

dm Magazin

Juli 2026

# alverde

VIELSEITIG  
**Aquasport  
für alle**

**Pflege und  
Frisuren**

Haare im  
Sommermodus

**Gut  
gekontert**

Redegewandt in  
rauen Zeiten

**Urlaub**

Wie neue Wege  
uns innerlich  
voranbringen

Anne Bäumlér

**Mit Mission  
bei Miss  
Germany**



# INSPIRED BY KOREAN Skincare



MILKY RICE ESSENCE

Niacinamide  
Fermentierter Reis



PDRN POWER SERUM

Rice PDRN  
Ceramid-Complex CLR™



Lightweight  
UV Fluid

Panthenol  
Hyaluronsäure  
Glycerin  
Fermentierter Reis

Für Deinen Glow:

natürlich strahlende Haut,  
inspired by Korean Beauty



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

dm drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe  
Design teilweise mit KI erstellt.

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



dm.de/balea



## Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Literatur ist Entwicklung oft mit Reisen verbunden. Figuren verlassen vertraute Orte, sind in Bewegung und wechseln die Perspektive. Nicht jede Reise verändert alles, aber Reisen bleibt selten folgenlos.

Urlaub kann sehr unterschiedlich aussehen. Manche fahren weit weg. Andere bleiben bewusst in der Nähe. Beides kann bereichern. Inzwischen gibt es auch Angebote, die sich auf erholsamen Schlaf konzentrieren. Die Tatsache, dass Menschen verreisen, um zu schlafen, sagt viel über das Regenerationsbedürfnis aus.

Urlaubstage verändern den gewohnten Takt. Der Tag folgt nicht dem üblichen Ablauf und die Zeit verteilt sich anders. Dabei können sich Gedanken neu ordnen. Oft merkt man dann, was einem sonst fehlt und worauf man nicht verzichten möchte.

Und dann geht es zurück. Ich empfinde es als großes Privileg und Geschenk, mich darauf freuen zu können. Es ist die Freude über das Vertraute: mein Zuhause, die Menschen und Dinge, die mir wichtig sind, der Alltag.

Ich wünsche Ihnen glückliche Momente beim Verreisen und Zurückkehren.

Ihre

*Tanja Hildebrandt*

alverde-Redaktion

”

Die Phase direkt nach dem Urlaub ist ein guter Zeitpunkt, um etwas in seinem Leben zu verändern. Sozusagen ein besseres Silvester.

MARTINA ZSCHOCKE, PSYCHOLOGIN  
Mehr dazu ab S. 80

## Krebs verstehen



Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bietet etwa 50 verständliche Zwei-Seiter zu allen wichtigen Fragen über Krebs. Neben Informationen zur Krebsvorbeugung und -früherkennung helfen die kostenlosen PDFs auch Betroffenen und Angehörigen – von der Diagnose über Klärung medizinischer Fachbegriffe bis zu Behandlungsmethoden und dem Leben mit Krebs.

Hier geht's zu den Materialien: [krebsinformationsdienst.de/broschueren](https://krebsinformationsdienst.de/broschueren). Zusätzlich stehen Erklär-Videos auf YouTube zur Verfügung.



**SCHLAGFERTIG  
REAGIEREN**  
Trainerin und Speakerin  
Nicole Staudinger  
erklärt, wie eine  
souveräne Kommuni-  
kation gelingt.

**SEITE 56**



**MIT LIEBE  
GEPACKT**

**ALLES DRIN, WAS REINGEHÖRT**



**OHNE SALZ- & ZUCKER-ZUSATZ\***



**MILUPA PRODUKTE<sup>1</sup> IM WERT VON 10 € KAUFEN, GEWINNEN UND AB INS ABENTEUER!**

Mit Liebe im Gepäck auf Entdeckungstour – vielleicht schon bald mit einem Affenzahn Rucksack, der richtig Spaß macht.

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto vom Kassensbon senden und mit etwas Glück 1 von 555 Affenzahn Rucksäcken gewinnen.

<sup>1</sup> Ausgenommen Anfangsnahrung \*Enthält von Natur aus Zucker. Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Aktionszeitraum 1.4.2026.-30.9.2026. Gewinner werden am 5. Oktober 2026 ausgelost und per WhatsApp benachrichtigt. **Wichtiger Hinweis:** Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

# Inhalt

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

## Eintauchen

- 6 **Geheimnisse des Sandes**
- 8 **Interview mit Anne Bäumler**  
Die Miss-Germany-Finalistin und dm-Gebietsverantwortliche über Führung und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf

## Schön fühlen

- 14 **Frisuren und Haarstyling für heiße Tage**
- 18 **Hautpflege über den Wolken**  
Die Routine für unterwegs
- 20 **Den richtigen Beauty-Pinsel finden**
- 22 **After-Sun-Tipps**
- 24 **Sommerliche Maniküre im Aqua-Look**
- 26 **Kokosöl: Naturtalent für Haut und Haar**
- 28 **Trend-Produkte**



## dm erleben

- 34 **25 Jahre Abenteuer Kultur**
- 36 **Menschen bei dm**  
Elma Hafizovic hat vieles ausprobiert, bevor sie Marktverantwortliche wurde
- 38 **Meldungen**

## Bewusst genießen

- 42 **Schnelle und langsame Kohlenhydrate**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**  
Fruchtiger Kichererbsen-Salat
- 46 **Süße Kostbarkeiten des Orients**
- 49 **Kühle Durstlöcher**

## Gesund bleiben

- 52 **Tipps für guten Schlaf**
- 54 **Zeckenschutz: Sicher durch den Sommer**
- 56 **Schlagfertigkeit im Alltag lernen**  
Trainerin und Speakerin Nicole Staudinger über souveräne Kommunikation
- 60 **Was der Leber guttut**
- 62 **Die Wechseljahre als Chance nutzen**
- 64 **Produkte für die Mückenzeit**
- 66 **Ausreichend trinken im Sommer**
- 68 **Aquafitness: Gelenkschonendes Training**



## In welcher Welt wollen wir leben?

### Schwerpunkt: Im Urlaub

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Das Souvenir: Veränderung**  
Drei alverde-Leser erinnern sich an Reisen, die nachwirken
- 80 **Unsere Urlaubskultur**  
Eine Freizeitpsychologin über Erholung, Entschleunigung und Erwartungsdruck
- 82 **Urlaub mal anders**  
Von Wohnungstausch bis „Balkonien“
- 84 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 86 **Die Zukunft der Schiene**  
Was europaweite Bahnreisen fördert und behindert
- 88 **Reisen mit Respekt**  
Was Petra Thomas vom „forum anders reisen e. V.“ bewegt

## Einfach mal machen

- 92 **Printfotos kreativ bemalen**
- 94 **Orientalische Deko für den Esstisch**
- 101 **Wie Sneaker wieder sauber werden**
- 102 **Kreuzworträtsel**
- 104 **So klappt's mit dem Englischsprechen**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

NEU

**BOROTALCO®**

**FRESH**  
NON-STOP

REAKTIVIERENDE FRISCHE - 72H



\*Ethylalkohol

# Die Magie des Sandes



**Sand gehört zu unseren ersten großen Entdeckungen: Kaum können wir sitzen, backen wir Sandkuchen und staunen, wie Spuren bleiben und vergehen. Und auch als Erwachsene entdecken wir noch Geschichten über die feinen Körnchen, die uns faszinieren.**

# SO bunt!

EIN REGENBOGEN  
AUS  
Sand



# Kunst aus Körnern

Sandskulpturen haben eine lange Geschichte. Die Ägypter nutzten sie, um Modelle von Pyramiden zu erstellen und Winkel und Kanten zu berechnen. Im 19. Jahrhundert setzten Missionare an der amerikanischen Westküste einfache Sandskulpturen ein, um biblische Geschichten zu illustrieren. Seit den späten 1980er-Jahren etablierte sich das Sand Carving als eigene Kunstform zunächst in San Diego. Heute gibt es weltweit zahlreiche Sandskulpturenfestivals, bei denen internationale Künstler beeindruckende Werke aus Sand und Wasser erschaffen.

Die Farbe von Sand? Beige, hellbraun oder neutral – diese Antworten liegen uns auf der Zunge. Doch die Natur malt hier mit einer viel größeren Palette.

**Weiß:** An karibischen oder mediterranen Stränden wirkt der Sand manchmal strahlend weiß. Meist enthält er eine Vielzahl kleiner, oft unregelmäßig geformter Quarz- und Feldspat-Partikel, die Licht ähnlich reflektieren wie die winzigen Eiskristalle im Schnee.

**Rot und Gelb:** Rötliche Sandnuancen, etwa in der Sahara oder der Wüste Gobi, verdanken ihre Farbe meist Eisenoxiden. Auch oxidierte Eisenpartikel aus verwittertem Vulkangestein verleihen einigen Stränden, zum Beispiel auf Hawaii oder in Kalifornien, faszinierende gelbliche bis rötliche Farbtöne.

**Blau und Grün:** Eine seltene, aber beeindruckende Ausnahme sind grüne Strände. Einige Pazifikinseln schmücken sich mit diesem ungewöhnlichen Farbton, den sie Mineralien wie Olivin oder Glaukonit verdanken. Glaukonit kann in bestimmten Fällen auch für „Blaue Erde“ sorgen, wie im russischen Jantarny.

**Schwarz:** Dramatisch wirken Strände mit tiefschwarzem Sand. Man findet sie oft in vulkanischen Regionen auf Hawaii, Island oder den Kanarischen Inseln. Ihre Farbe rührt vom vulkanischen Gestein wie Basalt her, das reich an dunklen Mineralien ist und durch Erosion zu feinem, glänzendem Sand zerfällt.

**HILFE  
FÜR STRANDFÜSSE**



Wer den Strand verlässt, bekommt die Körnchen oft schlecht von den noch leicht salzwasserfeuchten Füßen: Nutzen Sie statt eines Frotteehandtuchs eins aus Mikrofaser. In seinem glatten Gewebe bleibt der Sand anders als im Frottier nicht hängen und landet beim Abrubbeln auch nicht erneut auf den Füßen.

# Verantwortung beginnt mit Zutrauen

Als Anne Bäumlner im März 2026 bei Miss Germany den Female Leader Award gewinnt, steht sie im Rampenlicht. Auf der Bühne spricht sie über moderne Rollenbilder und ihre Arbeit als Führungskraft. Diese Haltung prägt auch ihren Alltag bei dm: Als Gebietsverantwortliche begleitet sie im Raum Frankfurt am Main knapp 1.000 Mitarbeitende. Mit alverde hat sie über Vertrauen, Verantwortung und die Momente, in denen man über sich selbst hinauswächst, gesprochen.

”

Führung bedeutet für mich, zu erkennen, was jemand gerade braucht und wann es auch gut ist, Raum zu lassen.



Titel *Pulllover* Scotch & Soda,  
Hemd Zara, *Hose* Reserved  
*Pulllover* Acqua Limone,  
*Hose* Kappahl, *Schuhe* Superga

”

**Verantwortung entsteht dort, wo Vertrauen ist. Für mich bedeutet Verantwortung: entscheiden.**



Beim Interview und Titelshooting wirkt Anne Bäumler sicher und entspannt vor der Kamera. Seit ihrer Teilnahme bei Miss Germany ist ihr dieses Setting vertraut.

**alverde: Was hat Dich motiviert, Dich bei Miss Germany zu bewerben?**

Als ich dm-Botschafterin wurde, haben sich auf Social Media viele Frauen mit Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Führung bei mir gemeldet. Gleichzeitig habe ich nach der Geburt meines ersten Kindes erlebt, wie viele Vorurteile es gibt, wenn man früh wieder in den Job einsteigt. Das alles hat mich beschäftigt. Ich fragte mich: Wo findet meine Botschaft die richtige Bühne? Die Bewerbung bei Miss Germany fühlte sich wie ein guter Schritt an, um genau darüber zu sprechen und anderen Mut zu machen.

**Wusstest Du, was da auf Dich zukommt?**

Nein, überhaupt nicht. Als ich mich beworben habe, wusste ich nicht einmal, dass das Ganze später im Fernsehen laufen würde. Die Aufgaben kamen Schritt für Schritt – erst ein kleiner Videoclip, dann die ersten Calls. Ich hatte keine Vorstellung davon, wie groß diese Reise wird. Ich bin einfach hineingewachsen und habe mich darauf eingelassen.

**Mit dem Wissen von heute: Würdest Du Dich wieder für die Bewerbung bei Miss Germany entscheiden?**

Ja, ich hatte großen Respekt davor, so öffentlich zu sein, aber gleichzeitig war da diese innere Stimme: „Mach es einfach.“ Ich wusste, dass das Thema Vereinbarkeit und Führung viele bewegt. Und am Ende hat sich gezeigt, wie wertvoll es war, meine Perspektive sichtbar zu machen.

**Du hast bei Miss Germany gesagt, Deutschland habe „kein Kompetenzproblem, sondern eine Verantwortungskrise“. Was steckt für Dich dahinter?**

Ich erlebe das an vielen Stellen – im privaten Umfeld und im beruflichen Alltag. Oft fehlt es nicht an Fähigkeiten, sondern daran, sich etwas zuzutrauen. Verantwortung entsteht dort, wo Vertrauen ist. Für mich bedeutet Verantwortung: entscheiden. Und Entscheidungen dürfen Fehler beinhalten. Kompetenzen sind da – Mut müssen wir üben.

**Du warst 25 Jahre alt, als Du Gebietsverantwortliche bei dm wurdest. Was braucht es, um früh Verantwortung zu tragen?**

Struktur hilft enorm. Ich musste mich schon mit 14 Jahren im Sportinternat selbst organisieren – Schule, Leistungssport, Alltag ohne Eltern. Später habe ich als Beraterin für Aus- und Weiterbildung bei dm gearbeitet und war dabei viel in den dm-Märkten unterwegs, um Teams zu begleiten

und Schulungsprozesse zu unterstützen. Dort habe ich gelernt, meinen Tag gut zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und mich selbst zu organisieren. Diese Erfahrungen waren eine wichtige Grundlage.

**Deine Karriere bei dm begann mit einer Ausbildung – dabei hattest Du ursprünglich andere Pläne, oder?**

Ja, ich wollte Pilotin werden, bin aber bei den Sporttests an meinem hohen Ruhepuls gescheitert. Durch den Rennsport war ich trotzdem sehr belastbar und konnte im hohen Bereich lange leistungsfähig bleiben. Dann kam eine USA-Reise in Aussicht, und meine Mutter sagte: „Entscheide Dich vor dem Urlaub für eine Ausbildung oder ein Studium.“ Also habe ich mich pragmatisch bei dm im Raum Frankfurt beworben, weil mein Mann dort gewohnt hat. Rückblickend war das die beste Entscheidung: In der Ausbildung habe ich die Arbeit im Markt kennengelernt. Auch wenn sich aufgrund digitaler Prozesse inzwischen vieles verändert hat, hilft mir dieses Fundament bis heute in meiner Führungsarbeit, weil ich besser verstehe, was der Alltag für die Kolleginnen und Kollegen bedeutet.

**Du stellst in Entwicklungsgesprächen gerne die Frage: „Wer bist Du und wer möchtest Du sein?“ Wann wurde diese Frage für Dich persönlich wichtig?**

Nach der Geburt meines ersten Kindes habe ich angefangen, mich intensiver mit mir selbst auseinanderzusetzen. Durch den Leistungssport war ich sehr leistungsorientiert. Als dann mein Baby da war, habe ich gemerkt, dass mein bisheriger Rhythmus so nicht mehr funktioniert. Ich musste vieles umstellen und akzeptieren, dass Dinge anders laufen. Diese Zeit war herausfordernd, aber auch klärend: Sie hat mich dazu gebracht, mir die Frage zu stellen: Wo stehe ich gerade? Funktioniere ich oder wachse ich? Dieser innere Prozess begleitet mich bis heute.

**Welche Rahmenbedingungen brauchen Menschen, um diese Frage ehrlich beantworten zu können?**

Ein authentisches Umfeld. Menschen, die einem den Spiegel vorhalten, statt nur zu bestätigen. Ich hatte bei dm immer Unterstüt-

zung – Mentorinnen und Mentoren, Kolleginnen und Kollegen, die ehrlich zu mir waren. Und privat habe ich meinen Partner, mit dem ich regelmäßig reflektiere, ob das noch unser Weg ist.

**Gibt es ein Bild, das Deine Art zu führen gut beschreibt?**

Ja, die Pflege einer Pflanze. Jeder braucht etwas anderes: Wasser, Dünger, Sonne oder einfach Zeit. Führung bedeutet für mich, zu erkennen, was jemand gerade braucht und wann es auch gut ist, Raum zu lassen.

**Gab es Momente, die Dich an der Vereinbarkeit von Familie und Führung haben zweifeln lassen?**

Ja, vor allem nach dem ersten Kind. Da hieß es, ich sei egoistisch und zu ambitioniert, weil ich früh wieder in den Job eingestiegen bin. Ich habe mir immer wieder die Frage gestellt: Wer bin ich eigentlich, und fühlt sich das, was ich mache, für mich gut an – auch wenn andere es anders sehen? Mit der Zeit habe ich verstanden, dass vieles Urteile sind, die andere über mich fällen, ohne zu wissen, wie es mir damit geht. Beim zweiten und dritten Kind waren die Kommentare auch da, aber sie haben mich nicht mehr so getroffen, weil ich klarer wusste, was mir Energie gibt und wie wir als Paar Verantwortung aufteilen wollen.

**Wie kommst Du zur Ruhe?**

Ich baue viele kleine Übungen in meinen Alltag ein. Ich nehme wahr, wie ich sitze, wie ich atme, ob ich meinen Beckenboden aktiviere. Das mache ich im Stau oder im Mitarbeitergespräch. Einmal pro Woche genieße ich eine intensive Yoga-Einheit. Und die Zeit mit meiner Familie gibt mir unglaublich viel Kraft – ob beim Kuscheln oder draußen in der Natur.

**Gibt es etwas, das zu wenig Platz in Deinem Leben hat, obwohl es Dir wichtig ist?**

Immer wieder phasenweise ich selbst. Ich spreche viel über Selbstfürsorge und merke doch, dass sie mir im Alltag manchmal schwerfällt. Das Wichtige ist: Ich weiß es und handle. Manchmal ist Selbstfürsorge ein Wellness-Wochenende, manchmal ein stiller Moment, in dem die Kinder bei Oma und Opa sind und ich einfach in Ruhe ein Magazin lese.



STECKBRIEF

Anne Bäumler  
**Führung  
und Familie**

Anne Bäumler ist dm-Gebietsverantwortliche im Raum Frankfurt am Main, ehemalige Leistungssportlerin, Yogalehrerin und dreifache Mutter. Sie setzt sich für moderne Rollenbilder und selbstbestimmte Lebenswege ein.

DIESES JAHR MÖCHTE ICH WIRKLICH...

... ein Yoga-Retreat veranstalten. Ich hatte es schon zweimal geplant, aber jedes Mal kam etwas dazwischen. Jetzt möchte ich es wirklich umsetzen und andere auf ihrer persönlichen Reise begleiten.

AN DIESEN URLAUB ERINNERE ICH MICH BESONDERS GERNE

An unsere USA-Reise vor zwei Jahren. Wir sind als Familie durch Florida gefahren und haben viele besondere Momente erlebt – vom Angeln in den Everglades bis zu Bootstouren mit Delfinen. Für die Kinder war Disney World ein Highlight.

DARIN FÜHLE ICH MICH AM WOHLSTEN

In Jeans und T-Shirt – gerne mit einem Blazer darüber. Das ist mein absolutes Wohlfühl-Outfit.

# So kraftvoll ist die Natur



Pflanzlicher Kollagen-Extrakt<sup>1</sup> und Bakuchiol unterstützen die hauteigene Kollagensynthese, Bio-Traubenkern-Öl spendet Feuchtigkeit

**NEU**

Auch als **Nachtcreme** erhältlich



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

Design Hintergrund mit KI erstellt.



*Aus der Kraft der Natur*

Zertifizierte Naturkosmetik

<sup>1</sup>Der Kollagen-Extrakt ist eine pflanzliche Alternative, die Aminosäuren aus Proteinen aus Reis, Quinoa, Karotte, Soja und rotem Ginseng enthält.  
\*Wirksamkeitsstudie zur Faltentiefenreduktion.

[dm.de/alverde](https://dm.de/alverde)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Schön fühlen

Seite

# 22

## **Nach dem Sommertag**

Sonne, Wärme, lange draußen sein – danach freut sich unsere Haut über Feuchtigkeitspflege und sanfte Frische.



# Haare im Sommer- modus



Bei Sonne, Hitze und Wasser ist gezielte Haarpflege gefragt. Mit diesen Tipps bleiben unsere Strähnen gut versorgt. Die Langhaarmädchen zeigen dazu luftig-leichte Sommerfrisuren zum Nachmachen für heiße Tage.

## Meerwasser macht durstig

Salzwasser entzieht dem Haar Feuchtigkeit. Die Haaroberfläche wird rauer und Längen fühlen sich schneller trocken an. Bleiben Salzkristalle im Haar zurück, verstärken sie zusätzlich die Wirkung der Sonne.

### PFLEGE-TIPP

Wer die Haare vor dem Sprung ins Meer kurz mit Leitungswasser anfeuchtet, sorgt dafür, dass sie sich bereits „vollgesogen“ haben. So nehmen sie weniger Salzwasser auf. Danach helfen feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Glycerin und Panthenol, den Wasserhaushalt des Haares wieder auszugleichen. Ergänzend unterstützen pflegende Öle wie Kokos- oder Monoi-Öl dabei, die Haaroberfläche zu glätten und die Längen geschmeidig wirken zu lassen. Einfach eine kleine Menge des Öls im Haar verteilen – für ein glänzendes Ergebnis.

## Wenn die Sonne Spuren hinterlässt

UV-Strahlen wirken auch auf das Haar: Sie können die schützende Lipidschicht angreifen, die normalerweise Feuchtigkeit einschließt. Fehlt dieser Schutz, verliert das Haar an Glanz und Elastizität und fühlt sich zunehmend trocken an – besonders in den Spitzen.

### PFLEGE-TIPP

Jetzt sind rückfettende und schützende Inhaltsstoffe gefragt. Pflanzliche Öle wie Argan-, Jojoba- oder Kokosöl können helfen, die Haaroberfläche zu glätten und Feuchtigkeit im Haar zu halten. Eine Haarkur vor dem Conditioner zu verwenden ist ein einfacher, effektiver Schritt, um die Haare nach einem Strandtag zu verwöhnen. Ergänzend unterstützen Produkte mit UV-Schutzfiltern das Haar dabei, sonnige Tage besser zu verkraften. Hüte, Kappen oder Tücher schützen zusätzlich Haar und Kopfhaut.

## Haarfarbe schützen

Chlorhaltiges Wasser kann die Leuchtkraft von Colorationen beeinträchtigen. Besonders helles oder blondiertes Haar reagiert sensibel: Pigmente werden schneller ausgewaschen und der Farbton kann sich verändern. Auch die Haarstruktur wird durch Chlor stärker beansprucht.

### PFLEGE-TIPP

Coloriertes Haar profitiert im Sommer von sanft reinigender Pflege und aufbauenden Wirkstoffen. Produkte mit pflanzlichen Proteinen, Panthenol oder pflegenden Ölen unterstützen die Haarstruktur und helfen, die Farbe länger strahlend wirken zu lassen. Für gefärbtes Haar ist im Urlaub ein Color-Schutz-Shampoo eine gute Wahl. Wichtig ist, Chlor-Rückstände möglichst zeitnah aus dem Haar zu spülen. Nasses Haar ist besonders empfindlich. Statt kräftig zu rubbeln, empfiehlt es sich, die Haare vorsichtig mit dem Handtuch trocken zu tupfen. Das schon die Schuppenschicht und kann Haarbruch vermeiden.



**MONA MAYR UND  
JULIA SCHINDELMANN**

Die Friseurmeisterinnen sind Gründerinnen der dm-exklusiven Kooperationsmarke Langhaarmädchen.



## Die Basis für gesunde Haare

Keratin ist der zentrale Baustein des Haares. Es sorgt für Stabilität, Elastizität und Widerstandskraft. Im Sommer ist diese Struktur besonders gefordert, wenn Sonne, Salzwasser und Chlor gleichzeitig auf das Haar einwirken.

### PFLEGE-TIPP

Haarkuren oder Masken mit Keratin können helfen, das Haar widerstandsfähig zu halten. Ergänzend beruhigen kopfpflegende Sprays die sensible Kopfhaut, die im Sommer ebenfalls stärker beansprucht wird. >

An heißen Tagen tragen wir die Haare am liebsten zusammengebunden. Die Langhaarmädchen zeigen passende Looks.



## Hoher Fischgrätenzopf

Ein hoher Zopf mit besonderem Detail: Der Fischgräten-Look verleiht Eleganz und Struktur.

### So gelingt die Frisur:

Binden Sie Ihr gesamtes Haar zu einem hohen Pferdeschwanz zusammen. Für einen extra voluminösen Effekt eignet sich ein weicher, etwas größerer Scrunchie.



Teilen Sie den Pferdeschwanz in zwei gleich große Strähnen.



Beginnen Sie nun mit dem Fischgräten-Flechten: Nehmen Sie aus der linken Strähne ganz außen eine feine Haarpartie ab und legen Sie sie rüber zur rechten Strähne. Anschließend eine feine Strähne von rechts nach links legen und die Schritte abwechselnd wiederholen, bis der Zopf fertig ist.



Fixieren Sie den fertigen Fischgrätenzopf mit einem Haargummi. Für mehr Fülle können Sie den Zopf vorsichtig mit den Fingern auflockern. Ein Sprühstoß Haarspray fixiert.



## Claw-Clip-Frisur

Ein echtes Styling-Wunder: Die Spange zaubert ganz einfach einen Look mit gutem Halt.

### So gelingt die Frisur:

Binden Sie Ihre Haare mit einem dünnen Haargummi tief im Nacken zu einem Zopf zusammen.



Ziehen Sie das Haargummi leicht vom Kopf weg und formen Sie direkt darüber mit den Fingern eine kleine Öffnung.



Führen Sie den Zopf nun von unten ein Stück durch diese Öffnung, sodass die Spitzen unten noch sichtbar bleiben.



Drehen Sie den Zopf leicht in sich ein. Dadurch entsteht Spannung, die der Frisur mehr Halt verleiht.



Platzieren Sie anschließend eine Haarklammer mittig über der eingedrehten Partie und fixieren Sie die Frisur.



# Gestylt und geschützt

Diese Helfer sind die perfekten Begleiter für unsere Haare im Sommer - von der Kopfhaut bis in die Spitzen gepflegt.

## Gesunde Kopfhaut

Gliss Scalp Protect Spray LSF20

100 ml 7,95 €  
(79,50 € je 1 l)



## Intensive Pflege

Balea Professional After Sun Shampoo & Spülung 2in1

250 ml 1,25 €  
(5 € je 1 l)

## Geschmeidigkeit

After Sun 2in1 Treatment von Balea

20 ml 0,85 €  
(42,50 € je 1 l)



## Beachwaves

Jean&Len Sea Salt Spray

200 ml 3,95 €  
(19,75 € je 1 l)

## Glanz

OGX Haaröl Coconut Miracle

100 ml 7,95 €  
(79,50 € je 1 l)



## Hitze-schutz

Pantene Moisture Boost Heat&Glow Leave-in Creme

135 ml 8,95 €  
(66,29 € je 1 l)



# Darauf fliegen wir



**Über den Wolken herrscht Trockenheit. Das spürt man oft an der Haut: Sie spannt, Lippen werden spröde und der Teint wirkt schneller müde. Für Kurz- und Mittelstrecken reicht eine kleine Routine in drei Schritten.**

## **Vor dem Flug**

Eine gut durchfeuchtete Haut kommt besser mit der trockenen Kabinenluft klar. Gönnen Sie sich etwa eine Feuchtigkeitsmaske am Abend vor dem Abflug – das ist gleichzeitig ein schönes Ritual, um noch einmal zur Ruhe zu kommen. Auf starke Peelings oder Produkte mit Retinol dagegen lieber verzichten, sie können die Haut empfindlicher machen. Weil die trockene Luft nicht nur das Gesicht betrifft, tut auch dem Körper eine Extrarunde Pflege gut. Am Reisetag darf es statt Sommergel eine reichhaltigere Gesichtscrème sein. Pflanzliche

Öle helfen die Feuchtigkeit einzuschließen, Wirkstoffe wie Ceramide stärken die Barriere. Das Finish bei Tagesflügen sollte der Sonnenschutz sein, vor allem bei einem Fensterplatz. UVA-Strahlen dringen durch Fenster und sind in der Höhe intensiver als am Boden.

## **Über den Wolken**

Lippenpflege und eine Feuchtigkeitscreme sind die Grundausstattung im Handgepäck. Wenn die Haut spannt, hilft ein kleiner Klecks auf Wangen oder Nasenflügeln. Auch Hände werden im Flieger schnell rau, hier lohnt sich Cremen nach dem Händewaschen. Stichwort Hygiene: Hände fassen unterwegs vieles an und ohne, dass wir es merken, wandern sie dann

ins Gesicht – zusammen mit dem Reisestress kann das Unreinheiten begünstigen. Sehr praktisch ist daher ein Hygienegel für die Hände, das ohne Wasser funktioniert. Von innen unterstützen Wasser und leichte Kost, sehr salzige Snacks und Alkohol fühlen sich dagegen oft eher austrocknend an.

## **Nach der Landung**

Sobald es passt, hat sich die Haut eine gründliche Reinigung verdient. Danach folgen wieder Feuchtigkeit und UV-Schutz. Wenn die Haut gereizt wirkt, bringt eine milde, duftstoffarme Pflege schneller Ruhe als eine ausgefeilte Routine mit vielen Wirkstoffen.

## Was bringt Facial Mist ?

Feuchtigkeitssprays fürs Gesicht sind im Sommer und unterwegs beliebt. Sie schenken sofort ein Frischegefühl und lassen sich über Pflege und Make-up anwenden. Frische ist jedoch nicht automatisch nachhaltige Feuchtigkeit. Verdunstet Wasser auf der Haut, kann das Spannungsgefühl sogar zunehmen. Das hilft: Nach dem Sprühen kurz abtupfen und eine dünne Schicht Creme darüber geben. Sie wirkt wie ein leichter „Deckel“ und hält die Feuchtigkeit länger in der Haut.

### Kleine Packliste

Diese Helfer passen gut ins Handgepäck. Und falls Ihr Reisegepäck verspätet kommt, haben Sie gleich ein paar Basics dabei.

#### Feuchtigkeitscreme fürs Gesicht

Ob auf Wange oder den Nasenflügeln – der Allrounder lindert Spannungsgefühle.

#### Lippenpflege

Kabinenluft bekommt die empfindliche Haut an den Lippen oft zuerst zu spüren.

#### Handhygienegel

Unterwegs fasst man viel an – und sich unbewusst auch oft ins Gesicht. Ein Hygienegel zeigt Keimen das Stopp-Schild.

#### Handcreme

Händewaschen und Desinfizieren können austrocknen. Die Handcreme spendet Feuchtigkeit.

#### Reinigungstücher

Mit einem Mizellen-Tuch können Sie sich gleich nach der Landung frisch machen ...

#### Sonnenschutz

... und anschließend Sonnencreme auftragen, damit Sie schon bei der Fahrt zum Hotel geschützt sind.



# pH-REACTING

CHEEKS & LIPS

DEIN GESCHENK  
BEIM  
ONLINE-KAUF  
AB 25 €\*  
ARTDECO

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

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

\*Beim Kauf von ARTDECO Produkten im Wert von mindestens 25 € auf dm.de und in der dm-App erhältst Du die Kosmetiktasche als Geschenk dazu. Nur solange der Vorrat reicht. Teilnahmeschluss 31.07.2026.

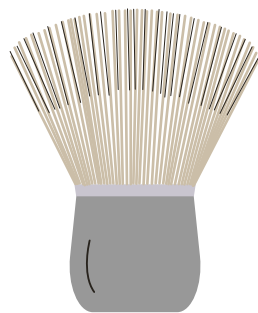
# ARTDECO

# Schminken

Ein Pinsel in der Hand einer Künstlerin kann Welten erschaffen und Emotionen festhalten. Ihre Magie entfalten diese Tools auch beim Make-up. Jeder Strich, jeder Tupfer hebt Details hervor und betont unsere besten Seiten.

Ob für Rouge, Lidschatten oder Puder - finden Sie heraus, welcher Schminkepinsel welche Talente birgt.

## KABUKI-PINSEL



### Theater-Profi & Teint-Experte

#### So sieht er aus:

Der kurze Griff fällt ebenso ins Auge wie die breite Fläche aus dichten, weichen Pinselhaaren.

#### Das kann er:

Kabuki heißt das japanische Theater, wo dieser Pinsel zum expressiven Make-up der Schauspieler beiträgt. Beim Alltags-Make-up kann er verschiedene Konsistenzen gleichermaßen gut händeln: Puder, Foundation oder Bronze arbeitet er nahtlos in die Haut ein. Mit der Buffing-Technik wird das Produkt in kreisenden Bewegungen aufgetragen. Bei Rötungen können Sie auch vorsichtig tupfen - der Pinsel gibt die Farbe so intensiver ab, ohne dass es maskenhaft wirkt.

## CONCEALER-PINSEL



### Talent für sanfte Tarnung

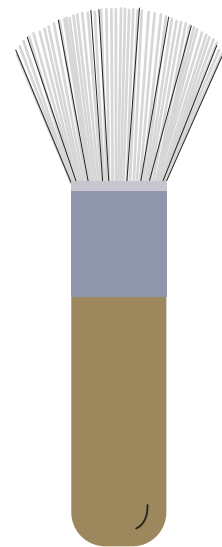
#### So sieht er aus:

Sein kleiner, meist angeschrägter oder ovaler Kopf aus fest gebundenen Borsten ermöglicht präzises Arbeiten.

#### Das kann er:

Der Concealer-Pinsel ist unser bester Freund, wenn wir wachere Augen und einen gleichmäßigen Teint zaubern möchten. Tragen Sie etwas Concealer auf den Handrücken auf und tupfen ihn auf dunkle Stellen unter den Augen, kleine Unreinheiten und Rötungen, die Sie verschwinden lassen möchten. Mit leichten kreisenden Pinselbewegungen verblenden Sie die Ränder, bis Sie sich fragen: War da was?

## PUDER-PINSEL



### Fachmann fürs Finish

#### So sieht er aus:

Typisch für diesen Pinseltyp ist die große weiche Spitze.

#### Das kann er:

Sein fluffiger Haarschopf sorgt für ein feines Puderergebnis. Einfach in loses Puder eintauchen oder in kreisenden Bewegungen Kompakt puder aufnehmen. Dann sanft tupfend im Gesicht verteilen. Dabei von oben nach unten arbeiten, damit sich die Gesichtshärchen nicht aufstellen. So wirkt der Teint frischer. Außerdem kann dieser Pinsel Puderüberschüsse von der Haut lösen. Klopfen Sie ihn dazu erst aus und pinseln Sie das Zuviel an Puder aus dem Gesicht.

# mit Sti(e)l

## FOUNDATION- PINSEL



### Schlüssel zum Teint

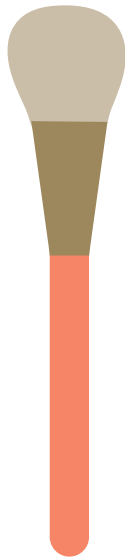
#### So sieht er aus:

Klassische Foundation-Pinsel sind flach und dicht. Der voluminösere und abgeschrägte Buffer-Pinsel ist aber auch Foundation-Experte.

#### Das kann er:

Die breite Form des klassischen Foundation-Pinsels deckt auch größere Partien wie die Stirn schnell und gleichmäßig ab. Manchen schwören dabei auf Streichbewegungen. Andere tupfen lieber. Wie der Name nahelegt, sind die Kreis- und Tupfbewegungen der Buffer-Technik perfekt für den Buffer-Pinsel. Er eignet sich übrigens auch für Concealer, Rouge und Bronzer.

## ROUGE- PINSEL



### Experte fürs Erröten

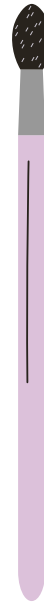
#### So sieht er aus:

Verbreitet sind zwei Varianten: Die einen sind an den Seiten gerundet, die anderen sind deutlich abgeschrägt.

#### Das kann er:

Pudrige Texturen sind das Spezialgebiet des abgerundeten Rougepinsels (siehe Abbildung). Er sorgt für einen weichen, diffusen Farbauftrag und natürliche Röte. Noch natürlichere Ergebnisse erzielen nur die fluffigen Borsten des großen Puderpinsels. Abgeschrägte Rougepinsel stehen für einen sehr präzisen und damit markanten Farbauftrag, da ihre Form sich den Gesichtskonturen anpasst. Sie kommen auch mit Cremerouge klar.

## LID- SCHATTEN- PINSEL



### Künstler der Augenblicke

#### So sieht er aus:

Die kompakte rundliche Form ermöglicht gezieltes Arbeiten an Wimpernkranz und Lidfalte.

#### Das kann er:

Sein Job ist das Auftragen und Verblenden von Lidschatten: Zuerst mit dem Pinsel einen hellen Ton über das ganze Lid verteilen, dann einen dunkleren in die Lidfalte und ans äußere Lid setzen. Danach ist das Verblenden an der Reihe. Für ein dezentes Ergebnis den Pinsel von innen nach außen mit Kreisbewegungen über das Lid führen. Intensiver wirkt es, wenn Sie von außen nach innen verblenden. Dabei ungefähr in der Mitte des Lids enden.

## Tipp Frische für Beauty-Helfer

### **Pinsel-Pflege**

Befeuchten Sie die Pinselhaare unter lauwarmem Wasser. Mit milder Seife oder speziellem Reiniger in der Handfläche oder auf einem Silikonpad sanft kreisend Make-up-Reste lösen. Gründlich spülen, Wasser ausdrücken und den Pinsel flach auf ein Handtuch legen. Puderpinsel am besten wöchentlich säubern. Pinsel für flüssige Texturen nach jeder Nutzung, da sich Foundation und Concealer leicht festsetzen.

# Wohlfühlen nach dem Leben



**Ein Tag in der Sonne hinterlässt schöne Erinnerungen. Doch während wir den Sommer genießen, leistet unsere Haut viel. Nach den Sonnenstunden wünscht sie sich eine Extraportion Pflege.**

**After-Sun-Pflege hilft, wieder in Balance zu kommen. Sie beruhigt, spendet Feuchtigkeit und schafft wohltuende Momente.**

**Feuchtigkeit, die guttut**

Wenn die Haut sich nach einem sonnigen Tag gereizt oder gespannt anfühlt, freut sie sich über diese Feuchtigkeitshelden unter den Beautywirkstoffen:

**Hyaluronsäure**  
bindet Feuchtigkeit und unterstützt ein geschmeidiges Hautgefühl.

**Glycerin**  
erhält die Feuchtigkeitsbalance und lässt die Haut glatter erscheinen.

**Panthenol**  
beruhigt und mildert Spannungsgefühle.

**Aloe vera**  
kühlt und fördert die Regeneration der Haut.

**Reinigung, die vorbereitet**

Nach dem Sonnenbaden genügt ein mildes, pH-hautneutrales Duschgel. Es löst Salz, Sand und Sonnencremereste, ohne die Haut zu reizen. Anschließend die Haut nur sanft abtupfen, sodass sie noch leicht feucht bleibt. In diesem Zustand kann sie Wirkstoffe besonders gut aufnehmen.

**Sommertexturen**

Ob als Gel, milchiges Fluid oder leichte Lotion – After-Sun-Pflege verwöhnt die Haut. Ihre kühlende und federleichte Textur verschmilzt beim Auftragen mit der Haut. Sie schenkt sofortige Erfrischung, die besonders angenehm ist, wenn die Haut sich noch warm von einem sonnigen Tag anfühlt.

**Sanfte Frische**

Wenn Sie die After-Sun-Produkte in den Kühlschrank legen, sorgen sie für einen zusätzlichen Erfrischungseffekt. Die Kühle kann Rötungen mildern und wirkt wohltuend. Besonders im Gesicht lässt sich dieser Effekt gut nutzen – etwa mit einer gekühlten, feuchtigkeitsspendenden Tuchmaske.

**Unterstützung von innen**

Ein sonniger Tag tut der Seele gut – gleichzeitig verliert der Körper dabei mehr Flüssigkeit als gewöhnlich. Deshalb ist es wichtig, genug zu trinken (siehe Seite 66). Wasser oder ungesüßter Tee füllen die Reserven. Diese innere Erfrischung unterstützt die Haut und hilft ihr, geschmeidig und elastisch zu bleiben.

**Ein dezenter Sommer-Glow**

Wer den natürlichen Schimmer der Haut betonen möchte, greift zu einem After-Sun-Pflegeöl. Aufgetragen auf Schultern, Schlüsselbeinen oder Schienbeinen, sorgt es für einen strahlenden Sommerlook.



**Sonnenbad**

# Nägel im *Wellen-* Design



Mal sanft wie  
stilles Wasser,  
mal so lebendig  
wie eine Welle:  
Blaue Nagellacke  
bringen den Aqua-  
Look auf die Nägel  
und ein Stück  
Urlaubsgefühl  
in den Alltag.

Und so  
funktioniert's:

## 1. SCHRITT

### Die Farbpalette vorbereiten

Ein kleines Stück Make-up-Schwamm eignet sich wunderbar als Mini-Palette. Zwei bis drei Blautöne nebeneinander auf dem Schwamm auftragen – am schönsten wirken kontrastreiche Kombinationen aus helleren und tieferen Nuancen, ergänzt durch einen transparenten oder leicht glitzernden Ton. Auf dem Schwamm vermischen sich die Farben nur zart und behalten ihre Leuchtkraft.

## 2. SCHRITT

### Den Farbverlauf auf die Nägel bringen

Den Schwamm leicht auf den Nagel drücken. Die Blautöne setzen sich dabei wie sanfte Wellen übereinander. Wer mag, wiederholt diesen Schritt, bis die gewünschte Intensität erreicht ist.

## 3. SCHRITT

### Eine Portion Glanz hinzufügen

Ein Glitzerlack verleiht dem Design funkelnde Lichtpunkte – ähnlich wie Sonnenspiegelungen auf dem Wasser. Eine dünne Schicht reicht, damit das darunterliegende Farbspiel weiter sichtbar bleibt.

## 4. SCHRITT

### Ein Akzent für die Fingerspitzen

Für eine French-Spitze gibt es einen cleveren Helfer: den Nail Art Stamper. Dieses praktische Werkzeug ist mit einem weichen Silikonkissen ausgestattet, das sich optimal Ihrer Nagelform anpasst. Einfach einen dunklen Blauton dünn auf das Kissen auftragen und die Nagelspitze sanft darüber rollen – schon entsteht eine präzise French-Linie. Kleine Patzer lassen sich schnell mit einem Korrekturstift entfernen.

## 5. SCHRITT

### Den Look harmonisch abrunden

Eine abschließende transparente Schicht schützt das Design, verbindet die Übergänge noch weicher und sorgt für einen Aqua-Effekt.

## NAGEL-LOOK



**Nagellack  
Aura Glam 040  
Ocean Whisper**  
von Catrice,  
10,5 ml, 3,75 €  
(357,14 € je 1 l)

**Nagellack  
Ultimate  
Shine & Stay  
080** von  
trend !t up,  
8 ml, 1,75 €  
\* In Kombination  
mit dem Ultimate  
Last Topcoat

**Nagellack Gel  
Affair 051 Blue  
Skies Ahead**  
von Catrice,  
10,5 ml, 2,95 €  
(280,95 € je 1 l)

# Blaues Farbenspiel

*Diese  
Nuancen  
machen  
Lust auf  
Meer und  
Strand.*



**Nagellack 40  
Special Effects  
Mystic Marine**  
von Essie,  
13,5 ml, 8,95 €  
(662,96 € je 1 l)

**Nagellack  
Glass Nails  
Blue Light**  
von Essie,  
13,5 ml, 9,95 €  
(737,04 € je 1 l)

**Nagellack Gel by  
essie 558 New  
Highs** von Essie,  
13,5 ml, 12,95 €  
(959,25 € je 1 l)

Eine  
Nuss  
voll  
*Pflege*

WELLNESS



IN  
A

NUT SHELL



**Das Öl der Kokosnuss ist ein Naturtalent, das Haut und Haar mit sanfter Pflege umhüllt. Sein exotischer Duft entführt uns an sonnige Palmenstrände und verwandelt jede Anwendung in einen kleinen Wellness-Moment.**

**Innere Werte, die zählen**

Kokosöl enthält eine Fülle an gesättigten Fettsäuren wie Laurinsäure, die für ihre pflegenden Eigenschaften bekannt ist und der Haut hilft, Feuchtigkeit zu bewahren. Außerdem ist es eine natürliche Quelle für Vitamin E. Dieses kraftvolle Antioxidans schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und freien Radikalen, die zur Hautalterung beitragen können. So unterstützt es die Regeneration und trägt dazu bei, dass unsere Schutzhülle geschmeidig bleibt.

**Hier ist Kokosöl drin**

In Produkten für trockene Haut, die von seiner reichhaltigen Pflege profitiert. Auch in After-Sun-Produkten kommt das Talent des Kokosöls zur Hautregeneration zum Tragen. Als Conditioner und in Haarkuren dringt es tief ins Haar ein und spendet intensive Feuchtigkeit. Die Laurinsäure kann helfen, den Proteinverlust beim Waschen zu reduzieren, was die Haarstruktur stärkt. Das Ergebnis ist oft geschmeidigeres, glänzenderes Haar mit weniger Frizz.

**Noch mehr Talent**

Kokosöl ist auch ein toller Augen-Make-up-Entferner: Ein kleines Stück Kokosöl aus dem Glas nehmen und zwischen den Fingerspitzen schmelzen lassen, da es bei kühleren Temperaturen fest wird. Anschließend eine geringe Menge auf ein Wattepad geben und dieses für einen Moment sanft auf das geschlossene Auge legen. Mit behutsamen Bewegungen entlang der Wimpernlinie das Make-up entfernen. Die reichhaltige Textur des Kokosöls kann die zarte Haut rund um die Augen weich und geschmeidig pflegen.

**Kokosöl als Sonnen- oder Zeckenschutz?**

Es besitzt zahlreiche Talente. Doch Sonnenschutz gehört leider nicht dazu. Einen Lichtschutzfaktor besitzt Kokosöl zwar tatsächlich. Er liegt in der Regel aber zwischen 1 und 7. Das reicht bei weitem nicht aus, um uns vor UV-Strahlen, Sonnenbrand und Hautschäden zu bewahren.

Und was den Zeckenschutz betrifft: Zwar enthält Kokosöl Laurinsäure, die ein Bestandteil in zahlreichen Zeckenmitteln ist, doch die Konzentration im reinen Öl ist zu gering, um verlässlich vor den Parasiten zu schützen.

**Frucht von Format**

Kokosnüsse gehören zu den größten Samen der Welt. Reif wiegen sie zwischen 1,4 und 2,5 Kilogramm bei einem Durchmesser von bis zu 40 Zentimetern. Ihr Zuhause sind oft feinste Strände. Landen die Steinfrüchte im Wasser, stecken sie das erstaunlich gut weg: Dank faseriger Außenschale schwimmen sie ausdauernd und können nach Wochen im salzigen Meer immer noch keimen.

# RUNDUM versorgt

Diese Beauty-Lieblinge machen Pflege ganz einfach.



## STRAHLENDER TEINT

Das luftig-leichte M. Asam Magic Finish Glow Make-up Mousse enthält lichtreflektierende Pigmente, die sanft mit der Haut verschmelzen. Für einen ebenmäßigen, langfristig geglätteten, strahlenden Teint.\*

\* BHI Group GmbH, Anwendungsstudie, 3 Wochen, Anwendung 1x täglich, 33 Probanden, November 2025  
30 ml 26,95 € (898,33 € je 1 l)

## TÄGLICHE PFLEGE

Das nerds. Serum 15 % Vitamin C + 2 % Active hellt den Teint auf, unterstützt die Hautstruktur und schützt vor Umwelteinflüssen. Das Serum zieht schnell ein und verleiht ein frisches, ebenmäßigeres Erscheinungsbild.

30 ml 18,85 € (628,33 € je 1 l)



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

Marke von dm



## FÜR DIE LIPPEN

Das vegane Lip Treatment von alverde NATURKOSMETIK spendet Feuchtigkeit und pflegt intensiv. Ceramide unterstützen die Hautbarriere und helfen, die Lippen vor äußeren Einflüssen zu schützen.

9 ml 2,95 €

Marke von dm



## HAARWACHSTUM

Das Kopfhaut Tonic Lovely Long von Langhaarmädchen unterstützt das Wachstum der Haare und stärkt ihre Vitalität. Der Wirkstoff AnaGain sorgt in drei Monaten für dichteres Haar.

\* Recyclinganteil: Flasche aus mindestens 50% Recyclingmaterial (ohne Verschluss und Etikett). Flasche recycelbar.  
75 ml 4,95 € (66 € je 1 l)

**SANFTE PFLEGE**

Das Balea med Ultra Sensitive 3in1 Haaröl pflegt Haar und Kopfhaut. Es kann entweder vor der Wäsche in den Haarlängen oder zum Kopfhaut-Oiling aufgetragen werden. Auch sparsam als Spitzenpflege im handtuchtrockenen oder trockenen Haar anwendbar. Ceramid sorgt für eine gepflegte Kopfhaut und geschmeidiges Haar.

\* Das 3in1 Haaröl unterstützt das Gleichgewicht der Hautflora und fördert den Erhalt einer intakten Hautbarriere.

100 ml 3,45 € (34,50 € je 1 l)



SILIKONFREI

**STARKER SCHUTZ**

Die Zero Feel Lichtschutzfaktor 50 Daily Gentle Sunscreen bietet hohen Schutz mit modernen organischen Filtern und fühlt sich leicht auf der Haut an. Sie zieht schnell ein, mattiert und ist für alle Hauttypen geeignet. Hinterlässt keinen Weißschleier, kein Pilling oder klebriges Gefühl.

75 ml 12,35 € (164,66 € je 1 l)



**MEHR VOLUMEN**

Das Texture Spray Volume Lift Pushed-Up Dry von John Frieda verleiht feinem oder plattem Haar spürbares Volumen und mehr Griffigkeit. Es polstert sichtbar auf, ohne zu beschweren oder Rückstände zu hinterlassen.

\* Im Vergleich zu unbehandeltem Haar  
\* vs. cheveux non traités  
200 ml 12,95 € (64,75 € je 1 l)



**SICHER DURCH DEN SOMMER**

Die Nø Cosmetics Lightweight Sun Milk mit LSF 50+ und einem UVA-Wert von 21 bietet einen sehr hohen UV-Schutz im Alltag. Die leichte Textur hinterlässt ein angenehm seidiges Finish, wirkt ölabSORbierend und eignet sich für jeden Hauttypen.

50 ml 14,95 € (299 € je 1 l)



BEAUTY-TIPP



„Ich liebe den Toner Liquid Hydration von Geek & Gorgeous. Ob für das Gesicht oder auch mal am Körper – er bietet viel Feuchtigkeit und beruhigt die Haut.“

Mirjam Hüttinger  
alverde-Leserin aus Lehrensteinsfeld



110 ml 8,35 € (75,91 € je 1 l)

M. Asam®

# Hautpflege und Kosmetik Made in Germany

**M. Asam® nutzt seit langem natürliche Inhaltsstoffe. Mit hochwertiger Hautpflege und Kosmetik, die in eigenen Laboren und Produktionsstätten in Deutschland produziert werden, hat sich die Beauty-Marke aus Bayern weltweit einen Namen gemacht.**

Inspiriert von den antioxidativen Wirkstoffen der Weintraube – wie Resveratrol aus familieneigenem Anbau – gründeten Marcus und Mirjam Asam die Marke M. Asam®. Heute entwickelt und produziert das Unternehmen hochwertige Hautpflege und innovatives Make-up in Deutschland.

„M. Asam® ist ein Versprechen, die natürliche Ausstrahlung der Haut zu bewahren, zu stärken und zum Strahlen zu bringen“, sagt Marcus Asam. „Dank modernster Forschung werden hochwirksame Inhaltsstoffe wie Hyaluron, Retinol oder Resveratrol dorthin transportiert, wo sie ihre volle Wirkung in der Haut entfalten. Feuchtigkeit wird tief gespeichert, Linien und Fältchen werden sanft geglättet, die Haut wirkt jugendlicher“, erläutert er. Auch das Make-up pflegt die Haut: Foundation, Concealer und Glow-Produkte von M. Asam® vereinen Sofort- und Langzeiteffekte. Alle Produkte werden in Deutschland entwickelt und gefertigt, um maximale Wirksamkeit, Sicherheit und spürbare Pflege zu gewährleisten.

Die M. Asam®-Produktlinien verbinden Tradition mit Wissenschaft. So steht die AQUA INTENSE®-Linie für Feuchtigkeitspflege mit patentierter, tiefenwirksamer Hyaluron-Technologie, die Linien und Falten sichtbar aufpolstert und damit für ein pralleres Hautbild sorgt.

Die MAGIC FINISH Make-up Mousse vereint Foundation, Primer, Concealer und Puder in einem Produkt. Die zwei vorgestellten Produkte von M. Asam® sind bei Kundinnen besonders beliebt. Eine Neuheit ist das MAGIC FINISH Glow-Make-up.

## 1. M. Asam® MAGIC FINISH Make-up Classic

Die Nr. 1 Make-up-Foundation im Bereich Drogeriemärkte in Deutschland\* passt sich dem Hautton an und kaschiert in Sekundenschnelle kleine Fältchen, Rötungen,



Marcus Asam gründete gemeinsam mit seiner Frau Mirjam die Marke M. Asam®.

Poren und Pigmentflecken. Durch ihre Konsistenz liegt die Mousse seidig weich auf der Haut.

## 2. M. Asam® AQUA INTENSE® Supreme Hyaluron Cream

Dank patentierter\*\* tiefenwirksamer Hyaluron-Technologie reduziert die Feuchtigkeitscreme die Faltentiefe nach einer Anwendung um 27,8 %\*\*\* und hydratisiert die Haut mit dem 120-h-Feuchtigkeitskomplex.\*\*\*



Neuheit: Das M. Asam® MAGIC FINISH Glow kaschiert Rötungen, Pigmentflecken und Fältchen und verleiht darüber hinaus einen magischen Glow. Rechts: M. Asam® AQUA INTENSE® Supreme Hyaluron Cream

\*Quelle: NielsenIQ, Warengruppe Deko Kosmetik, Umsatzrangliste 2022, Umsatz in EUR, Deutschland, Drogeriemärkte, Gesamtjahre 2022, 2023, 2024, 2025. \*\*EP2014278 (D, F, GB) \*\*\*Dermatest, Einzelfalteniefenmessung, 30 Minuten nach einer Anwendung, 30 Probanden, Mai 2016 \*\*\*\*Patch-H2O™, 3 % Studienkonzentration, 3 Wochen, Applikation 2x täglich, 25 Probanden

# Gestern, heute, immer günstig: unser dm-Dauerpreis

Stand 3/2026

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



Darauf kannst  
Du Dich verlassen:  
Unsere Preise werden  
mindestens 4 Monate  
nicht erhöht.



Dauerhaft günstig seit 1994.  
[dm.de/dauerpreis](https://dm.de/dauerpreis)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

YOU GLOW GIRL!

# Deine Pflege für den Glass Skin-Effekt

Für sofortige Frische, intensive Feuchtigkeit und einen strahlenden Glow.



Hyaluron HYDROGEL MASKE: \*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 83% (σ 39%), Testzeitraum 12/2021. Kollagen HYDROGEL MASKE: \*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Einzelfaltentiefe um bis zu 60% (σ 26%), Testzeitraum 12/2025.



# dm erleben

## Sich selbst entdecken

Theaterworkshops sind ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung und des Studiums bei dm. So entstehen Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Seite

34



# 25 Jahre Abenteuer Kultur

ERFAHREN,  
ERLEBEN,  
ENTFALTEN



**Theater entsteht im Moment, aus Reaktionen,  
aus Aufmerksamkeit füreinander und aus  
dem Mut, etwas auszuprobieren. Wer spielt,  
lernt, präsent zu sein, zuzuhören und sich auf  
andere einzulassen. Darin liegt die besondere  
Kraft des Theaterspielens.**

Seit 25 Jahren ist „Abenteuer Kultur“ und damit das Theaterspielen ein fester Bestandteil der Ausbildung und des Studiums bei dm. Es eröffnet Lehrlingen und Studierenden einen geschützten Raum, in dem sie spielerisch neue Fähigkeiten entdecken und mit viel Mut sowie Kreativität die eigene Persönlichkeit stärken. In den Theaterworkshops, die von erfahrenen Künstlerinnen und Künstlern, beispielsweise aus den Bereichen Theaterpädagogik, Regie oder Schauspiel, begleitet werden, geht es um persönliche und gemeinsame Entwicklung.

Im Spiel wächst Vertrauen, Szenen entstehen aus Aktion und Reaktion, aus gegenseitigem Wahrnehmen und Weiterdenken. So erleben die Teilnehmenden, wie aus Einzelnen eine Gruppe wird. Dieser Schritt vom Ich zum Wir wirkt weit über den Workshop hinaus, im Arbeitsalltag, im Miteinander und im Selbstbild.



**MIRJAM KAHLOW**  
Gebietsverantwortliche

”

Das Theater macht **flexibel**, öffnet **Horizonte** und lässt den **Stolz** wachsen – auf sich selbst und alle anderen.

### Theater eröffnet neue Sichtweisen

Für manche Teilnehmenden ist der Einstieg ins Theaterspielen zunächst ungewohnt. Sich zu zeigen, vor anderen laut zu sprechen, spontan zu reagieren, ist herausfordernd. Doch jede Probe ist Weiterentwicklung. Die eigene Persönlichkeit entfaltet sich im Zusammenspiel mit der Gruppe. Was entsteht, ist viel mehr als Theater. Es ist eine kraftvolle Veränderung, ein Wachstum, das von innen heraus strahlt und Kraft entwickelt – wenn man sich auf dieses Abenteuer einlässt.

Mirjam Kahlow, heute Gebietsverantwortliche in Berlin, hat „Abenteuer Kultur“ zuerst als Lernende selbst erlebt und später als Beraterin Aus- und Weiterbildung viele Jahre junge Menschen dabei begleitet. Für sie ist vor allem das Gefühl der Verbundenheit, das in den Workshops entsteht, besonders: „Die Gruppe hält zusammen und stärkt jeden Einzelnen. Das gibt Selbstvertrauen, auch wenn die Rollen am Anfang ungewohnt sind. Das Theater macht flexibel, öffnet Horizonte und lässt den Stolz wachsen – auf sich selbst und alle anderen.“

### Veränderungsfähigkeit fördern

Prof. Roland Matthies, der Workshops als Theaterpädagoge und Künstler seit zwei Jahrzehnten begleitet, sieht darin einen Ausdruck von Veränderungsfähigkeit: „Genauso wie im Leben gilt: Ziele setzen und zugleich bereit sein, sich zu verändern. Ein Versprecher auf der Bühne kann Impuls für etwas Neues sein. Scheitern ist kein Fehler, sondern wertvolle Erfahrung.“



**KERSTIN ERBE**  
alverde-Herausgeberin und  
dm-Geschäftsführerin

## Gemeinsam wachsen

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

„Abenteuer Kultur“ gibt es seit 25 Jahren und ist doch jedes Mal anders. Jeder Workshop hat seine eigene Dynamik. Jede Gruppe entwickelt ihr eigenes Stück. Jede Szene entsteht im gemeinsamen Ringen darum, das auszudrücken, was die Teilnehmenden bewegt.

Wenn ich bei Aufführungen erlebe, wie die jungen Menschen über sich hinauswachsen, sind das für mich immer echte Gänsehaut-Momente. Und auch im Publikum spüre ich, wie Kolleginnen und Kollegen ebenso wie Angehörige verblüfft und stolz auf ihre Lehrlinge, Studierenden beziehungsweise Kinder sind.

Für mich ist „Abenteuer Kultur“ weit mehr als ein Theaterprojekt. Es zeigt, was möglich wird, wenn Menschen sich gegenseitig Raum geben, sich auszuprobieren und zu wachsen. Diese Erfahrungen prägen und tragen dazu bei, die Kultur und Zukunft von dm lebendig weiterzuentwickeln.

Herzlichst Ihre

*Kerstin Erbe*

dm  
persönlich

# Sie hört nie auf, neu zu beginnen



1



2



3



4

1. Ihre Arbeit als Marktverantwortliche empfindet Elma Hafizovic als sehr erfüllend. 2. Hand in Hand: Zusammen mit Kolleginnen bringt sie die Abholstation auf den aktuellen Stand. 3. Wasserfälle, Blaue Lagune, Vulkane oder, wie hier im Foto, schwarzer Sand - im Islandurlaub war sie tief beeindruckt von der Natur (Tipp: Mehr über schwarzen Sand erfahren Sie auf Seite 7.) 4. Einen Anhänger mit dem Holzbrunnen Sebilj, ein Wahrzeichen von Sarajewo, trägt sie immer bei sich. Er erinnert sie an ihre bosnischen Wurzeln.

**Elma Hafizovic** ist zwar erst 26, hat aber schon viel ausprobiert – und noch mehr vor. Eine Erkrankung stellte ihr Leben vor zwei Jahren auf den Kopf. Für sie kein Grund, ihre Pläne aus den Augen zu verlieren.

Neue Sportarten, fremde Länder bereisen, studieren, das erste Mal einen dm-Markt führen, vorübergehend noch einen zweiten übernehmen ... Elma Hafizovic erkundet bewusst Wege, die sie noch nicht kennt. „Ich will die Welt sehen – so kunterbunt, wie sie ist“, sagt sie. Für sie ist klar: Wenn einen etwas reizt, sollte man es einfach mal versuchen. „Ich wollte immer studieren, habe es mit Germanistik und Geschichte probiert – war nichts für mich. Aber ich bin froh, diese Erfahrung

„Ich will die Welt sehen – so kunterbunt, wie sie ist.“

zu haben. Und Literatur und Historie finde ich immer noch spannend.“ Andere Entscheidungen hingegen erwiesen sich als goldrichtig für sie. In der neunten Klasse absolvierte sie ein Schülerpraktikum bei dm. Elma Hafizovic schaute neugierig in die Arbeitsgemeinschaft und blieb. Während des Abiturs arbeitete sie als Aushilfe weiter im Markt und begann anschließend ihre Ausbildung. 2024 kam ihr absoluter Traumjob. Sie übernahm die Verantwortung für den dm-Markt in der Marktstraße in Oberhausen: „Ich war total begeistert. Leider war das genau die Zeit, in der ich plötzlich starke Schmerzen bekam. Mir war erst gar nicht klar, dass sie vom Hüftgelenk kommen“, erinnert sie sich. Bis sie schließlich das Bein nicht mehr anheben konnte und es auch beim Liegen nur noch eine Position gab, in der sie die Schmerzen halbwegs ertrug. Dann kam die Diagnose: Das rechte Hüftgelenk war so stark abgenutzt, dass ihr Arzt zur OP riet, und zwar so schnell wie möglich. Die

junge Frau empfand diesen Moment als tiefen Schock: „Ich war doch erst 24 Jahre alt und sollte ein künstliches Hüftgelenk bekommen! Die Situation fühlte sich so unwirklich an“, erinnert sie sich. Die OP verlief gut, doch weil dabei ein Nerv verletzt wurde, kann sie den Fuß nicht mehr anheben; bis heute trägt sie eine Schiene und hofft, dass der Nerv sich regeneriert. Wie sie die schwere Zeit überstand? Mit der Unterstützung ihres Mannes und ihrer Familie. Ihre Mutter war nahezu ununterbrochen an ihrer Seite, begleitete sie durch den Klinikalltag, drückte ihr die Brotdose in die Hand, wenn der Reha-Bus sie abholte. Auch der Kontakt zu ihrem Team tat gut. Sie telefonierte fast jeden Morgen mit einer Kollegin: „Zu hören, was im Markt läuft, hat mich auf andere

„Zu hören, was im Markt läuft, hat mich auf andere Gedanken gebracht.“

Gedanken gebracht.“ Elma Hafizovic war erleichtert, als sie nach vier Monaten zu ihrem Team zurückkehren konnte. Viel ist wie vorher, aber nicht alles. Die Erfahrung, dass ihr Körper Grenzen hat, begleitet sie: „Früher habe ich auf seine Signale nicht geachtet. Heute sage ich mir auch mal: Elma, hier ist Stopp!“. Ihre Haltung sich selbst gegenüber ist achtsamer als früher, ihre Neugier unverändert. Ab August wartet die nächste Herausforderung: Sie wird einen dm-Markt beim Umbau begleiten. „Ein Glück – ich bin in Bewegung“, freut sie sich schon auf den nächsten Schritt.

## “ Zur PERSON Elma Hafizovic

ICH BIN BEI  SEIT  
2017

**MEINE TÄTIGKEIT**  
Marktverantwortliche in  
Oberhausen und Essen

**LIEBLINGSERLEBNIS  
BEI DER ARBEIT**  
Als ich meinen ersten dm-Markt übernahm, war eine Kollegin im Team, die kurz vor der Rente stand. Sie gehörte zu den ersten Mitarbeiterinnen, die unseren Unternehmensgründer Götz W. Werner während ihrer Ausbildung persönlich kennenlernen konnte. Ihre Geschichten aus 45 Jahren im Unternehmen waren faszinierend und voller wertvoller Erfahrungen – sie hat mir Einblicke gegeben, die ich nie vergessen werde.

**MEIN AUSGLEICH**  
Neue Sportarten kann ich gerade nicht ausprobieren. Dafür frische ich mein Französisch auf. Mieux vaut tard que jamais – besser spät als nie.

dm-MARKEN UND CLEANHUB

# Gemeinsam für saubere Meere

Plastikmüll gelangt an vielen Orten auf der Welt in die Umwelt, weil es keine funktionierende Abfallentsorgung gibt. Gemeinsam mit CleanHub unterstützt dm zum Beispiel auf Bali und in der indischen Küstenregion Kerala die Sammlung von Kunststoffabfällen: Mit jedem gekauften Produkt der dm-Marken **SEINZ.**, **SUNDANCE** und **Denkmit** unterstützen Kundinnen und Kunden CleanHub dabei, das Meer vor Plastikabfall zu schützen und fair bezahlte Arbeitsplätze für Menschen vor Ort zu schaffen.

CleanHub wurde 2020 in Berlin gegründet und betreibt unter anderem in Asien ein Netzwerk von Müllsammelstellen, den „Clean Hubs“. Das Ziel: möglichst viel Plastikmüll zu sammeln, zu recyceln oder sicher zu entsorgen, bevor er in die Meere gelangt und die Lebensräume und Gesundheit von Mensch und Tier bedroht. Der TÜV Süd prüft das gesamte System jährlich.



Nähere Infos über die Aktivitäten von CleanHub vor Ort und wie viel Abfall bereits gesammelt wurde, gibt es über den QR-Code oben.

Lokale Müllsammelungen tragen dazu bei, dass weniger Plastik in die Natur und in die Meere gelangt.

BEI JEDEM EINKAUF °PUNKTEN

## PAYBACK °PUNKTE-WOCHE bei dm

Vom 9. bis 15. Juli 2026 ist wieder PAYBACK °Punkte-Woche bei dm. Neukunden erhalten für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.\* Für alle bestehenden PAYBACK Kunden gibt es ebenfalls ein tolles °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück auf das °Punktekonto.\*\*

Weitere Infos unter [dm.de/punktewoche](https://dm.de/punktewoche)

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



## Coupon Kalender

### Coupon Kalender in der PAYBACK App

Alle, die ihr °Punktekonto im Juli weiter auffüllen möchten, sind beim PAYBACK Coupon Kalender in der PAYBACK App genau richtig. Vom 29. Juni bis 26. Juli 2026 warten täglich tolle Aktions-Coupons darauf, entdeckt zu werden.

Infos dazu unter: [PAYBACK.de/couponkalender](https://PAYBACK.de/couponkalender)

# GARNIER



**SOFORT EBENMÄSSIGER TEINT.  
84% GEMILDERTE DUNKLE FLECKEN\***

\*KLINISCHER TEST, 55 DUNKLE FLECKEN, 55 PROBAND-INNEN.

**JETZT NEU.**

**DEIN ALL-IN-1 GLOW.**



**NEU**

**VITAMIN C**

**ALL-IN-1  
GETÖNTES FLUID**

**5%** GLYCERIN  
+ NIACINAMID  
+ VITAMIN C

**LSF 50+**

**dm**  
**Sportness**

Fürs Workout.  
Für den Alltag.  
Für Dich.



**1,75 €**

zzgl. 0,25 € Pfand  
0,33l (5,30€ je 1l)

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

Design maßgeblich mit KI erstellt



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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Bewusst genießen

Seite

# 46

## **Süß ohne Zucker**

Mehr Aroma und mit natürlicher Süße: Trockenfrüchte, Nüsse und Honig verfeinern (fast) jedes herzhaftere Gericht und zaubern einen Hauch von Orient auf den Tisch.



# Energie mit System

**Sie liefern lebenswichtige Energie, können aber auch Heißhunger befeuern: Kohlenhydrate. Entscheidend ist die Zahl der Zuckerbausteine, aus denen sie bestehen. Was es mit langsamen und schnellen Kohlenhydraten auf sich hat.**

**K**ohlenhydrate stehen für eine große Bandbreite an Lebensmitteln: Getreide, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen. Aber auch Zucker, Süßigkeiten, süße Teilchen, Weißbrot oder Softdrinks zählen zu den Kohlenhydraten. Während Getreide und Hülsenfrüchte als „langsame“ Vertreter dieser Lebensmittelgruppe gelten, sind Weißmehlprodukte und Süßes „schnelle“ Kohlenhydrate. Denn erstere nimmt der Körper allmählich auf, letztere unmittelbar.

Woran liegt das? Die an sich nicht süßen Lebensmittel wie zum Beispiel Hülsenfrüchte bestehen aus Mehrfachzucker. Sie sind deshalb komplexe Kohlenhydrate. Mehrfachzucker-Bausteine müssen

im Verdauungstrakt erst in Einfachzucker zerlegt werden, bevor der Zucker in die Blutbahn gelangt. Süße Nahrungsmittel aus Einfach- oder Zweifachzuckermolekülen werden dagegen schnell verstoffwechselt.

## „Schnell“ und „langsam“ am besten kombinieren

Direkt ins Blut gehen Einfachzucker wie Trauben- (Glukose) oder Fruchtzucker (Fruktose). Das ist von Vorteil, wenn wir uns zum Beispiel intensiv angestrengt haben und es plötzlich zur Unterzuckerung kommt. Ein Stückchen Traubenzucker hilft dann.

Obwohl sie viele Kalorien haben, sättigen diese schnellen Kohlenhydrate nicht. Sie bewirken, dass der Blutzuckerspiegel gleich ansteigt. In der Folge schüttet die Bauchspeicheldrüse viel Insulin aus – wodurch das Blutzuckerniveau bald darauf wieder abfällt. Dieser Effekt kann Heißhungerattacken auslösen und Stresshormone mobilisieren. Genießt man Süßes nach einer Mahlzeit als Dessert, ist dieser Effekt viel geringer: Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer.



**Müsli mit Haferflocken, frischen Beeren und Joghurt zum Frühstück enthält eine ausgewogene Mischung aus langsamen und schnellen Kohlenhydraten und sättigt.**

## Der Darm schätzt die Langsamen

Lebensmittel aus schnellen Kohlenhydraten können die Darmflora auf Dauer schädigen und Entzündungen auslösen. Ob Kohlenhydrate langsam oder schnell sind, hängt manchmal auch von der Verarbeitung der Lebensmittel ab: Als Brei oder Pommes zubereitet, verwandeln sich zum Beispiel Kartoffeln in schnelle Kohlenhydrate.

# Fruchtiger Kichererbsen-Salat

Exklusive  
Rezepte von  
Foodloggern



**NATHALIE GLEITMAN**  
@nathaliegleitman

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

**PRO PORTION:**  
1.406 kJ (336 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
ca. 20 Min.

**SCHWIERIGKEITS-  
GRAD:**  
einfach

**REICHT FÜR:**  
2 Portionen





Kochen mit alverde

# Fruchtiger Kichererbsen-Salat

## Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Pfirsich
- 2 Stangensellerie
- 3 Tomaten
- 25 g Petersilie
- 1 Glas dmBio Kichererbsen\*  
(Abtropfgewicht 220 g)
- Salz
- 3 EL dmBio Natives Olivenöl extra\*

### Dressing

- Saft einer halben Limette
- 30 ml dmBio Mandeldrink Natur\*
- 25 g Petersilie, gehackt
- Salz
- 30 g dmBio Cashewkerne\*
- dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze  
Körner\*, frisch gemahlen

\*  erhältlich bei dm

Die dmBio Kichererbsen sind gegart und eignen sich gut für Salate und Eintöpfe. Die Cashewkerne machen Reis- und Currygerichte exotischer.



### TIPP

Das Obst gibt jedem Salat noch eine süßlich-saure Note.



## Zubereitung

1. Pfirsich, Stangensellerie, Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie grob hacken. Alles in eine Schüssel geben.
2. Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit etwas Salz und Olivenöl mischen. Dann im Ofen bei 200 Grad für etwa zehn Minuten rösten.
3. Für das Dressing Limettensaft, Mandeldrink, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Cashewkerne untermischen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.



### INSTA-TIPP

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



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.

# FÜR KREATIVEN GENUSS



In wenigen  
Minuten zubereitet

1,35 €  
0,2 kg  
(6,75 € je 1 kg)



ÖKO-Kontrollstelle: CN-BIO-122

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

Hintergrund teilweise mit KI erstellt.

Einfach nachkochen und genießen  
auf [dm.de/udonrezept](https://www.dm.de/udonrezept)

<sup>1</sup> Online in der dm-App und in ausgewählten dm-Märkten erhältlich.



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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Leckeres aus dem Orient

In der mediterran-arabischen Küche zaubern Zutaten wie Datteln, Feigen, Honig oder Nüsse eine feine Süße in viele Speisen. Gleichzeitig sorgen sie für ein vielschichtiges Aroma. Eine kulinarische Reise in eine Welt genussvoller süßer Geschmackserlebnisse.

## DATTELN

### Die Kraft der Wüste

Mit ihrem weichen Fruchtfleisch und leicht karamelligen Geschmack eignen sich Datteln als Alternative zu raffiniertem Zucker. In der orientalischen Küche werden sie püriert zum Beispiel für Dattelcreme-Desserts und arabische Maamoul-Kekse verwendet. Stückig geben sie Currygerichten eine fruchtige Note. Tipp: Getrocknete Datteln vor der Verarbeitung in warmem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen.



**FEIGEN**

**Von der Mittelmeerfrucht zum Küchenstar**

Ursprünglich stammen Feigenbäume aus der Welt von 1.001 Nacht, heute wachsen sie in vielen warmen Regionen rund ums Mittelmeer, aber auch bei uns. Feigen passen getrocknet wie frisch zu mit Kurkuma und Zimt gewürzten herzhaften Gerichten, am besten in kleine Stückchen geschnitten. Getrocknete Feigenstücke einige Minuten mitkochen oder dünsten, dann werden sie weich.



**HONIG**

**Aromatische Süße mit Tradition**

Honig wird im Nahen Osten seit Jahrhunderten zum Süßen von Gebäck wie Baklava oder Süßspeisen und als traditioneller Belag für Brot (und dann im Ofen für 15 Minuten geröstet) verwendet. Je nach Sorte kann Honig mild oder kräftig schmecken oder mit dem Geschmack von wilden Kräutern wie Thymian Gerichte bereichern.



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

**INFO**  
Passende orientalische Deko-Ideen finden Sie auf S. 94/95.

**DATTELSÜSSE**

**Karamellige Süße statt weißer Zucker**

Dattelsüße ist ein fein gemahlenes Pulver aus getrockneten Datteln. Sie lässt sich durch die feine Konsistenz unkompliziert unterrühren und passt in Backwaren wie Grießplätzchen mit Dattelpaste-Füllung, Zimt und Orangenblütenwasser. Auch in orientalischer Dattelcreme, ein beliebter Dip aus Frischkäse, Datteln, Curry und Harissa, macht sich die Dattelsüße gut.



**MANDELN**

**Knackige Kerne für nussigen Geschmack**

Mandeln wurden in Persien schon vor 4.000 Jahren kultiviert. Im Orient verwendet man gemahlene Mandeln für Füllungen von Blätterteigecken. Für Tajine oder Fleischgerichte ganze Mandeln in der Pfanne rösten und als Topping zugeben. Gewürzmandeln lassen sich mit Ras-el-Hanout-Curry, Chilipulver, Salz und Zucker herstellen.



**Orientalische Dattel-Mandel-Happen**

**ZUTATEN**

100 g Datteln\* (über Nacht eingeweicht)

50 g gemahlene Mandeln\*

1 EL Honig\*

Je 1 Prise Salz und Zimt\*

Kakao\* oder Sesam\*

\* gibt's auch von dmBio

**ZUBEREITUNG**

Datteln fein hacken oder pürieren. Mit Mandeln, Honig, Salz und Zimt vermischen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Kakao oder Sesam wälzen.

**TIPP**

Zusätzliche getrocknete Früchte wie Cranberrys oder Aprikosen machen die Happen fruchtiger.

Die Bällchen 30 Minuten kühl ruhen lassen – dann werden sie etwas fester. In der Dose halten sie sich im Kühlschrank etwa eine Woche lang.

**Mivolis** <sup>dm</sup>

# Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Magnesium 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](https://dm.de/mivolis)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Sommerliche Abkühlung



Unser Körper sehnt sich nach einem wohltuenden Frischekick.



## Cooler Durstlöcher

Eistee für unterwegs: Der acáo possibilitea Bio icetea ist ein Schwarztee-Getränk mit fruchtiger Note. Am besten gekühlt genießen. Erhältlich auch in den Geschmacksrichtungen Pfirsich und Wassermelone.  
330 ml 0,95 € zzgl. 0,25 € Pfand (2,88 € je 1 l)

## Fruchtige Harmonie

Der Eistee Weißer Tee mit Pfirsich & Himbeere von dmBio vereint die sanfte Note von weißem Tee mit der fruchtigen Süße von Pfirsich und Himbeere – ohne zugesetzte Aromen, dafür mit Fruchtsaft und -mark.  
500 ml 1,15 € (2,30 € je 1 l)



## Mit Elektrolyten

Bei intensivem Training oder im anspruchsvollen Berufsalltag: Das Erfrischungsgetränk Salty Peach von DRYLL enthält Elektrolyte. Mit erfrischend fruchtigem Pfirsich-Geschmack.  
330 ml 1,95 € zzgl. 0,25 € Pfand (5,91 € je 1 l)

ERFRISCHEND



Marke von dm

Fruchtig-leicht: Das Ivorell Wasser + Protein ist ein proteinhaltiges Erfrischungsgetränk mit spritziger Kohlensäure und leckerem Mango-Maracuja-Geschmack. Der perfekte kalorienarme Begleiter – ideal nach dem Sport oder unterwegs.  
330 ml 1,45 € (4,39 € je 1 l)

## Tropischer Genuss

Die Kokosnüsse für das dmBio Kokoswasser Natur stammen von kleinen Bio-Farmen auf Sri Lanka. Sie werden von Hand gepflückt und innerhalb von 72 Stunden aufgebrochen, gesiebt und verpackt.  
1 l 2,95 €



Marke von dm



# Beste Aussichten

Dank der gründlichen und schonenden  
Reinigung mit den Visiomas Brillenputztüchern



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



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

# Gesund bleiben

Seite

# 56

## **Jetzt mal Klartext**

Der Ton in unserer Gesellschaft hat sich verändert. Wie wir respektvoll und klar dagegenhalten? Indem wir schlagfertig, offen und authentisch bleiben.



# GUTE Nacht

Schon mal vom **First-Night-Effekt** gehört? Wer daheim schlecht ein- oder durchschläft, kann andernorts manchmal besser zur Ruhe finden, weil Sorgen daheim geblieben sind. Bei guten Schläfern ist es oft umgekehrt: Sie müssen sich erst mal an die neue Umgebung gewöhnen oder ihren Jetlag verarbeiten.



SCHLAFEN IST GERADE  
SCHWER IN MODE.

Manch einer verschläft  
**sogar seinen Urlaub.**

**A**usgeschlafen sein hat seine Vorteile: Gesichtszüge wie Emotionen sitzen entspannter und manch ein Problem hat sich scheinbar über Nacht von allein gelöst. Während wir schlafen, lernt unser Gehirn weiter, sucht nach Lösungen und trainiert sein Langzeitgedächtnis. Unser gesamter Körper regeneriert sich – wir schlafen uns quasi gesund. So wirklich bewusst wird uns das meist, wenn gute Nächte rar sind, wie beispielsweise hormonell bedingt in der Pubertät oder den Wechseljahren. Unter schlaflosen Nächten leiden immer mehr Menschen, insbesondere jüngere, was nicht zuletzt an abendlichen Seriensuchten und Gaming liegt, auch sind wir meist rund um die Uhr erreichbar. Dass das nicht schlafförderlich ist, abendliche Spaziergänge, ein Buch, dunkle Schlafzimmer und frische Luft hingegen schon, wissen wir. Nur hapert's meist an der Priorisierung. So verwundert es wenig, dass Sleep Tourism gerade ein wachsender Wellness-Reisetrend ist, bei dem anstelle von Sightseeing der Schlaf im Mittelpunkt steht.

### Von Schlaftrackern und rosa Rauschen

Wer jedoch gezielt in Urlaub fährt, um gut zu schlafen, sollte sich fragen, was er daheim anders machen kann. Auf Social Media erreicht der Trend „Sleepmaxxing“ gerade auch die jüngere Zielgruppe mit Tipps wie dem Sleepy Girl Mocktail mit Magnesiumpulver, Schlaftrackern, Rotlichtmasken, Mouth Taping, Gewichtsdecken und Entspannungsmethoden wie der progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson. Die Liste an Schlafhelfern ist lang, die Studienlage bei vielem allerdings dürrftig. Wer sucht, bekommt jedenfalls ein breites Angebot, darunter auch Supplements wie Melatonin-Sprays, Aromaöle, Ohrstöpsel und Augenmasken. Manch einer schwört auf weißes Rauschen via App, das monoton, rauschend oder zwitschernd klingt wie ein Radio, das den Sender sucht. Es gibt übrigens auch rosa oder braunes Rauschen, das wie das weiße ebenfalls alle Frequenzbereiche enthält, jedoch



### BUCH-TIPP

#### Frauen und Schlaf

von Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns, DuMont Buchverlag, 224 Seiten, 20 Euro

in den unteren intensiver ist – für einen weicheren und gedämpfteren Klang, der an rauschende Blätter oder prasselnden Regen erinnert. Ihr gemeinsames Ziel ist es, Störgeräusche auszublenden.

### Wenn uns guter Schlaf lieb und teuer ist

So weit, so gut – solange Sie all die schlafoptimierenden Tipps nicht unter Druck setzen und ein neues Gedankenkarussell zum Laufen bringen, das Sie vom Einschlafen abhält. Denn letztendlich geht es ja vor allem um Entspannung. Einschlafrituale, wie die Gute-Nacht-Geschichte oder das Gute-Nacht-Lied, der Teddy im Arm und an manchen Abenden das Von-der-Seele-Reden von Erlebnissen, die einen heute besonders beschäftigt haben, helfen nicht nur den Kleinen. Daher gibt's auch von uns am Ende noch einen Schlaf-Tipp: Schicken Sie Ihre Gedanken heute Abend doch mal auf Reisen und schreiben Sie auf, was Ihnen schwerfiel, und notieren Sie drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Und falls es ein richtiger Mist-Tag war, dann, dass er nun vorbei ist.

### Übrigens:

**Es gibt mittlerweile auch Schlaf-Apps** und -Onlineprogramme auf Rezept, die Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie vermitteln.

### WARUM FRAUEN ANDERS SCHLAFEN

**Als Ärztin im Nachtdienst, als junge Mutter und später als Frau in den Wechseljahren sind Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns schlaflose Nächte nur zu gut bekannt:**

„Das Thema Frauen und Schlaf ist so gewichtig, dass es dafür inzwischen den Begriff Gender

**Sleep Gap** gibt und es als **gesundheitsgefährdender Faktor** bei den Krankenkassen in den Fokus rückt. Endlich!

Denn es ist bewiesen, dass Frauen schlechter schlafen als Männer. Sie schlafen schlechter ein, sie schlafen schlechter durch, und auch die Tiefschlafphasen, die so wichtig sind für die nächtliche Erholung, sind kürzer. Die meisten Frauen leiden zyklusbedingt mehrere Tage im Monat unter Schlafstörungen. Östrogen und Progesteron sind Big Player in puncto Schlafqualität. Vor allem vor und während der Menstruation, wenn Östrogen- und Progesteronspiegel absinken, schlafen Frauen schlechter.

**Auch die Intensität der Träume und die Tendenz zu Alpträumen nehmen an diesen Tagen zu.**

**Und die belasten die Schlafqualität, objektiv messbar verschieben sich die Anteile an Tief- und REM-Schlaf, man fühlt sich am nächsten Tag gerädert.**

Neben den Hormonen gibt es auch soziokulturelle Unterschiede zwischen Mann und Frau, die den weiblichen Schlaf belasten: Es sind immer noch vorwiegend Frauen, die zusätzlich zu ihrem Job unbezahlte Care-Arbeit leisten – im Schnitt neun Stunden pro Woche.“

# Gut geschützt

DURCH  
DAS  
ZECKEN-  
JAHR

Warum es heute wichtiger  
denn je ist, Zeckenstichen  
vorzubeugen.

## Tipps

**Nicht jeder Zeckenstich gefährdet Ihre Gesundheit – kann es aber. So beugen Sie Zeckenstichen vor:**

In der Natur geschlossene Kleidung tragen (Hosenbeine in die Socken stecken, langärmelige Shirts)

Unbedeckte Hautstellen mit Zeckenschutz-Repellents schützen

Den Körper und die Kleidung nach dem Aufenthalt im Grünen gründlich absuchen

Die FSME-Impfung schützt vor der Virus-erkrankung.

**Zecken sind vor allem in den Sommermonaten aktiv. Längere warme Phasen auch im Winter verändern jedoch zunehmend die Natur - und damit auch die Welt der Zecken. Ihre Lebensräume weiten sich in höhere Lagen aus. Sie finden sich häufiger in Städten, Parks und Gärten. Mancherorts fühlen sich Zecken fast ganzjährig wohl.**

Mit der wachsenden Aktivität von Zecken steigt das Risiko für Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die Blutsauger können mit ihrem Stich die Viruserkrankung übertragen. Bei Menschen kann sie zu schweren Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten führen und bleibende Folgen haben. Seit Jahren werden konstant hohe FSME-Fallzahlen beobachtet, besonders in Süddeutschland.<sup>1</sup> Forschende gehen allerdings davon aus, dass Zecken und FSME-Viren inzwischen bundesweit vorkommen. Sie raten dazu, sich nicht nur in ausgewiesenen Zecken-Risikogebieten wie in Bayern und Baden-Württemberg vor Stichen zu schützen.

### Am besten bundesweit vorbeugen

Höhere Durchschnittstemperaturen begünstigen die Vermehrung der Tiere und verlängern die Zeit, in der sie Krankheitserreger übertragen können. Neben dem „Gemeinen Holzbock“ treten in Deutschland zunehmend Zeckenarten auf, die hier früher kaum oder gar nicht vorkamen. Etwa die Hyalomma-Zecke, die größer ist, aktiv jagt und mit Zugvögeln eingeschleppt wird. Die Auwaldzecke findet an Waldrändern und auf Wiesen stärker Verbreitung. Sie gilt als Überträgerin von Babesiose bei Hunden (Hundemalaria).

### Erst Sonnenschutz, dann Zeckenschutz

Vor allem Menschen, die beruflich im Freien arbeiten, und draußen spielende Kinder können sich Zecken einfangen. Die Blutsauger stechen meist nicht gleich zu, sondern wandern auf der Suche nach einer geeigneten, möglichst dünnhäutigen Körperstelle umher – eine Chance, sie frühzeitig zu entdecken. Einen Vorteil bietet helle Kleidung, auf der krabbelnde Zecken relativ gut erkennbar sind. Ganz fernhalten – und das bis zu zwölf Stunden – kann Zeckenschutz zum Beispiel auf der Basis des Repellents Icaridin. Je nach Dosierung ist es auch für Kinder ab einem Jahr oder ab zwei Jahren geeignet. Bei der Anwendung auf unbedeckten Hautstellen ist zu beachten, dass der Zeckenschutz erst nach dem Sonnenschutz aufgetragen wird – und zwar im Abstand von etwa 20 Minuten, wenn die Sonnencreme eingezogen ist. Um Babys und Kleinkinder vor Zecken zu schützen, spielen sie am besten auf einer hellen Decke und nicht direkt auf Rasen oder Wiese.

### Hausmittel ungeeignet, um Tiere zu entfernen

Gelingt es einer Zecke zuzustechen, ist es wichtig, sie zeitnah zu entfernen. Je kürzer sie saugt, desto geringer ist das Risiko, dass sie Erreger überträgt. Geeignete Hilfsmittel sind Zeckenkarten, -zange, -pinzette oder -haken, die in der Hausapotheke gut aufgehoben sind und die man auch bei Ausflügen am besten griffbereit hat. Die Zecke senkrecht nach oben herausziehen, nicht drehen oder quetschen. Versuchen Sie nicht, die Zecke mit Hausmitteln wie Öl, Alkohol, Nagellack oder Klebstoff abzulösen. Das kann den Effekt haben, dass das Tier durch diese Reize noch schneller und in größerem Maß Erreger ins Blut abgibt.

### FSME ODER BORRELIOSE

#### Worin liegt der Unterschied?

FSME und Borreliose können durch Zeckenstiche auf Menschen übertragen werden – auch gleichzeitig. FSME-Erreger sind Viren. Sie befinden sich im Speichel der Zecke, sodass sie bereits kurz nach dem Stich übertragen werden können. FSME kann zu Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten führen. Schwere Verläufe sind bei Menschen über 60 am häufigsten. Eine ursächliche Behandlung der Erkrankung ist nicht möglich. Vorbeugend gegen FSME gibt es eine Schutzimpfung.

Borreliose wird durch Bakterien verursacht. Diese werden meist erst nach mehreren Stunden übertragen, wenn die Zecke längere Zeit saugt. Typisch für Borreliose ist eine sich ausbreitende Hautrötung um die Einstichstelle. Es können aber auch Gelenke oder das Nervensystem betroffen sein. Vorbeugend gegen Borreliose gibt es keine Schutzimpfung. Eine Infektion lässt sich in der Regel mit Antibiotika behandeln, wenn sie früh erkannt wird.

# Wie meinen?

## Die Kunst der treffsicheren Worte

Der Umgangston ist rauer geworden. Im Alltag wie auf Social Media. Wie kann man dagegenhalten? Seine Interessen wahren? Haltung zeigen, ohne selbst im Empörungsstrudel unterzugehen? Trainerin Nicole Staudinger hat **ein paar Ideen**.

**E**in Parkhaus im Frankfurter Bahnhofsviertel. Nicht gerade der schönste Ort für eine Frau. Zum Glück gibt es gut beleuchtete Frauenparkplätze direkt am Ausgang. Doch auf den letzten stellt sich gerade ein SUV. Am Steuer sitzt ein Mann. Die Frau auf Parkplatzsuche steigt aus, geht zu ihm hin und sagt: „Sie haben es vielleicht nicht bemerkt, aber das hier ist ein Frauenparkplatz. Es wäre schön, wenn Sie sich woanders hinstellen könnten.“ Und der Mann? Der antwortet: „Das geht Dich einen Scheiß an!“ Erlebnisse wie diese bestätigen, was auch die Zahlen zum Thema belegen: Der Umgang ist deutlich ruppiger geworden.

### Souveränität zurückerobern

Auch auf Social Media scheinen zunehmend mehr Menschen damit beschäftigt, einander auf die Palme zu wüten. Wie soll man bei all der Aufgeregtheit noch seine Interessen vertreten? Auf die Schnelle das passende Argument finden? Der eigenen Meinung einen souveränen Auftritt verschaffen? Fragen, die sich auch „Schlagfertigkeitenqueen“, Trainerin und Speakerin Nicole Staudinger für ihr neues Buch „Time for Tacheles“ gestellt hat. Sie sagt: „Schlagfertigkeit ist für mich die Kunst, mir wertvolle Lebenszeit nicht durch

Ärger klauen zu lassen. Mir meine Souveränität wiederzuholen. Aber auch, Klarheit, Mut, Präsenz und Haltung zu zeigen.“ Die Grundvoraussetzung dafür sei ein Verständnis von uns selbst, „dass wir da sein dürfen, dass unsere Stimme zählt“.

### Klare Ansagen machen

Das klingt nach einer großen Aufgabe. Und es ist eine enorm wichtige. Schließlich geht es auch darum, den Brüllaffen, den Ruppigen, den Harschen nicht das Feld zu überlassen. Und so „mit Worten die Welt ein wenig besser zu machen“. >



Entgegen anderslautenden Vermutungen sei Schlagfertigkeit kein Instrument zur Vernichtung des Gegenübers. Jedenfalls, solange es noch Verhandlungsspielraum gibt. Um den für sich optimal zu nutzen, sollte man sein „Was will ich?“ kennen. „Für mich persönlich und für die Beziehung zu meinem Gegenüber.“ Hat die Kollegin einen etwa bei der Urlaubsplanung übergangen, muss man sich entscheiden: Will ich nicht mehr übergangen werden oder will ich den jetzt schon belegten Zeitraum für mich haben? „Dann haben Sie eine Zielrichtung für ein gutes Gespräch.“ Eine weitere Strategie: sich kurzfassen. Klare Ansagen machen. Statt „Ich glaube, das wäre vielleicht eine Idee!“, sagt man besser, überzeugender und ja auch den Fakten gemäß: „Das ist meine Idee!“

### Debattierklub gründen

Nicole Staudinger rät, sich nicht dauernd zu rechtfertigen für eine Meinung, ein Bedürfnis, einen Anspruch. Das wirke unsicher und schwäche berechnete Einwände und gute Argumente. „Halten Sie es lieber, wie einst die Queen: Never complain, never explain. Niemals beschwerten, niemals erklären.“ Um in Übung zu kommen, sei ein Debattierklub sehr wirksam. Den könne man auch spontan einfach in der Familie gründen. „Suchen Sie sich ein Thema aus, das Sie in Ihrem Alltag beschäftigt.“ Etwa „Sollten Handys bei Tisch erlaubt sein?“ oder „Kann nicht jeder einfach essen, wann er hungrig ist?“ Man vereinbart pro Person eine Redezeit und am Schluss wird darüber abgestimmt, wer die besten Argumente hatte. Auch der Besuch von Poetry-Slams, den Schöne-Worte-Wettbewerben, kann die Redegewandtheit befördern. Und Entspannung. Klartext reden zu können bedeutet nicht, davon auszugehen, dass nur die eigene Meinung zählt. Es bedeutet, mit aller Klarheit zu sagen,

**77**  
**PROZENT**  
 der Befragten sagen, dass sie mehr Beleidigungen, Respektlosigkeit und Aggressivität erleben.\*

wo man steht, und dabei auch in den Austausch zu gehen. Um sagen zu können: „Da habe ich mich geirrt.“ Oder genauso: „Hier kommen wir nicht weiter.“ Und dann geht jeder seines Weges. Aber ich habe meinen Punkt gesetzt.

### Haltung zeigen

So hat man wenigstens für Klarheit gesorgt. Gezeigt, dass es für verletzende Grobheiten eben keinen glatten Durchmarsch gibt. Dass wir aufeinander aufpassen. So wie es auch Nicole Staudinger vor Kurzem an der Käsetheke eines Supermarktes getan hat. Sie erzählt: Ein schon sehr alter Mann habe sich – offenbar irrtümlich – als nächster Kunde gewähnt. Sofort überzog ihn die Verkäuferin mit einer üblen Schimpftirade. „Dann kam der Sohn des Mannes und entschuldigte sich hundertmal. Sagte, dass sein Vater verwirrt sei. Aber die Verkäuferin hörte einfach nicht auf. Schließlich habe ich sehr höflich gesagt: ‚Der Mann hat ihnen nichts getan.‘ Eine andere Kundin meinte: ‚Das finde ich aber gut, dass Sie das sagen!‘ Doch die Verkäuferin ergänzte wütend: ‚Obwohl es Sie gar nichts angeht.‘“ Nicole Staudinger daraufhin zur Verkäuferin: „Wissen Sie, und ich glaube, diese Haltung können wir uns nicht mehr erlauben.“

**78**  
**PROZENT**  
 beobachten online negative Veränderungen, etwa in Social Media oder Kommentarspalten.\*

**84**  
**PROZENT**  
 sagen, dass sie eine Verschlechterung des sozialen Miteinanders im öffentlichen Raum erleben.\*

**54**  
**PROZENT**  
 erklären, dass sie sich bereits für eine Verbesserung im sozialen Miteinander einsetzen.\*

26

PROZENT

planen, sich  
für ein besseres  
Miteinander zu  
engagieren.\*

## Grenzen ziehen

Die Trainerin räumt ein, dass nicht immer jeder in der Verfassung für einen Konter sei. So wie der alte Mann. Manchmal hätte man selbst nicht die Kraft dazu. Auch das sei in Ordnung. „Als ich damals mit 32 Jahren frisch die Diagnose Brustkrebs bekam, wäre ich sicher nicht in der Lage gewesen, etwas zu sagen, weil jemand in der Bahn seine Füße auf den Sitz legt.“ Umso wichtiger sei es, dass die, die es können, auch mal für andere Klartext sprechen. Einen für alle anderen ersichtlichen „imaginären Kreidestrich zu ziehen, der Grenzen sichtbar macht“. Der zeigt: So geht's ganz und gar nicht. Wie im Parkhaus im Frankfurter Bahnhofsviertel. Eine zweite Frau kam zufällig dazu. Hörte, was der Mann pöbelte, und sagte zu ihm: „Wenn Sie sich so im Dunkeln fürchten, verstehen wir natürlich sehr gut, dass Sie hier vorne und nicht dahinten stehen können, wo Männer parken.“ Auch ein starkes ‚Was will ich?‘ – nämlich Position beziehen. Dafür sorgen, dass Menschen mit Rücksichtslosigkeit nicht so einfach durchkommen. Aber man muss auch nicht immer und auf alles reagieren, nicht über jedes „Stöckchen“ springen, das einem hingehalten wird. „Dafür sind die paar Jährchen, die wir haben, wirklich zu kurz“, sagt Nicole Staudinger: „Meine Großmutter und meine Mutter haben mir Folgendes mitgegeben: ‚Schatz, wie in der Hundeerziehung gilt auch hier: Un-erwünschtes Verhalten muss ignoriert, gewünschtes muss gelobt werden.“

## Tipps für Tacheles

**Ein Ziel definieren:** Will ich einen Kompromiss? Einen Punkt machen? Grenzen ziehen? Streiten oder Frieden stiften?

**Sich selbst etwas vorlesen.** Das schult die Stimme und das Gefühl für Sprache.

**Füllworte meiden.** Solche wie „genau“, „tatsächlich“, „also“. Sie schwächen die Argumentation.

**Auf den Punkt kommen.** Umwege etwa über lange Erklärungen oder Rechtfertigungen meiden.

**Seminare für Sprechen** vor Publikum besuchen oder selbst eines mit Freunden veranstalten.

**Sich selbst dabei filmen,** wie man spricht, eine Rede hält.

**Aufregung** als wichtigen Bestandteil akzeptieren. Weil sich darin auch Respekt vor dem Publikum ausdrückt und vor dem Thema, das man vorbringt.

**Der Aufregung aber nicht das Ruder überlassen.** Es geht schließlich nicht, so Nicole Staudinger, um eine OP am offenen Herzen, sondern „nur“ um eine Ansage, eine Rede, ein Statement.

UNSERE EXPERTIN



**NICOLE STAUDINGER**  
Bestsellerautorin, Trainerin,  
Speakerin

Die Mutter zweier Söhne beschäftigt sich hauptberuflich mit Themen wie Resilienz, Glück, Kommunikation und Bewegung. Als selbst ernannte Schlagfertigkeitsqueen ermutigt sie auch in ihrem neuen Buch „Time for Tacheles“ zu einem selbstbewussten Auftreten, klaren Worten und einer klaren Haltung.



### BUCH-TIPP

#### Time for Tacheles

Von Nicole Staudinger: 10 Regeln, um sich durchzusetzen – mit Herz, Haltung und Humor. Knauer TB, 208 Seiten, 16 Euro



# Leberleicht DURCH den Sommer

Wenn die Tage länger werden und Aktivität ganz selbstverständlich in den Alltag rückt, verändert sich auch der Blick auf das, was wir essen: weniger Schwere und mehr Frische. Davon profitiert besonders ein Organ, das meist im Hintergrund arbeitet und kaum Beachtung findet - die Leber.



**PROF. JULIA SEIDERER-NACK**

**Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin. Sie ist spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen.**

Jeder vierte Erwachsene in westlichen Industrienationen hat eine Fettleber – oft ohne Beschwerden. Die gute Nachricht: Die Leber reagiert erstaunlich schnell auf Veränderungen. Kaum ein anderes Organ kann sich so gut regenerieren, wenn man ihm Raum dafür gibt. Ein Gespräch mit Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack über Bewegung, Ernährung und kleine Sommerrituale, die der Leber guttun.

### **alverde: Warum lohnt sich gerade im Sommer ein Blick auf die Leber?**

**Prof. Julia Seiderer-Nack:** Er bringt vieles mit, was der Leber guttut: Wir sind draußen unterwegs und verbringen weniger Zeit auf dem Sofa. Viele Menschen nutzen diese Jahreszeit auch, um gesundheitlich noch einmal neu zu starten – etwa mit mehr Bewegung oder einer bewussteren Ernährung. Das ist ein guter Moment, die Leber stärker in den Blick zu nehmen.

### **Viele denken bei Leberproblemen zuerst an Alkohol.**

Alkohol kann eine Fettleber verursachen, aber heute wissen wir: Die häufigste Ursache liegt im Lebensstil. Übergewicht, sehr kalorienreiche Ernährung, viel Industriezucker und zu wenig Bewegung spielen eine größere Rolle. Gerade in westlichen Industrienationen sehen wir deshalb immer mehr Fettlebererkrankungen – auch bei jüngeren Menschen.

### **Mit welchen Lebensmitteln können wir der Leber etwas Gutes tun?**

Bewährt hat sich eine mediterrane Ernährung: viel Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, weniger schnelle Kohlenhydrate, Fisch und hochwertige Pflanzenöle. Gleichzeitig lohnt es sich, sehr zuckerreiche Getränke, stark verarbeitete Lebensmittel oder große Mengen schneller Kohlenhydrate zu reduzieren.

### **Und bei den Getränken – gibt es Favoriten für die Leber?**

Wasser, Kaffee, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtschorlen sind gute Begleiter durch den Tag. Weniger günstig sind dagegen Softdrinks oder sehr zuckerreiche Smoothies.

### **Welche Rolle spielt Bewegung?**

Eine sehr große. Wir empfehlen etwa 150 Minuten Bewegung pro Woche – idealerweise eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Radfahren, zügiges Gehen oder Schwimmen reichen völlig aus. Wichtig ist, dass man dabei etwas ins Schwitzen kommt.

### **Schlaf und Stress – beeinflussen sie ebenfalls die Leber?**

Ja. Schlafmangel und Dauerstress bringen den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht und können ungünstige Prozesse verstärken. Deshalb gehören ausreichend Schlaf und regelmäßige Entspannungsmomente genauso zu einem gesunden Lebensstil.

### **Wer sollte besonders auf seine Leber achten?**

Menschen mit Übergewicht oder Diabetes gehören zu den Risikogruppen. Bei Frauen steigt das Risiko außerdem nach den Wechseljahren, weil der schützende Effekt des Hormons Östrogen wegfällt.

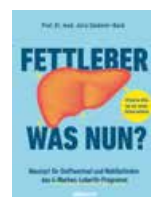
### **Kann sich die Leber wieder erholen?**

Ja, und genau das macht sie so besonders. Schon eine Gewichtsreduktion von etwa fünf Prozent kann dazu führen, dass sich Fett in der Leber deutlich zurückbildet – vorausgesetzt, es sind noch keine dauerhaften Gewebeschäden entstanden.

### **Sie haben ein Vier-Wochen-Programm für die Leber entwickelt. Worum geht es dabei?**

Das Programm setzt an zwei Punkten an: An einer moderater Gewichtsreduktion und an der Qualität der Ernährung, um die Leber zu entlasten und den Stoffwechsel zu stabilisieren. Grundlage ist eine kalorienbewusste, mediterran

orientierte Ernährung mit 1.200 Kilokalorien in den ersten zwei Wochen und etwa 1.500 in den folgenden. Für alle Mahlzeiten stehen konkrete Rezepte zur Verfügung. Vorgesehen sind drei Mahlzeiten täglich ohne Snacks, mit festen Abständen und einer nächtlichen Esspause von rund zwölf Stunden. Die Kost ist kohlenhydratreduziert, eiweißreich und unterstützt mit prä- und probiotischen Lebensmitteln auch die Darm-Leber-Achse – beispielsweise mit einem mediterranen Kichererbsen-Salat mit Gurke, Tomate, Petersilie und Zitronensaft. Ergänzt wird das Programm durch etwa 150 Minuten Sport pro Woche sowie einem leberfreundlichen Lebensstil mit Alkoholverzicht und ausreichend Schlaf.



### **BUCH-TIPP**

**Fettleber, was nun?**  
Neustart für Stoffwechsel und Wohlbefinden: das 4-Wochen-Leberfit-Programm von Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack, Südwestverlag, 224 Seiten, 20 Euro



# Die neue Freiheit

Die Menopause ist kein Ende, sondern der Beginn eines neuen Lebensabschnitts, findet Autorin Silke Weber. Was es braucht, um seine Vorzüge auszukosten, skizziert sie im Gespräch mit **alverde**.

## R

**alverde:** Was hat Sie dazu inspiriert, ein Buch über die feministische Kraft der Menopause zu schreiben?

**Silke Weber:** Ich habe mich ehrlich geärgert, wie viele kluge Frauen unvorbereitet in diese Lebensphase stolpern und mit Halbwissen und sogar Falschinformationen zugeschüttet werden. So gesehen, ist mein Buch auch eine Art Selbstverteidigung. Wenn man als Frau auf die 40 zugeht, wird man von Werbetreibenden in den sozialen Medien überrannt mit Produkten für Hormonbalance, Brainfog, Abnehmhelfern ... Man kann hier von einer Renaissance alter Stereotype sprechen, die die Frau als kränkliches Mängelwesen zeichnen.

**Welche Stereotype meinen Sie damit?**

Das Narrativ der Frau als Mängelwesen geht sehr weit zurück. Der französische Arzt Charles-Pierre-Louis de Gardanne trug im 19. Jahrhundert mit seinen stark defizitorientierten Beschreibungen der Menopause maßgeblich dazu bei, dieses Bild zu verfestigen und Frauen

## E

in dieser Lebensphase medizinisch wie gesellschaftlich abzuwerten. In der Art wie Social Media die Wechseljahre thematisiert, sehe ich deutliche Parallelen zu den Argumenten, mit denen das erste Medikament zur Hormonbehandlung, Premarin, eingeführt wurde – auch dabei wurden die Wechseljahre als Mangelkrankung dargestellt.

**Die Wechseljahre als Trendthema – ist das nicht auch eine positive Entwicklung, die zur Aufklärung beiträgt?**

Der Trend bietet Foren, in denen Frauen Erfahrungen teilen und voneinander lernen können. Natürlich kann das echter Aufklärung Türen öffnen: Renommierte Gynäkologinnen wie die Professorin und Chefärztin Mandy Mangler oder die Professorin Susan Davis sind zum Beispiel auch in den sozialen Medien unterwegs und vermitteln fundiertes Wissen. Aber nicht von allen wird dieser Raum mit Qualität gefüllt. Viele Schauspielerinnen und Influencerinnen klären zwar auf, vermarkten aber auch gleichzeitig

## I

ihre Produkte. Die sind schön verpackt, aber die beworbenen Zwecke wie Hormonbalance sind durch Studien oft nicht belegt. Die Geschichten, die auf Social Media verbreitet werden, sind oft supernegativ. Viele Halb- und auch Falschinformationen sind unterwegs und verunsichern. Gerade so eine negative Sicht kann Wechseljahrssymptome auch verstärken. Oder man ordnet Symptome der Perimenopause zu, obwohl vielleicht eine Erkrankung vorliegt. Außerdem könnte der Trend die Menopause zu einem neuen Optimierungsprojekt machen und das schafft neue Zwänge: Statt Akzeptanz für den Wandel, geht es dann um Leistung, wie jung, fit, symptomfrei wir durch diese Phase kommen.

**Der Titel Ihres Buches „Freie Tage“ weckt ganz andere Assoziationen und stellt uns die Wechseljahre als Phase vor, auf die wir uns freuen dürfen. Inwiefern befreit uns dieser Lebensabschnitt?**

Die Befreiung liegt in dem, was geschieht, wenn wir den ganzen gesellschaftlichen, medizinischen und inneren Ballast rund um diese Lebensphase



SILKE WEBER

In ihrem Buch „Freie Tage“ plädiert die bei der ZEIT angestellte Journalistin für einen selbstbestimmten Umgang mit den Wechseljahren.

F

loswerden. Viele Frauen beschreiben ein Ende des Performancedrucks, in bestimmten Mustern und in bestimmten Rollen funktionieren zu müssen. Sie beschreiben, dass sie sich nun selbst zur Priorität machen, während sie sich ihr Leben lang angepasst und um andere gekümmert haben. Sie haben dann ein tolles Durchsetzungsvermögen. Mit dem Sinken des Östrogenspiegels berichten viele Frauen auch, dass sie mehr Klarheit haben, entschiedener sind, direkter, glücklicher – und übrigens oft besseren Sex haben. Diese Freiheit, weniger zu gefallen und mehr sich selbst treu zu sein, wird oft als enorm befreiend erlebt.

**Wie schafft man es, den alten Ballast rund um die Wechseljahre hinter sich zu lassen?**

Sich bewusst zu machen, dass die Art, wie wir die Wechseljahre sehen, kulturabhängig ist, wäre schon mal eine gute Voraussetzung, um besser damit klarzukommen: Nicht überall und nicht zu allen Zeiten deutete man die Wechseljahre als medizinisches Problem. Symptome können auftreten, müssen aber nicht. Eine Hormontherapie kann sinnvoll sein, ist aber nicht immer und grundsätzlich die richtige Lösung.

E

**Und wie können Frauen im Alltag zu mehr Klarheit und Selbstbestimmtheit finden?**

Ich denke, um in dieses Gefühl hineinzukommen, sollte man keine Ratschläge ungeprüft etwa aus den sozialen Medien übernehmen. Es hilft, sich selbst Wissen anzueignen, auf unabhängige wissenschaftliche Stellen, medizinische Fachgesellschaften, Ärztinnen oder besser noch Professorinnen zu schauen, deren Expertise nicht an wirtschaftliche Interessen gebunden ist. Ein weiterer Weg kann es sein, den eigenen Körper besser kennenzulernen: zum Beispiel ein Zyklus- oder ein Symptomtagebuch zu führen, um körperliche und emotionale Muster zu unterscheiden. Wenn etwas unklar bleibt, ruhig mehrere ärztliche Meinungen einholen. Je besser man sich selbst kennt, desto weniger lässt man sich von jemandem etwas einreden – und desto eher kann man diese Lebensphase wirklich gestalten.



**BUCH-TIPP**

**Freie Tage**

Die feministische Kraft der Menopause.  
Von Silke Weber,  
Rowohlt, 256 Seiten,  
18 Euro

**Tipp**  
**Was ist ein Zyklustagebuch?**

Es kann dabei unterstützen, den eigenen Körper besser kennenzulernen. In ihm werden Menstruationsverlauf und mögliche hormonelle Veränderungen festgehalten, um Muster leichter zu erkennen. Symptomtagebücher funktionieren ähnlich. In ihnen sammelt man über einen längeren Zeitraum körperliche oder emotionale Beschwerden, sodass sich Entwicklungen nachvollziehen und medizinisch besser einordnen lassen.



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



# Kleine Helfer für jeden Moment

Ob juckender Mückenstich oder kleiner Kratzer – praktische Begleiter für den Alltag.

## Kein Aufkratzen

Die Autan Insektenstich Pflaster Family & Kids decken den Mückenstich ab und schützen diesen vor Kratzen. Sie schaffen dank der Hydrocolloid-Technologie ein feuchtes Heilungsmilieu, das den Regenerationsprozess der Haut unterstützt und die Heilung des Stichs beschleunigt.

30 St. 6,95 € (0,23 € je St.)



## Transparenter Wundschutz

Einfache Anwendung bei kleinen Schürf- und Schnittwunden: Das Sprühpflaster von Hansaplast bildet nach dem Trocknen einen unsichtbaren, atmungsaktiven Schutzfilm, der die Wunde vor Schmutz und Wasser abschirmt.

40 ml 7,95 € (198,75 € je 1 l)

INSEKTENSCHUTZSPRAY



Das Insektenschutzspray Ultra Protect von S-QUITO free® mit dem Wirkstoff Icaridin (Saltidin) hat eine verlängerte Schutzwirkung. Es hält bis zu zehn Stunden Mücken, bis zu zwölf Stunden Zecken und bis zu sieben Stunden Tigermücken fern. Dank der 360°-Pumpe auch über Kopf sprühhbar.

100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)

\* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen. Bitte Sicherheitshinweise auf dem Etikett beachten.



## Schutz bei Nässe

Zur Abdeckung von Hautverletzungen: Die Mivolis Pflasterstrips Wasserabweisend kleben zuverlässig, sind atmungsaktiv und schützen bei Nässe. Einfach auf die saubere und trockene Haut kleben – der Klebstoff ist auf Acrylat-Basis und latexfrei.

40 St. 0,50 € (0,01 € je 1 St.)

## Schnell & wirksam

Bei Verbrennungen und Insektenstichen: Das Mivolis Kühlgel beruhigt und kühlt die Haut sofort, lindert den Schmerz und nimmt den Juckreiz.

30 ml 1,95 € (65 € je 1 l)



# So kehrt mehr Nachhaltigkeit ein

Unsere Profissimo-Produkte mit hohem Anteil an Recycling-Material

80 %  
Recycling-  
Material



[www.blauer-engel.de/uz217b](http://www.blauer-engel.de/uz217b)



100 %  
Recycling-  
Mikrofaser



STANDARD  
100  
22.HCN.26990  
Hohenstein HTTI  
[www.oeko-tex.com](http://www.oeko-tex.com)



95 %  
Recycling-  
Papier



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Erfrischend e i n f a c h

An warmen Tagen braucht unser Körper besonders viel Flüssigkeit, um leistungsfähig zu bleiben. Doch wie oft vergessen wir das Einfachste: Trinken. Wir haben da ein paar Tipps und auch geschaut, wie viel der Körper wann überhaupt braucht.



## Heute schon ausreichend getrunken?

Die bekannte Faustregel von „eineinhalb Litern am Tag“ ist ein guter Anhaltspunkt, greift aber oft zu kurz. Denn der individuelle Flüssigkeitsbedarf ist so unterschiedlich wie wir selbst. Körpergewicht, Aktivitätslevel, Umgebungstemperatur und Lebensphase spielen dabei eine größere Rolle als das Alter. Als grobe Orientierung gilt: Erwachsene kommen mit etwa 30 bis 35 Millilitern Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht gut zurecht – bei sportlicher Aktivität einen halben bis einen Liter zusätzlich. Und im Sommer sind ein bis eineinhalb Liter mehr sinnvoll.

## Tipp

Kinder vergessen das Trinken leicht, besonders beim Spielen. Feste Trinkmomente im Alltag helfen – etwa nach dem Ankommen im Kindergarten, zu den Mahlzeiten oder nach dem Toben. Gut auch: Bunte, jederzeit griffbereite Trinkflaschen sowie wasserreiches Obst und Gemüse.

## Ein Schluck mit großer Wirkung

Wasser hält viele Abläufe in unserem Körper in Bewegung: Es transportiert Nährstoffe, unterstützt die Verdauung, hilft bei der Temperaturregulation und sorgt dafür, dass wir uns wach und klar fühlen. Schon kleine Defizite machen sich bemerkbar – etwa durch Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Kopfschmerzen oder dunklen Urin.

Am besten trinken wir über den Tag verteilt kleine Schlucke. Wasser ist die beste Wahl, ergänzt durch ungesüßten Tee oder leichte Schorlen. An heißen Sommertagen verliert der Körper mit dem Schweiß nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Zwar liefert Leitungswasser Mineralstoffe, doch der Bedarf wird vor allem über die Ernährung gedeckt – etwa durch Gemüse, Obst, Vollkornprodukte oder eine Prise Salz im Essen. Hinzu kommt: Je nach Region bringt Leitungswasser ganz unterschiedliche Mineralstoffprofile mit.

## Trink-Tipps für den Sommer

- Kleine Rituale etablieren: ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit.
- Wasser sichtbar machen: Wasserspender, Karaffe oder Trinkflasche in Reichweite erinnern einen daran, regelmäßig zu trinken.
- Geschmack variieren: Zitrone, Gurke, Beeren oder Kräuter machen Leitungswasser für Groß und Klein spannender.
- Technik nutzen: Apps (beispielsweise „Plant Nanny“: spielerisch mit virtueller Pflanze) oder die Erinnerungsfunktion am Handy helfen, dranubleiben.
- Prickelndes Extra: Sprudeliges Wasser wird besonders an warmen Tagen als erfrischend empfunden. Mit Wassersprudlern lässt sich Leitungswasser unkompliziert aufsprudeln, ganz ohne Kistenschleppen. Wichtig ist das passende System: Der blaue Ivorell Universal Zylinder eignet sich für Geräte mit Schraubverschluss, der pinke Ivorell Quick Connect Zylinder für Sprudler mit Klicksystem. Beide machen aus Leitungswasser bis zu 60 Liter\* Sprudel.

\*abhängig vom Karbonisierungsgrad und vom Wassersprudler

# BEKÄMPFT DIE URSACHE VON MUNDGERUCH



Mit Selbstvertrauen durch den Tag!

**NEU**  
16 Stunden  
Wirksamkeit



Mit Whitening-Effekt schon nach 2 Wochen!

**NEU**  
Mit extra  
Zahnfleisch-  
Schutz

**CB12**

\* Nur in ausgewählten dm-Märkten erhältlich.  
1. Bei zweimal täglicher Anwendung nach dem Zähneputzen.

# Schwere- los in Bewegung

WARUM  
AQUA-  
SPORT  
MEHR  
IST ALS  
SCHWIMMEN

**Das Wasser legt sich kühl um die Haut, nimmt dem Körper Gewicht und lässt den Kopf zur Ruhe kommen. Bewegungen, die mühsam oder schmerzhaft sind, fühlen sich im Wasser plötzlich selbstverständlich an. Genau dieses Gefühl macht Aquasport für viele attraktiv: Er fordert, ohne zu überfordern - und trägt im wahrsten Sinne des Wortes.**

**L**eicht schwappt das Wasser über den Beckenrand, Musik erfüllt die Schwimmhalle. Auf den ersten Blick wirkt es fast spielerisch: Eine Gruppe sitzt auf speziellen Fahrrädern im hüfttiefen Wasser und tritt im Rhythmus der Musik in die Pedale. Die Trainerin am Beckenrand ruft das nächste Kommando: „Kommt rückwärts in die 3!“

## **Training mit Widerstand und Rhythmus**

Die Teilnehmenden erheben sich nun aus dem Sattel, greifen den Lenker dabei weit vorn und beginnen, gegen den Wasserwiderstand rückwärts zu treten. Was eben noch locker aussah, wird plötzlich anstrengend. Jeder Pedaltritt braucht Kraft, das Wasser bremst und fordert zugleich. „Arme ablegen!“ Die Kursteilnehmer legen ihre Unterarme jetzt auf dem Lenker ab, schieben ihren Po zurück. Scheinbar schwebend über dem Sattel drehen sich die Pedale weiterhin rückwärts -

## **Körperliche Wirkung:**

Entlastet **Gelenke**

Stärkt **Muskulatur**

Fördert **Durchblutung**

**Regt Kreislauf und Lymphsystem an**

**Massiert** das Gewebe sanft

für die Koordination eine kleine Herausforderung. Doch genau dieser Mix aus Rhythmus, Widerstand und Bewegung macht den Reiz aus. Aquabiking eignet sich für alle, die ein effektives, gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining suchen - vom Wiedereinstieg bis zum ambitionierten Training. Auch nach Verletzungen, etwa einem Kreuzbandriss, kann es durch die reduzierte Belastung im Wasser eine sinnvolle Trainingsform sein.

## **Aquabiking: eine Sportart, die überrascht**

Vor fünf Jahren entdeckte **alverde**-Redakteurin Doreen (51) diese Sportart, von der sie zuvor noch nie gehört hatte. Eine befreundete Trainerin hatte sie eingeladen, einfach einmal mitzukommen. Fahrradfahren im Wasser - das klang für sie erst mal ziemlich seltsam. Die Neugier gewann - und schon nach wenigen Minuten auf dem Aquabikingrad war klar: Das hier ist anders als jedes Training an Land. „Am Anfang stellt man sein Rad ein - neben Sattel und Lenker auch den Widerstand, es gibt drei Stufen. Der bleibt dann die ganze Stunde gleich. Die Füße stecken sicher in Schlaufen, das gibt Halt - egal ob man vorwärts oder rückwärts tritt. Im Takt der Musik wechselt man immer wieder zwischen verschiedenen Positionen - insgesamt vier



## Aquabiking

für Beine und Arme. Mal sitzt man ruhig im Sattel, mal geht man in den Stand, dann nach vorne über den Lenker oder weit über den Sattel zurückgelehnt.“ Besonders überrascht hat Doreen die Vielfalt der Übungen. Neben dem Vorwärts- oder Rückwärtsfahren kommen immer wieder Bewegungen für Arme und Rumpf dazu, teilweise auch mit Handgeräten wie Tubes, Hanteln oder Disc. „Es ist ein echtes Ganzkörpertraining mit Sprint- und Ausdauereinheiten, Jumps und Liegestütze auf dem Rad“, sagt die Heidelbergerin. Seit diesem ersten Kurs ist sie begeistert dabei. Was als Test begann, ist längst Teil ihres Trainingsalltags geworden. Und damit ist sie nicht allein: Immer mehr Menschen entdecken Aquasport als gelenkschonende, aber intensive Trainingsform. >

## Floating-Fitness



## Aqua-gymnastik



## Aqua-jumping



UNSERE EXPERTIN



CONNY GRIMM

Aquatrainerin in Heidelberg. Für die Stadtwerke gibt sie seit 20 Jahren Kurse in allen Aquasport-Formaten – von Aquajogging und Aquabiking bis Floating Fitness – und trainiert Teilnehmende mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Erfahrungsstufen.

STARK IM  
WASSER:  
WENN  
LEICHTIGKEIT  
KRAFT GIBT

**Was überrascht Kursteilnehmende am meisten?**

Viele denken, Aquasport sei nur zur Reha und sonst nicht anstrengend genug. Beides stimmt nicht. Die Intensität lässt sich sehr fein steuern – und genau das macht Aquasport so effektiv. Nach wenigen Minuten merken sie: Das Wasser arbeitet mit – und gegen sie.

**Für wen ist Aquasport besonders geeignet?**

Für alle, die Bewegung wollen. Gerade Frauen, aber auch Männer ab 40 schätzen, dass sie effektiv trainieren können, ohne sich zu beispielsweise nach einer Verletzung zu überfordern.

**Viele berichten, dass sie nach einem Aquasportkurs kaum Muskelkater haben. Woran liegt das?**

Zum einen belastet das Wasser die Muskeln gleichmäßiger, ohne harte Stoß- oder Bremsbewegungen, wie sie an Land typisch sind. Zum anderen spielt die Wassertemperatur eine Rolle: Mit etwa 26 bis 30 Grad ist das Wasser zwar kühler als die Körpertemperatur, wirkt aber nicht kalt. Die Muskeln bleiben gut durchblutet und entspannt, gleichzeitig wirkt das Wasser leicht kühlend. Diese Kombination führt dazu, dass intensiv gearbeitet wird – aber ohne den klassischen Muskelkater am nächsten Tag.

**Braucht man Vorerfahrung?**

Die meisten Kurse sind so aufgebaut, dass jeder sein eigenes Tempo findet. Das ist die große Stärke von Aquasport.

**Wie oft pro Woche ist Aquasport sinnvoll?**

Schon ein Kurs pro Woche kann das eigene Krafttraining sinnvoll ergänzen. Wer ausschließlich Aquasport macht, sollte idealerweise zwei Einheiten pro Woche à 30 bis 45 Minuten einplanen. Besonders effektiv ist die Kombination unterschiedlicher Formate: etwa Aquabiking für Kraft und Ausdauer, ergänzt durch Aquajogging oder Floating Fitness, um weitere Muskelgruppen einzubeziehen und gleichzeitig regenerative Impulse zu setzen.

**Ihr wichtigster Tipp für Einsteiger?**

Einfach ausprobieren. Die meisten Kurse sind so aufgebaut, dass sie bis zu zehn Einheiten beinhalten und man jederzeit ein- und aussteigen kann. Perfektion spielt im Wasser keine Rolle. Entscheidend ist, dass sich das Training gut in den Alltag integrieren lässt – dann bleibt man langfristig dabei.

**Und das tun einige. Woran liegt's?**

Aquasport erschöpft nicht, sondern stärkt. Man geht mit mehr Energie aus dem Wasser, als man hineingegangen ist. Wer einmal erlebt hat, wie kraftvoll Leichtigkeit sein kann, bleibt oft dabei, weil es sich gut anfühlt.



**Welche Trainingsformen gibt es?**

Aquabiking ist nur eine von vielen Möglichkeiten, sich im Wasser fit zu halten. Vom klassischen Aquajogging über Aquafitness bis hin zu Aquajumping – Wassersport bietet eine erstaunliche Bandbreite an Trainingsformen. Allen gemeinsam ist ein entscheidender Vorteil: Der Auftrieb entlastet die Gelenke, während der Wasserwiderstand die Muskeln intensiv arbeiten lässt. Gleichzeitig wirkt das Wasser wie eine sanfte Massage, fördert die Durchblutung und regt den Lymphfluss an. Das macht Aquasport sowohl für Einsteiger als auch für trainierte Sportler interessant.

**Wo Aquasport angeboten wird:**

In Hallen- und Freibädern. Oft bieten auch Volkshochschulen dort Kurse an.

In Fitnessstudios mit Wasserbereich sowie in Gesundheitszentren.

In Sportvereinen mit angegliedertem Hallenbad.

## Aquasport auf einen Blick

Welche Form  
passt zu mir?

### Aqua- jogging

Simuliert das Laufen im Wasser mit einem Auftriebsgürtel. Ohne Stoßbelastung werden Ausdauer und Beinmuskulatur trainiert.

**Typische Dauer**  
30–45 Min.

**Belastung**  
niedrig–mittel

**Gelenk-**  
**belastung**  
sehr gering

**Für wen**  
**geeignet**  
als Wiedereinstieg, bei Übergewicht

**Gewichtsbe-**  
**schränkung**  
Keine, gut für Menschen mit Adipositas

**Voraussetzung**  
keine

**Equipment**  
Aqua jogging-Gürtel, Fußgewichte

**Typischer Effekt**  
verbessert Herz-Kreislauf-Ausdauer ohne Stoßbelastung für Gelenke, kräftigt

### Aqua- gymnastik

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im flachen Wasser. Mit einfachen Übungen und Hilfsmitteln wie Poolnudeln oder Wasserhanteln werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gestärkt.

**Typische Dauer**  
45 Min.

**Belastung**  
niedrig–mittel

**Gelenk-**  
**belastung**  
sehr gering

**Für wen**  
**geeignet**  
alle

**Gewichtsbe-**  
**schränkung**  
keine

**Voraussetzung**  
keine

**Equipment**  
Poolnudel, Hanteln, Gürtel

**Typischer Effekt**  
Ganzkörperkräftigung, aktiviert Kreislauf und Lymphsystem

### Aquabiking

Wird auf speziellen Rädern trainiert. Der Wasserwiderstand sorgt für ein intensives Training, besonders für Beine und Gesäß.

**Typische Dauer**  
45 Min.

**Belastung**  
mittel–hoch

**Gelenk-**  
**belastung**  
gering

**Für wen**  
**geeignet**  
Fitnessorientierte, als Rehasport nach Knie- oder Hüft-OP

**Gewichtsbe-**  
**schränkung**  
ja, <120 kg

**Voraussetzung**  
leichte Grundfitness

**Equipment**  
Aquabike, Kleingeräte wie Tube, Hanteln

**Typischer Effekt**  
fördert Koordination und Kondition

### Aqua- jumping

Intensives Ganzkörpertraining, bei dem auf einem speziellen Unterwassertrampolin vor allem durch verschiedene Lauf- und Sprungübungen die Kondition trainiert wird. Ein Haltebügel am Trampolin gibt zusätzliche Stabilität, sodass man sich bei Sprüngen abstützen kann.

**Typische Dauer**  
30 Min.

**Belastung**  
hoch

**Gelenk-**  
**belastung**  
gering

**Für wen**  
**geeignet**  
Sporterfahrene

**Gewichtsbe-**  
**schränkung**  
ja, <120 kg

**Voraussetzung**  
gute Grundfitness

**Equipment**  
Mini-Trampolin

**Typischer Effekt**  
fördert Kondition



### Floating Fitness

Verbindet sanfte Übungen mit dem Gefühl des Schwebens auf dem Wasser. Auf speziellen Matten oder mit Auftriebshilfen werden Balance, Körperspannung und Tiefenmuskulatur trainiert.

**Typische Dauer**  
30–45 Min.

**Belastung**  
niedrig

**Gelenk-**  
**belastung**  
sehr gering

**Für wen**  
**geeignet**  
Ruhe- und Balancesuchende sowie alle, die ihr Gleichgewicht trainieren möchten

**Gewichtsbe-**  
**schränkung**  
keine

**Voraussetzung**  
Seetauglichkeit

**Equipment**  
Board, Kleingeräte

**Typischer Effekt**  
fördert Beweglichkeit, Kraft und Koordination; stärkt Tiefenmuskulatur

# Immer zuverlässig

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



**0,75 €**  
0,5l (1,50 € je 1l)



**0,85 €**  
1l (0,85 € je 1l)



**2,15 €**  
30 Wl (0,07 € je 1 Wl)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# In welcher Welt wollen wir leben?

## Auszeit vom Alltag

Auf Reisen können wir anderen und uns selbst neu begegnen. **alverde** spürt dem Zauber des Unterwegsseins nach – und den Strukturen, die es erst ermöglichen.



# In Erfahrung gewickelt



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



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

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

# Auszeiten bewusst gestalten



**CHRISTOPH WERNER**  
Vorsitzender der  
dm-Geschäftsführung

**„In unserer Welt,  
in der heute so  
viel mehr möglich  
ist als früher, gilt  
es zu entscheiden,  
was wann wirk-  
lich wichtig ist.“**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

fahren Sie gerne in den Urlaub?

Für mich war es schon als Kind immer etwas ganz Besonderes, in den Urlaub zu fahren. Denn im Urlaub war unsere Familie wirklich vereint. Schon auf der Fahrt spielten wir zusammen im Auto Ratespiele oder das Gedächtnisspiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“. Bei diesem Spiel muss man gut aufpassen und die bereits genannten Gegenstände in der richtigen Reihenfolge wiederholen. Nach der Aufzählung nennt man einen weiteren Gegenstand fürs Gepäck, an den sich die folgenden Spieler ebenfalls erinnern müssen. Am Urlaubsort angekommen unternahmen wir gemeinsame Ausflüge. Bei schlechtem Wetter saßen wir zusammen und jeder las oder blätterte in einem Buch oder unsere Eltern lasen uns Kindern vor. Abends spielten wir das Kartenspiel Mau-Mau bis 300 Punkte und jeder hatte die Chance, „Mau-Mau-König“ zu werden. Wenn mir das gelang, war ich immer stolz wie Bolle, denn meine Schwester und meine Eltern zu schlagen, war gar nicht so leicht.

Damals gab es noch keine Mobiltelefone. Und Smartphones waren jenseits des Vorstellbaren. Auch Internet und Laptops gab es noch nicht. Nur gelegentlich telefonierte mein Vater mit seiner Sekretärin, um auf dem Laufenden zu bleiben. Aber solche Unterbrechungen waren die Ausnahme und für uns Kinder kaum wahrnehmbar. Urlaube waren für mich die aufregende Zeit in einem Alltag der scheinbaren Monotonie aus Schulstun-

den, Hausaufgaben und Musikunterricht mit täglichem Üben.

Als Erwachsener und Vater waren und sind Urlaube weiterhin die Zeit, die ich mit der Familie verbringe. Mein Arbeitsalltag ist durch Geschäftsreisen und viele Termine vielseitig und anregend. Urlaub ist für mich daher vor allem die Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen. Durch Smartphones und Laptops braucht es mehr Disziplin als früher, den Urlaub mit der Familie zu genießen, ohne immer wieder abgelenkt zu sein. Gerade, weil das Arbeitstempo durch die permanente Internetverbindung und mobile Endgeräte so hoch geworden ist, ist es wichtig, Auszeiten auch wirklich zu nehmen. Denn so gelingt es, abzuschalten, den Kopf freizubekommen und Platz für neue Ideen zu schaffen.

In unserer Welt, in der heute so viel mehr möglich ist als früher, gilt es zu entscheiden, was wann wirklich wichtig ist. Meine Erfahrung ist, dass es vor allem auf den Fokus zur rechten Zeit ankommt. Das bedeutet für mich, im Alltag nicht immer mit dem Kopf an Urlaubsorten zu sein, während ich Termine wahrnehme. Und im Urlaub nicht permanent von der Arbeit in Beschlag genommen zu werden, wenn die gemeinsame Unternehmung mit der Familie geplant ist. Sonst bin ich weder bei der Arbeit produktiv noch im Urlaub erholt. Das zu beherzigen zahlt sich aus. Denn für mich kommt es auf die Abwechslung an.

Herzlichst  
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

REISEN MIT NACHWIRKUNGEN

# Unterwegs – und anders zurück

Manche Reisen wirken weiter, auch wenn man längst wieder zu Hause ist. Weil man sich anders erlebt hat oder weil andere Menschen eine neue Perspektive eröffnet haben. Drei alverde-Leserinnen und -Leser berichten von Wegen, die ihnen Mut gemacht haben, etwas zu verändern, und von Momenten, die in Erinnerung bleiben.

Innehalten und sich umschauen: Eva Backes nimmt aus ihren Reisen das Tempo raus.

EVA BACKES

## Der Plan: kein Plan

Fernweh hat Eva Backes weit gebracht – das langsame Reisen aber noch viel weiter. Eine neue Art unterwegs zu sein, hat ihr Leben überraschend umgelenkt.

„In Neuseeland muss man unbedingt Backpacking machen.“ Von solchen ungeschriebenen Regeln habe ich mich leiten lassen, als ich jung war. Dabei waren Rucksackreisen nichts für meinen Rücken und als Introvertierte habe ich mich in Mehrbettzimmern nie wohlgefühlt. Mich zog es weit weg – USA, Kanada, Neuseeland –, dort habe ich versucht, alles abzuhaken, „was man gesehen haben muss“. Aber irgendwann merkte ich: Ich funktionierte auf Reisen genauso wie zu Hause. Ich kam zurück mit vielen Eindrücken, aber nie richtig erholt.

Auf einer USA-Reise 2015 habe ich zum ersten Mal bewusst etwas verändert. Ich buchte Unterkünfte erst vor Ort, blieb, wo es mir gefiel, und machte mir keinen Druck, möglichst alle Sehenswürdigkeiten und empfohlenen Aktivitäten mitzunehmen. Nach drei Wochen war ich entspannter als nach jeder perfekt organisierten Tour. Seitdem reise ich anders. Ich suche mir charmante Unterkünfte an netten Orten – nicht unbedingt Instagram-Hotspots. Die Nähe zum Wasser und Wanderwege sind mir wichtig. Ich streife viel mit meiner Kamera umher, das hilft mir, um anzukommen und das Besondere am neuen Ort zu entdecken.

Mich treiben zu lassen, keine Termine und To-dos zu haben – das ist für mich das Schönste am Urlaub. Viele meiner Ziele liegen heute in Europa oder direkt in Nordrhein-Westfalen. Ein Wochenende im Sauerland kann mir genauso guttun wie eine Reise in den Süden.

Durch das entschleunigte Reisen hat sich auch mein Alltag verändert. Mir sind 100 Ideen gekommen, die ich gerne ausprobieren wollte – aber ich wusste, dafür fehlen mir die Energie und die Zeit. Ich habe mir deshalb eine Teilzeitstelle gesucht und verwirklichte in der übrigen Zeit kreative Projekte: Ich zeichne, biete Fotoshootings mit Hunden an und habe einen Reiseblog. Ich habe gelernt, mit weniger Geld auszukommen, und habe dafür mehr Zeit. Und diese Freiheit fühlt sich nach genau dem an, wonach ich früher in jedem Urlaub gesucht habe.



”*Mich treiben zu lassen – das ist für mich das Schönste am Urlaub.*



### WEB-TIPP

Auf [Reiseheldin.de](https://www.reiseheldin.de) teilt Eva Backes ihre Reiseerfahrungen.

### **Diese Dinge kommen in meinen Koffer**

- 1. Meine Kamera**  
Sie hilft mir, genau zu beobachten und wirklich da zu sein.
- 2. Mein Journal**  
Um Aha-Momente und Ideen zu notieren.
- 3. Ein Faszienball**  
An- und Abreisen stressen mich. Der Ball löst zuverlässig Verspannungen und Kopfschmerzen. >

Der perfekte  
Sonnenuntergang  
war nur einer von  
vielen Glücksmo-  
menten.

## IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



### WEB-TIPP

Auf ihrem Instagram-  
Profil gibt Mona Brühl  
Tipps für Familien  
mit Fernweh:  
[@MeerKinderReisen](#)



## Diese Dinge kommen in meinen Koffer

### 1. Silikonarmbänder für die Kinder

Darauf stehen ihre  
Namen und unsere  
Mobilnummer. Eine  
Sicherheitsmaßnahme,  
falls sie doch einmal  
verloren gehen.

### 2. Faltbare Dosen, Besteck und Stoffbeutel

Darin ist Proviant per-  
fekt aufgehoben und  
wir vermeiden Müll.

### 3. Kleine Kopfkissen

Sie helfen uns, in frem-  
den Betten, schneller  
anzukommen und  
besser zu schlafen.

MONA BRÜHL

## Familie im eigenen Rhythmus

Vier Monate waren Mona Brühl und ihr Mann mit den Töchtern (Baby und Dreijährige) 2023 in Südostasien unterwegs. Eine Erfahrung, die der Familie Leichtigkeit und Nähe gebracht hat - und die sie möglichst oft wiederholen möchten.

Wir fühlten uns im Alltag aufgerieben und träumten von einer Auszeit. Schicksalsschläge in der Familie hatten uns gezeigt, dass man Wichtiges nicht aufschieben sollte - und so wurden unserer Pläne, die Elternzeit für eine längere

Reise nach Südostasien zu nutzen, schnell konkret. Unser Umfeld hat teilweise skeptisch reagiert: Die langen Flüge, das Klima, und was ist, wenn die Kinder krank werden? Mein Ansatz war aber schon immer, sich nicht von zu vielen Sorgen ausbremsen zu lassen. Natürlich haben wir uns vorbereitet, aber nicht jedes mögliche Szenario durchgespielt.

Unterwegs hat sich mehr verändert, als wir geahnt hätten. Wir waren rund um die Uhr zusammen. Dabei haben wir gemerkt, dass im Alltag nicht die Kinder anstrengend sind, sondern die Verpflichtungen - Arbeit, Haushalt, Kita, Termine. Auf der Reise waren wir davon frei und haben ohne Wecker gelebt. In Thailand saßen wir oft am Strand, während die Mädchen barfuß im Sand spielten. Aber wir haben auch Tempel besichtigt und kleine Wanderungen gemacht. Solange man Kinder nicht mit Programm über-

frachtet und sich ihrem Tempo anpasst, kann man einiges unternehmen. In Asien ganz besonders. Die Kinderfreundlichkeit zeigt sich dort in kleinen Gesten: zum Beispiel bekommen die Kinder im Restaurant ihr Essen zuerst, damit sie gar nicht erst quengeliger werden.

Reisen hat unseren Blick geweitet. Wir haben gesehen, wie wenig man wirklich braucht, wenn man als Familie zusammen unterwegs ist. Seitdem miste ich zu Hause regelmäßig aus. Wenn unsere Töchter Geburtstag haben, bitte ich die Großeltern, lieber gemeinsame Unternehmungen zu schenken als Spielzeug. Längere Reisen sind seitdem unsere Priorität, weil es uns als Familie verbindet und stärkt. Auch diesen Winter haben wir in Asien verbracht. Wie es weitergeht, wenn unsere ältere Tochter eingeschult ist? Unsere Erfahrung zeigt, dass oft mehr möglich ist, als man denkt.

# Nähe auf Schritt und Tritt

**Auf einer Gruppenreise mit blinden Menschen wurden die südindischen Tempel für Dirk Blondiau fast zur Nebensache. Sein eigentliches „Reise-wunder“ war der intensive Kontakt mit seinen Mitreisenden, aus dem bleibende Freundschaften geworden sind.**

Ich war immer viel und gern unterwegs. Als mir Bekannte erzählten, sie würden jetzt mit einer Gruppe von Blinden in die Mongolei fahren, war meine Neugier geweckt. Mein Vater war aufgrund einer Makula-Degeneration kurz vor seinem Tod fast erblindet. Blinde Menschen im Urlaub zu unterstützen, war für mich eine Möglichkeit, meinem Vater indirekt etwas zurückzugeben. Und als ich auf [tourdesens.de](http://tourdesens.de) eine Reise nach Südindien fand, war die Sache klar: Da wollte ich schon immer einmal hin.

Das Konzept bei *tour de sens* ist einfach: Jeder Sehende begleitet jeden Tag eine andere blinde Person. Dabei ist man schon gefordert und darf nicht scheu sein: Die Blinden halten sich am Oberarm oder an der Schulter fest, manche möchten eine genaue Beschreibung der Umgebung, andere sich einfach unterhalten. Beim Essen führt man sie ans Buffet und in den Hotels erklärt man beim Ankommen, wo Bett, Steckdosen oder Handtücher sind. Dabei hat mich erstaunt und begeistert, wie hervorragend organisiert meine blinden Reisegefährten sind. Sie finden im Koffer ihre Sachen, vergessen fast nie etwas im Zimmer und merken sich jede Ansage des Guides. Als Sehender ist man viel

DIRK BLONDIAU



schneller abgelenkt. In den Tempeln habe ich gelernt, geduldig zu sein – es dauert eben, bis jede Figur ertastet ist.

Durch das Rotationsprinzip habe ich viele interessante Menschen kennengelernt. Man verbringt den ganzen Tag zusammen und die Unterhaltungen gehen oft in die Tiefe. In Südindien habe ich Freundschaften geschlossen, die bis heute bestehen. Wir besuchen uns gegenseitig, fahren zusammen Tandem. Und einmal im Jahr reise ich seitdem mit *tour de sens*. Nach Südindien 2023 kamen Ecuador, Marokko, und bald bin ich in Sri Lanka. Diese Reisen zeigen mir eine Welt, die mir vorher fremd war – eine, in der vieles selbstverständlich gelingt, obwohl die Voraussetzungen andere sind. Und genau das hat mich nachhaltig beeindruckt.

## Diese Dinge kommen in meinen Koffer

- 1. Ohrstöpsel**  
Ich höre sehr gut – und ein brummender Kühlschrank kann mir die Nacht verderben.
- 2. Ein Multifunktions-Taschenmesser**  
Es gibt immer etwas zu reparieren.
- 3. Knabberkram**  
Im Reisebus werden immer Leckereien herumgereicht. Kürbiskerne und dunkle Schokolade sind mein Beitrag.



Gemeinsam ins Abenteuer: Dirk Blondiau und eine blinde Reisegefährtin auf der Rikscha.

URLAUBSKULTUR

# Die Pause, die weiter- wirkt

Zwischen Gewohnheiten und Verpflichtungen geht uns oft der Blick für das Unverhoffte verloren. Reisen bringt diesen Funken zurück. Die Psychologin Prof. Dr. Martina Zschocke zeigt, warum Unterwegssein Körper und Geist stärkt, Ideen beflügelt und welche Faktoren Erholung tatsächlich erschweren.



UNSERE EXPERTIN



**PROF. DR. MARTINA ZSCHOCKE**  
Psychologin

Sie ist seit 2010 Professorin für Freizeitpsychologie und Freizeitsoziologie an der Hochschule Zittau/Görlitz. Ein Schwerpunkt ihrer Forschung ist Reisepsychologie. Dabei beschäftigt sie sich unter anderem damit, wie Reisen auf Psyche, Körper, Denken und Kreativität wirkt. In diesem Jahr ist ihr Buch „Reisepsychologie“ (utb., 359 Seiten, 32,90 Euro) erschienen, das erklärt, warum Menschen auf Reisen gehen.



**HÖR-TIPP**

Die preisgekrönte Hörspielserie „Die Erschöpften“ entfaltet ein spannendes Szenario: Statt zur gebuchten Fernreise geht es in eine Pre-Holiday-Klinik. Das dortige Programm soll die Urlaubsreifen erst urlaubsfähig machen. Amüsant und scharfsinnig. Zu finden in der Dlf-App und in ARD Sounds.

**alverde: Urlaubsreisen sind historisch ein junges Phänomen. Warum haben wir das Bedürfnis, in gewissen Abständen „raus“ zu müssen?**

**MARTINA ZSCHOCKE:** Aus entwicklungs-geschichtlicher Sicht ist der Mensch nomadisch angelegt. Und wer es sich leisten konnte, war auch in früheren Jahrhunderten unterwegs: Handwerker auf der Walz, die Adligen und später das Bürgertum, die Monate bis Jahre ins Ausland reisten. Ob kurz oder lang – der Reiz des Neuen spielt bei Reisen eine wichtige Rolle: Schon die Vorfreude auf eine Reise steigert die Dopamin-ausschüttung. Am Ziel selbst wird unsere Wahrnehmung stärker aktiviert, während wir uns im vertrauten Umfeld oft im Autopilot-Modus bewegen.

**Was zeigt die Forschung: Erholen wir uns auf längere Sicht oder überschätzen wir, was Urlaub leisten kann?**

Urlaub ist auf jeden Fall notwendig, denn ausbleibender Urlaub erhöht die Sterblichkeit – das ist gut nachgewiesen. Aber auf der anderen Seite ist auch nachgewiesen, dass der Erholungseffekt nach drei bis sieben Tagen meistens schon wieder verpufft. Während es früher hieß „je länger, je besser“, weiß die Forschung heute, dass man zwischen acht und 14 Tagen für den optimalen Erholungseffekt braucht. Was nach der Reise länger anhält als die rein körperliche Erholung ist ein Kreativitätsschub. Dieser Effekt ist umso größer, je intensiver und je länger wir uns mit einer fremden Kultur umgeben und je fremder sie uns ist. Deshalb ist die Phase direkt nach dem Urlaub auch ein guter Zeitpunkt, um etwas in seinem Leben zu verändern. Eine Art besserer Silvester.

**Machen wir überhaupt den Urlaub, der uns guttut? Wie stark bestimmen äußere Erwartungen und Social Media, wie wir reisen?**

Idealerweise schafft der Urlaub den größtmöglichen Ausgleich zum Beruf und Alltag: Wer etwa im Beruf einen hohen Informations-Input hat, den reguliert eine Woche am Meer oder in einer Hütte in den Bergen wieder runter. Ich möchte keine Regeln aufstellen, aber es wäre auf jeden Fall wichtig, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. In der Realität orientieren sich viele an dem, was in ihrem Umfeld gemacht wird und was auf Social Media auftaucht. Eine immer größere Rolle spielen die zahlreichen Apps mit Tipps und Bewertungen. Viele planen vorab alle Details mit dem Anspruch, das beste Restaurant und die schönste Badebucht zu finden.

**Bedeutet das Vorfreude oder Stress?**

Die Vielzahl an Wahlmöglichkeiten führt zu Entscheidungsstress. Und was dabei verloren gehen kann, ist die Neugier und das echte Entdecken: Orte im eigenen Rhythmus zu erkunden, dem Zufall Raum zu geben und der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Reisen enthalten zumindest Spurenelemente von Abenteuer und diese verschwinden, wenn wir nur „nachurlauben“, was andere empfehlen.

**Individueller wirken dagegen die langen Reisen, die einige Menschen heute machen, beispielsweise im Gap Year in der Ausbildungsphase oder später als Sabbatical. Was zeigt dieser Trend?**

Ich sehe darin eine moderne Form der Bildungsreisen vergangener Jahrhunderte. Solche Aufenthalte erweitern unseren Blick, prägen die eigene Identität und schaffen tiefere Eindrücke, als es in zwei Wochen möglich wäre. Dass dieser Trend in den letzten 20 Jahren zugenommen hat, überrascht mich nicht: Viele spüren, dass langsames, intensiveres Reisen ihnen etwas gibt, was im Alltag oft zu kurz kommt.

# Urlaub

Reisen ist global betrachtet Luxus. Und auch hierzulande spürt man schnell, wie stark das Budget die Planung prägt.

Gleichzeitig gibt es einige Wege, Neues zu erleben, ohne klassisch zu verreisen – weltweit und vor der eigenen Haustür.

## einmal anders

WORK & TRAVEL



### Wir packen an

**Einige Stunden am Tag mitarbeiten – und dafür Übernachtung und oft einen Teil der Verpflegung gestellt bekommen: Das Konzept, das besonders bei jungen Globetrottern beliebt ist, ermöglicht heute Menschen jeden Alters authentische Urlaubserlebnisse.**

Housesitting bei Paris, Erntehilfe auf einer Bio-Farm in Italien, Unterstützung einer Kinderhilfsorganisation in Tansania: Auf Plattformen wie Workaway.info ist die Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten riesig und quer über den Globus verteilt. Manchmal werden bestimmte Fähigkeiten gesucht, etwa

handwerkliches Geschick oder Fremdsprachenkenntnisse. Manchmal beträgt der Mindestaufenthalt einen Monat. Doch es gibt auch niederschwellige Angebote für zwei Wochen. In der Regel arbeiten die Freiwilligen zwischen vier und sechs Stunden täglich und haben zwei Tage in der Woche frei.

Wichtig zu wissen: Workaway.info prüft die Profile, deshalb ist eine kostenpflichtige Mitgliedschaft (60 bis 80 Euro) nötig. Die Plattform vermittelt aber nur den Kontakt – alle Details klären Interessenten direkt mit dem Gastgeber. Bewertungen anderer Freiwilliger zu lesen und vorab offen zu kommunizieren, sind gute Voraussetzungen dafür, dass es später passt. Auch die Anreise und eventuell dafür notwendige Visa organisiert man selbst. Wer Eigeninitiative mitbringt und sich ein Stück aus seiner Komfortzone wagt, kann einen Urlaub erleben, der sich sinnerfüllt anfühlt und enge Kontakte zu Einheimischen ermöglicht.

## Wir bleiben hier

Was früher Urlaub auf „Balkonien“ war, nennt sich heute Staycation. Hinter dem Anglizismus steckt auch eine neue Wertschätzung für die vielen Möglichkeiten, die der eigene Wohnort bereithält.

Die übliche Orga um Anreise und Unterkunft fällt weg, die Frage „Was will ich im Urlaub erleben?“ bleibt. Wenn Sie schon lange einmal etwas ausprobieren wollten – einen Nähkurs oder eine längere Wanderung –, bietet sich diese Zeit an. Doch auch ohne „Projekt“, lohnt es, sich bewusst zu machen, was Ihnen auf Reisen gefällt – etwa Natur, Kulinarik, Bewegung –, und dann zu schauen, wie Sie es zu Hause umsetzen können. Leihen Sie sich doch in der Bibliothek mal einen Reiseführer für Ihre Region aus – Sie werden überrascht sein, was Sie alles noch nicht kennen.

Während man an anderen Orten den Schalter fast automatisch umlegt, kann das schwieriger sein, wenn man sich im gewohnten Umfeld bewegt. Was hilft ist, bewusst Routinen zu durchbrechen und Neues zu entdecken: In anderen Geschäften einzukaufen, mit dem Bus in einen Stadtteil zu fahren, in dem man noch nie war, Social-Media-Pausen einzulegen oder, statt abends Serien zu streamen, mal wieder ins Kino zu gehen. Wichtig fürs Urlaubsfeeling sind auch die kleinen Gönn-Momente: eine Freundin zum Frühstück im Café zu treffen, mit der Familie mittags zu grillen oder das Vintage-Kleid zu kaufen, das einen schon länger im Schaufenster anlacht. Und eben weil der Urlaubsort so alltagsnah ist, kann man sich im Nachgang auch einige Rituale und Entdeckungen leichter bewahren.



STAYCATION

WOHNUNGSTAUSCH



## Wir ziehen ein

Statt eine Ferienwohnung zu mieten, wohnt man in einem anderen Zuhause. Das steht leer, weil dessen Bewohner wiederum anderswo Urlaub machen.

Der Charme eines Wohnungstausches liegt für viele darin, dass man die Infrastruktur der Einheimischen übernimmt: Die Küche ist voll ausgestattet, im Keller steht ein Fahrrad und Tipps für Lieblingsplätze in der Umgebung haben die Gastgeber auch hinterlassen. Wie findet man sein perfektes Match? Auf Plattformen wie HomeExchange.com und HomeLink.de stellen Mieter und Eigentümer aus aller Welt ihr Zuhause vor – von der Mietwohnung in Metropolen bis zum Bauernhof. Je offener man beim Zeitraum oder dem Ziel ist, desto eher wird man fündig. Das Prinzip basiert auf Gegenseitigkeit, doch muss das Paar Meier, das in London Urlaub macht, nicht zur gleichen Zeit die Familie Smith in seiner Kölner Wohnung aufnehmen. Bei HomeExchange.com ermöglicht eine Punkte-Währung viel Flexibilität.

Um zu tauschen, ist eine Mitgliedschaft nötig (um die 170 Euro im Jahr). Weil niemand Geld fürs Wohnen nimmt, zählt der Aufenthalt nicht als Untervermietung. Die Plattformen empfehlen dennoch, den Vermieter zu informieren. Und ein eventuelles Kopfkino, was fremde Leute in der eigenen Wohnung anstellen? Die Plattformbetreiber geben aus ihrer langjährigen Erfahrung Entwarnung: Weil sich jeder in derselben Lage befindet, verhalten sich die Urlauber in fremden Wohnungen besonders rücksichtsvoll.

# Freunde auf Reisen: unerwartet wertvoll



**Reisebekanntschaft:**  
Vor 30 Jahren lernte  
Eckart von Hirschhau-  
sen Adriano im Zug  
kennen. Die beiden  
reisten gemeinsam  
zu den Stätten von  
Franz von Assisi bis in  
den brasilianischen  
Regenwald.

## Liebe alverde-Lesende,

wann haben Sie das letzte Mal jemand Interessantes im Stau kennengelernt? Ok, die Frage ist rhetorisch gemeint. Im Stau lernt man vor allem sich selbst und seine Mitfahrenden kennen, und das oft nicht von der charmantesten Seite. Wie man überhaupt oft beim Reisen mehr über sich erfährt als über die „fremden Kulturen“, die man besucht, um mal von sich wegzukommen. Nur wie? Flug, Auto, Bahn?

Ich möchte Ihnen von einer zufälligen Begegnung auf einer Bahnfahrt in Italien erzählen, die über 30 Jahre her ist, aber mir bis heute etwas bedeutet. Damals war ich einen Monat lang in ganz Europa unterwegs. Ein herrliches Gefühl von Freiheit und Abenteuer. In einer Jugendherberge in Florenz erzählte mir ein Deutscher sehr begeistert von Assisi. Am nächsten Tag saß ich im Zug dorthin. Und mir gegenüber saß ein Mann, an dessen Handgelenk ich ein grünes Bändchen entdeckte. Ich kremelte meinen Ärmel hoch, denn ich trug genauso ein Bändchen, auch in Grün, und wir lachten. Was für ein Zufall, denn wir beide waren in Salvador de Bahia an einer bestimmten Kirche gewesen, wo das Bändchen zum Andenken verteilt wird.

Sofort waren wir im Gespräch. Adriano erzählte mir von seinen Projekten in Brasilien, seiner franziskanischen Lebensgemeinschaft und der Arbeit mit indigenen Bewohnern des Regenwaldes. Wir besuchten gemeinsam in Assisi die Stätten, an denen der heilige Franz vor über 800 Jahren seine Verbundenheit mit der Natur entdeckte. Franz predigte den Vögeln, sah Sonne und Mond als unsere Geschwister und begründete intuitiv die Ökologie. Für ihn war alles verbunden, er dichtete über den Regenwurm und seine Gaben, er hörte der Natur zu, sie sprach zu ihm. So wie zu jedem von uns, wenn wir uns die Zeit nehmen, einmal hinzuhören.

Adriano lud mich nach Brasilien ein. Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal in meinem Leben dort einen Wasserhahn aufdrehte und nichts herauskam. Ich erlebte mit, wie eine Stadt notdürftig mit Tankwagen aus der Ferne versorgt wurde, weil die Wasservorräte aus Grundwasser und Staubecken ausgetrocknet waren. Was es noch an Wasser gab, wurde sorgfältig aufgefangen und, wo es ging, mehrfach genutzt. Adriano nahm mich eine Strecke mit auf eine sehr ungewöhnliche Pilgertour entlang den Ufern des Rio São Francisco, eine der wichtigsten Wasseradern in Brasilien – in Flipflops!

Oft gab es keine Wanderwege, aber wie heißt es so schön: „Der Weg entsteht beim Gehen.“ Mit einer Flasche des frischen, klaren Wassers von der Quelle trugen die Pilger eine

**„Ich lernte zum ersten Mal Menschen kennen, die keinen Stromanschluss hatten, keine Schulbildung, dafür viele Kinder und ein großes Herz.“**

Statue des heiligen Franziskus ein Jahr lang in jedes Dorf, in jede Stadt, in jede Gemeinde und verbanden die Gottesdienste mit Umweltbildung. Warum ich das erzähle: Mir wurde bei dieser Reise erst so richtig klar, aus was für einem reichen und privilegierten Land ich kam. Ich lernte zum ersten Mal Menschen kennen, die keinen Stromanschluss hatten, keine Schulbildung, dafür viele Kinder und ein großes Herz. Überall wurde ich willkommen geheißen, durfte mitessen, mitfeiern. Ich lernte das Land und die Menschen lieben und beneide sie bis heute um ihre Tiefe an Spiritualität und Lebensfreude. Ich mochte den Ansatz, die Menschen mit Liedern, Ritualen und Zeichen wie einer Pilgerwanderung für den Zustand des Flusses zu sensibilisieren.

In den Predigten kam die Idee von „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“, die mich heute antreibt, schon vor: „Der Fluss und die Menschen sind zwei Seiten einer Wirklichkeit. Denn das Blut, das in den Adern der Menschen fließt, ist das Wasser des São Francisco. Ist der Fluss krank, werden die Menschen krank. Kommt der Fluss zum Sterben, sterben die Menschen. Ist der Fluss gesund, werden die Menschen gesund sein.“

Leben kann man nur vorwärts. Verstehen kann man es nur rückwärts. Das gilt insbesondere für Reisebekanntschäften und Weggefährten. Als ich für die Weltklimakonferenz nach Brasilien fuhr, habe ich Adriano nach Jahrzehnten wieder gesehen. Sofort war wieder eine Herzensverbindung da. Wir besuchten eine kleine Kirche in der Pampa, in der noch das Foto des verstorbenen Papst Franziskus hing. Und so schlossen sich Kreise. Und alles hatte mit einem Zufall begonnen. Einer Bahnfahrt. Und einem Lachen über unerwartete Gemeinsamkeiten.

Ihr

*Eckart v. Hirschhausen*

# Reise mit Aussichten

Erst Ende 2025 hat die Bahn ihr Angebot für den internationalen Fernverkehr mit einem neuen Ticketsystem verbessert. Aber es gibt auch Trübungsfaktoren beim europaweiten Reisen. Darunter alte Bekannte, aber auch Überraschendes.

”Viele möchten **Europa mit der Bahn bereisen. Das muss besser auf die **Schiene** gebracht werden.**

**Alexander Kaas Elias,  
Verkehrsclub Deutschland**

In knapp acht Stunden von Frankfurt nach Marseille. In weniger als sieben von München nach Bologna und das ohne Umsteigen und zu Preisen von um die 50 Euro für eine Strecke. Ja, das Reisen mit dem Zug ist nicht nur die sicherste und umweltfreundlichste Art, Europa näherzukommen. Es kann auch enorm günstig sein: Wenn man mindestens einen Monat im Voraus bucht und so in den Genuss eines Supersparpreises oder Sparpreises kommt. Hinzu kommt, dass man seit Kurzem direkt über die Plattformen der Deutschen Bahn Tickets für Anschlusszüge im Ausland kaufen kann. Ebenso für die Züge anderer europäischer Staatsbahnen, die auch Deutschland befahren. So wie etwa der französische TGV, der die Strecke von Frankfurt nach Marseille bedient.

### Europaweit buchen

„Seit Auslandsfahrkarten für europäische Bahnen im Nah- und Fernverkehr direkt über bahn.de und den DB Navigator erhältlich sind, haben diese Ticketkäufe um 75 Prozent zugenommen“, vermeldete der Chef der Fernverkehrssparte der Bahn, Michael Peterson. Das ist die eine Seite der Medaille. Von der anderen erfährt man etwa, wenn der Zug auf der Rückfahrt vom Nordseeurlaub in den Niederlanden für Stunden an der Grenze strandet, weil plötzlich die Elektrizität weg ist. „Wir haben immer noch unterschiedlichste Bahnstromsysteme in Europa mit entsprechend großen technischen Herausforderungen“, so Alexander Kaas Elias. Er ist Sprecher für klima- und sozialverträgliche Mobilität des Verkehrsclubs Deutschland (VCD), und sagt, dass wir in Sachen Bahn noch längst nicht so „europäisiert“ seien, wie es die vielen Ziele auf dem Fahrplan nahelegen.

### Hürden auf Schienen

Neben den unterschiedlichen Stromsystemen gibt es noch weitere Hürden. Etwa dass der Lokführer jeweils die Sprache des Mitgliedstaates beherrschen muss, in dem er unterwegs ist. Und dann die

Sache mit den Fahrgastrechten. Alexander Kaas Elias: „Eigentlich wollte das Europäische Parlament ein Durchgangsticket für alle genutzten Züge, bei denen dann auch Fahrgastrechte durchgängig gelten.“ Doch das ist erst einmal vom Tisch. Also muss man beim Umstieg in den Zug eines anderen Betreibers eine Verspätung jeweils mit der jeweiligen Staatsbahn regeln. Reist man etwa von Frankfurt in die Normandie, kann man zwar über den DB-Navigator die ganze Reise inklusive des französischen Anschlusszuges buchen. Aber ist der deutsche ICE nach Paris so verspätet, dass man den Folgezug verpasst, hat man ein Problem. In Frankreich gilt überwiegend „Mitfahrt nur mit Reservierung“ und es ist gut möglich, dass der nächste Zug ausgebucht ist.

### Fliegen bevorzugt

Ein weiteres Problem ist auch der Preis. Eine europaweite Greenpeace-Studie<sup>1</sup> kam zu dem Ergebnis, dass das Fliegen auf ungefähr der Hälfte der Strecken noch immer günstiger ist als Bahnfahren. So ist die Bahn für Städte in Polen, Tschechien, Österreich und Belgien fast immer die budgetfreundlichere Wahl. Bahntickets nach Frankreich, Spanien, Großbritannien und Italien kosten hingegen oft deutlich mehr als Flugtickets. Alexander Kaas Elias sieht hier die Ur-

sache ein Ungleichgewicht der politischen Entscheidungen. „Auf internationalen Strecken zahle ich beim Fliegen keine Mehrwertsteuer. Zudem muss die Bahn ihren Strom versteuern, aber auf Kerosin werden keine Abgaben fällig.“

### Verspätung inklusive

Fliegen mag bisweilen billiger sein. Sehr viel zuverlässiger aber ist es auch nicht mehr. 2025 war in Deutschland zeitweise fast jeder vierte Flug von Verspätungen betroffen.<sup>2</sup> „Außerdem sind die Fluggastrechte noch schlechter als die der Bahn“, so Alexander Kaas Elias. Am Ende bleibt einem die Qual der Wahl erhalten. Aber zumindest kann man sagen: Die Bahn arbeitet daran, dass einem nicht mehr allein die Klimabilanz oder die schöne Aussicht, sondern auch noch Preis, Taktung, Erreichbarkeit und Zuverlässigkeit die Entscheidung erleichtern.

### Tipp Schlafend ans Ziel

Die Deutsche Bahn verweist selbst beim Reisen mit dem Nachtzug auf den **ÖBB-Nightjet (nightjet.com)**, also auf ungarische, kroatische und polnische Nachtzüge.

Und dann gibt es noch, relativ neu auf dem Markt, das Unternehmen **European Sleeper (europeansleeper.eu/de)**. Es verbindet Deutschland mit 25 europäischen Metropolen und Urlaubsregionen.

Oder man fährt mit dem **ICE** nach Paris und kann sich von dort bis an die Côte d'Azur durchschlafen.

Die Preise sind von vielen Faktoren – wie Alter oder Buchungszeitraum – abhängig und auch die Buchungsmodalitäten sind unterschiedlich. So kann man etwa bei European Sleeper nur direkt buchen, während Tickets für Nachtzüge des ÖBB auch über das Portal der Bahn zu haben sind.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

# Mit Respekt auf Reisen

Petra Thomas genießt die Zeit zu Hause an ihrem Lieblingsbootssteg an der Hamburger Alster.

Als Geschäftsführerin des „forum anders reisen“ e. V. setzt Petra Thomas Maßstäbe für nachhaltigen Tourismus. Für sie sollte die Reise hin zu Urlauben gehen, die für Mensch, Natur, Kultur und die Wirtschaft vor Ort positiv sind.

Als Kind lauschte Petra Thomas mit glänzenden Augen bei Familientreffen den Seemannsgeschichten am „Männertisch“. Und als sie von Atlantis hörte, wollte sie die mythische, versunkene Insel unbedingt entdecken. Im übertragenen Sinn strebt Petra Thomas auch als Erwachsene danach: Sie sucht an einem Urlaubsort das, was oberflächlich verborgen bleibt. Das ist für sie „die Liebe, auf Reisen immer neu einzutauchen“ – in die Kultur, die Natur, die Begegnung mit den Menschen vor Ort. Dabei erwachte auch ihre Begeisterung für Kunstgeschichte und Archäologie.

### Unterwegs ein guter Gast sein

Als Kind in den Urlaub zu fahren, hatte in ihrer Familie mit positivem Aufbruch und Verbundenheit zu tun. An der Adria verbrachte sie viele schöne Urlaube. Das Land der Sehnsucht ihres Vaters, Italien, wurde auch für immer zu ihrem Herzensland. Petra Thomas, die auch Italienisch spricht, zieht es dorthin immer wieder zurück – während ihres Studiums unter anderem auch als Reiseleiterin. Als sie mit 26 Jahren erstmals nach Indien reist und überwältigt ist von der Gastfreundschaft der Einheimischen, wird ihr klar, dass es sehr stark auf die Art des Reisens ankommt, damit es „für beide Seiten schön

ist“. Da ist schon klar, dass sie Reisen zu ihrem Beruf machen würde. „Es ist ein ganz anderes Gefühl, wenn Menschen einen so willkommen heißen, dass sie einen zum Tee einladen. Das funktioniert natürlich nur, wenn man unterwegs selbst auch ein guter Gast ist.“

Welche Auswirkung haben Reisende vor Ort? Diese Frage beschäftigt sie nicht erst, seit sie dem „forum anders reisen“ e. V. vorsteht. Sie stellte sich, je mehr Petra Thomas die Welt bis in die hintersten Winkel bereiste, um für einen Reiseveranstalter Routen zu entwickeln. Untrennbar mit Tourismus verbunden sind in vielen Gegenden zum Beispiel Plastikflaschen, wie die Hanseatin erläutert. Vor allem Touristen kaufen sie aus begründeter Angst vor Keimen in Leitungswasser. „Allein bei einer Gruppe von 16 Personen mit jeweils drei Flaschen am Tag kommt eine gewaltige Menge Abfall zusammen, die oft in der Natur landet“, sagt sie. Zum Beispiel im Himalaya in Nepal, wo es keine Entsorgungsanlage oder Müllverbrennung gibt.

Sie berichtet von einer lokalen Initiative, die doppelt Gutes tut: Touristen verbinden die Wanderung zu Bergdörfern damit, unterwegs Müll einzusammeln, gleichzeitig bringen sie den Ortsansässigen Medikamente mit – auch eine Möglichkeit der Begegnung. Petra Thomas findet den Austausch über solche Initiativen in den Urlaubsländern sehr sinnstiftend. „Ich habe das Glück, dass ich liebe, was ich mache. Es ist die Vielfalt der Menschen, mit denen ich im Austausch bin, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln, etwas zu verändern und voranzubringen“, sagt sie.

### Ihr Traum: Möglichst CO<sub>2</sub>-neutrale Mobilität

„Im Tourismus dafür zu sensibilisieren, dass Reisende Verantwortung übernehmen können, damit fühlen sich viele Gäste wohl.“ Im Prinzip könne man bei jedem Urlaub nachhaltige Aspekte einbauen. Der Ansatz des „forum anders reisen“ ist es, „Reisen zu organisieren, die möglichst klima- und umweltfreundlich sind, soziale und ethische Aspekte respektieren

”

*Wir sollten alle Reiseangebote **ressourcenschonend** und **sozialverträglich** gestalten, damit Tourismus überhaupt weiter bestehen kann.*

und faires Wirtschaften unterstützen“. Richtschnur ist ein 14-seitiger Kriterienkatalog, der überprüfbare und zertifizierte Nachhaltigkeitsstandards enthält, an den sich die rund 110 Reiseanbieter halten, die Mitglied im Forum sind. Petra Thomas denkt noch weiter: „Wir sollten perspektivisch alle Reiseangebote auf dem Markt ressourcenschonend und sozialverträglich gestalten, damit Tourismus überhaupt weiter bestehen kann“, ist sie überzeugt. „Menschen werden immer reisen wollen.“ Doch der Klimawandel und die Veränderungen, die er mit sich bringt, wie zum Beispiel großer Wassermangel in manchen Ländern, erforderten ein Umdenken. Ihr Traum: Mobilität ohne fossile Brennstoffe und möglichst CO<sub>2</sub>-neutral.

Selbst reist Petra Thomas fast ausschließlich mit dem Zug. Zu Hause in Hamburg genießt sie, die Nordsee vor der Haustür zu haben und dort am Meer den Geschichten der Seeleute in ihrer Familie nachzuspüren. In die Ferne mag sie nach Jahrzehnten des Ländererkundens nicht mehr schweifen. Doch nach Italien, quasi ihre zweite Heimat, zieht es sie regelmäßig. Im Süden liebt sie es, immer wieder aufs Neue in das Dolce Vita einzutauchen.

# Der Name wechselt, die Qualität bleibt

Unser Paradies-Fotobuch heißt jetzt dm-Fotobuch –  
für Deine schönsten Sommermomente



**dm** Fotobuch

Versandkostenfrei  
bei Lieferung in  
Deinen dm-Markt

A4 Hoch Hardcover  
ab **9,95 €\***

Schnell und einfach  
gestalten unter:



[foto.dm.de/dm-fotobuch](https://foto.dm.de/dm-fotobuch)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

\*Die Preise gelten inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten gemäß  
Preisliste auf [foto.dm.de](https://foto.dm.de). Bei Lieferung in Deinen dm-Markt fallen  
keine Versandkosten an.

Design teilweise mit KI erstellt.

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

# Einfach mal machen



Seite

# 104

## **Reden ist Gold**

Angst vor Fehlern und Perfektionsdruck halten uns oft ab, eine Fremdsprache auch zu sprechen. Eine Expertin erklärt, wie wir Blockaden überwinden und nebenbei üben können.

# Wenn **Printfotos** zur Leinwand werden



## MATERIAL- LISTE

Ausgedrucktes  
Foto

Wasserfeste  
Filz- oder Lack-  
stifte

Acrylfarben

Malpinsel  
in unterschied-  
lichen Größen

Optional:  
Bilderrahmen

Papier oder  
weißer Karton

Klebestift oder  
Fotokleberset

## Digitale Fotomotive mit analogen Malereien veredeln:

Lieblingsfoto ausdrucken und mit kleinen Zeichnungen direkt auf dem Fotoabzug weitergestalten – für individuelle Kunstwerke.

## LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

### KONTUR-LOOK

Zeichnen Sie die Umriss Ihres Hauptmotivs nach, als würde es einen feinen, handgemachten Rahmen bekommen. Besonders schön bei Pflanzen, Architektur oder Porträts und geeignet für Anfänger, die das Zeichnen noch üben.

### MIT FANTASIE

Ergänzen Sie auf Ihren Fotos Formen wie Kreise, Bögen oder Farbfelder in verschiedenen Tönen. Das lässt Ihre Fotografie wie ein abstraktes Gemälde wirken, auf dem Sie immer neue Motive erkennen können.

### MINI-STORY

Eine Katze im Foto, daneben eine gezeichnete Maus auf der Flucht. Oder ein Vogel, der im Schnabel einen illustrierten Brief trägt. Aus Bild und Zeichnung wächst eine neue Geschichte.

### DAS SIEHT AUS WIE ...

Fotografieren Sie etwas Alltägliches, das wie etwas anderes wirkt, und zeichnen Sie diese Idee weiter. Beispielsweise sieht eine blaue Plane im Wind wie fließendes Wasser aus. Zeichnen Sie einen kleinen Menschen hinein, der Kanu fährt.

## FOTO-TIPP



Schöne Momente nachhaltig bewahren. Entdecken Sie unsere Fotoabzüge aus 100 Prozent Recyclingpapier und seidig-matter Oberfläche.



## So geht's:

### 1. Raum lassen

Für den Start eignen sich Fotomotive mit ruhigen Flächen, auf denen Ihre Zeichnungen gut wirken: Himmel, Meer, Wände, Wiesen oder Schatten. Fotografieren Sie so, dass um das Hauptmotiv herum noch Platz bleibt. Die freien Bereiche können Sie später um eigene Zeichnungen ergänzen.

### 2. Fotoabzug

Am entspanntesten arbeiten Sie auf mattem Papier. Die Oberfläche sorgt dafür, dass Farben gleichmäßig haften und Linien sauber wirken. Auf foto.dm.de können Sie bei den klassischen Fotoabzügen zwischen glänzender und matter Oberfläche wählen. Auch das Format ist entscheidend: Größere Abzüge wie 13 × 18 cm bieten mehr Platz für Zeichnungen.

### 3. Stifte und Farben

Für Einsteiger eignen sich flüssige Marker besonders gut, da sie leicht kontrollierbar sind. Auf glänzendem Fotopapier sind wasserfeste Lackstifte zu empfehlen. Fineliner sind ideal für feine Konturen, Details und Muster, während Lack- oder Filzstifte für deckende, kräftige Formen und Farbflächen sorgen. Wer lieber mit Farbe und Pinsel gestaltet,

kann auch Acrylfarben nutzen. Dabei ist wichtig, wenig Wasser zu verwenden, damit sich das Fotopapier nicht wellt.

### 4. Gut vorbereitet

Testen Sie vorab die Stifte auf einem Randstück oder einem Probestreifen:

- Wie deckt der Stift?
- Verwischen die Linien?

Wenn Sie unsicher sind: Starten Sie mit einem Bleistift ganz leicht und ziehen Sie erst danach mit dem Marker nach.

### 5. Für mehr „Leinwand-Gefühl“

Kleben Sie das Foto mittig auf ein weißes Blatt oder einen Karton und zeichnen Sie anschließend außerhalb des Bildes weiter. Ergänzen Sie Linien, Muster, eine Sprechblase, einen Schatten oder einen farbigen Rahmen. Optional können Sie das Bild auch einrahmen und anschließend den Bilderrahmen bemalen. So erweitern Sie auf kreative Art und Weise den Horizont des Fotos.

### Digital zeichnen auf Fotos:

Wer gerne digital zeichnet und bereits etwas Erfahrung hat, kann Fotos in kostenlosen Programmen wie Sketchbook oder Procreate hochladen und mit einem Tablet-Stift darauf zeichnen. Anschließend das Fotokunstwerk speichern und als Fotoabzug drucken.

ZUHAUSE



# 1001

Genussmoment

## Wie Sie einen Abend lang den Orient bereisen.

### Im Farbrausch schwelgen

Warme Farbtöne von Gewürzen wie Safran, Curry und Zimt, Terracotta und Kaminrot in Kombi mit leuchtendem Smaragdgrün oder Königsblau passen wunderbar. Sie können Ihre orientalische Tafel aber auch genauso gut in Pink und Orangetönen halten oder sich für nur einen Ton entscheiden und stattdessen mit Mustern und Stoffen spielen – für ein opulent üppiges Festmahl.

### Im Schneidersitz genießen

Auf gemusterten Bodenkissen sitzend, viele kleine Schälchen (Mezze genannt) herumreichend, entsteht schnell eine gesellige Runde mit Gesprächen, so bunt wie die Speisen. Denn das Schöne am Essen eine Etage tiefer ist: Man kommt sich näher. Keine Stuhlbeine, Armlehnen oder Tischkanten, die auf Abstand halten. Stattdessen laden Kissen und Plaids drumherum ein, es sich gemütlich zu machen. Darf dann auch noch mit den Fingern gegessen werden, halten es selbst die Kleinsten auf einmal länger beim Essen aus. Für die Speisen können Sie ein großes Tablett oder einen Drehteller nehmen und leicht erhöht auf einen Hocker stellen. Oder Sie bauen sich kurzerhand aus einer Holzplatte und vier umgedrehten Tontöpfen oder Ziegelsteinen einen niedrigen Tisch.

### Im Dekohimmel sein

Üppig und sinnlich soll's sein. Dafür nehme man einen Tischläufer aus Samt, Seide, Brokat oder Organza, eine Handvoll getrockneten Sternanis, golden- oder messingfarbene Hingucker in Form von Teelichthaltern, Vasen und Laternen. Stilecht auf einem marokkanischen Mosaiktischchen arrangiert, kommen sie besonders groß raus. Aber Sie können genauso gut schön gemusterte Fliesen als Untersetzer für die vielen bunten Schälchen nehmen. Bekleben Sie dafür die Unterseite mit Filz oder Kork, so bleiben Tischplatte oder Tablett unversehrt. Oder Sie gestalten gleich Ihr eigenes Mosaik-Tablett.

### Im Lichtermeer schmausen

Was nicht fehlen darf, sind Kerzen – schön verpackt in Laternen, hinter farbigem Glas oder von goldenen Teelichthaltern gehalten. Je mehr, desto schöner. Tipp: Bündeln Sie Ihr Kerzenmeer auf einem großen Tablett als Mittelpunkt des Tisches. Falls das Tablett Ihr Tisch ist, können Sie die Kerzen auch auf Schränken, Kommoden und dem Boden arrangieren. Dafür eignen sich LED-Teelichter wunderbar. Wer mag, kann noch ein Räucherstäbchen entzünden oder ein ätherisches Zimtöl in seine Aromalampe träufeln. Magisch.



## Bistro Morgenland

**Wussten Sie, dass man der Schneidersitz-Position eine verdauungsfördernde Wirkung nachsagt? Falls Sie das mal testen wollen oder einfach nur Lust auf einen orientalischen Abend haben, finden Sie diesen Monat bei dm Home & Living übrigens viel Schönes dafür. „Oriental Summer“ heißt die aktuelle Kollektion, die von der Servierplatte bis zur Duftkerze orientalisches Lebensgefühl versprüht: farbenfroh, mit Streifen und Palmendruck. Zugleich ist sie wie alle dm Home & Living-Kollektionen modern und stilvoll.**

**HIMMLISCH**  
Süße Zutaten  
für orientalische  
Gerichte finden  
Sie auf den  
Seiten 46/47.

# Die sind NEU bei



## Liebevoll zur Kopfhaut

### DEJAN GARZ The sensitive Shampoo

Das Shampoo reinigt sanft von Stylingrückständen und Verschmutzungen. Die parfümfreie Rezeptur schont die empfindliche Kopfhaut.

300 ml 12,95 € (43,17 € je 1 l)



### Herbal Essences Shampoo Fiji

Das Shampoo mit Kokosnussextrakt reinigt das Haar schonend, spendet Feuchtigkeit und macht es weich und geschmeidig ohne zu beschweren. Die Inhaltsstoffe bestehen zu 99 Prozent aus natürlichen Ursprungsstoffen.\*

350 ml 3,95 € (11,29 € je 1 l)

\*1% sind synthetische Bestandteile für Stabilität und ein angenehmes Anwendungserlebnis.



### alverde NATURKOSMETIK Serum Vital Anti-Pigmentflecken

Die leichte Rezeptur mit Vitamin C und speziell entwickeltem Illumiscin-Glow fördert bei regelmäßiger Anwendung einen ebenmäßigen Teint und ein gleichmäßigeres Hautbild. Die enthaltenen Bio-Lupinen-Peptide, Vitamin C und Süßholzwurzelextrakt reduzieren Pigmentflecken.\*

30 ml 4,45 € (148,33 € je 1 l)

\*Selbstbewertung von 30 Tester:innen unter dermatologischer Aufsicht nach 28-tägiger Anwendung.



### Santé Grow mode on Tonikum

Für ein Gefühl von vollerem und dichterem Haar: Die Formulierung mit dem Wirkstoff AnaGain aus der Bio-Erbse sprosse kann den natürlichen Haarwachstumszyklus aktivieren. Zusätzlich kann Koffein die Kopfhaut anregen und die Haarwurzeln unterstützen.

75 ml 5,95 € (79,33 € je 1 l)



## Update für die Haarfarbe

### NEQI Glossing Hair Mask

Die Glossings mit Luminescine-Technologie verstärken Farbreflexe und vertiefen den natürlichen Haarglanz. In den Farben Cool Blonde, Light Brown und Dark Brown erhältlich.

120 ml 9,95 € (82,92 € je 1 l)



### MØDULE MEN'S COLLECTION pure Freshness

Pur und praktisch: Das 3in1-Produkt vereint Duschgel, Shampoo und Gesichtereinigung. Die Rezeptur mit Eismünze und Seetang sorgt für ein belebendes Pflegerlebnis.

300 ml 2,95 € (9,83 € je 1 l)

## Inspiration aus Korea

### Balea inspired by Korean Skincare Milky Rice Essence, PDRN Power Serum, Lightweight UV Fluid

Die milchige Essence enthält Niacinamide und fermentierten Reis zur Barriere-Unterstützung und für den Glass-Skin-Look. Das Serum mit dem Trendwirkstoff PDRN stärkt die Hautstruktur und hydriert die Haut.

Das leichte UV Fluid mit LSF 50, Panthenol und fermentiertem Reis schützt die Haut. Alle Produkte sind parfümfrei.

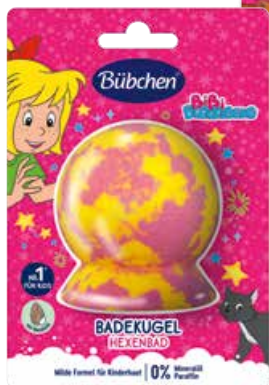
Essence 100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l); Serum 30 ml 5,95 € (198,33 € je 1 l); Fluid 50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)



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



**EXKLUSIV**  
bei uns



**Bübchen Bibi Blocksberg  
Badekugel Hexenbad,  
Schaumbad Eene Meene Mei**

Sanfte Reinigung für empfindliche Kinderhaut, die zugleich das Badewasser verhext: Die Badekugel entfaltet ein Farbspiel aus gelben und rosafarbenen Wirbeln. Das Schaumbad färbt das Badewasser pink und bildet luftigen Schaum.

Badekugel 85 g 2,95 € (34,70 € je 1 kg);  
Schaumbad 40 ml 0,95 € (23,75 € je 1 l)



**Profissimo Thermo-Becher  
mit Trinkhalm 1,2 Liter**

Der robuste Becher sorgt mit integriertem Trinkhalm für auslaufsicheren Trinkgenuss. Dank der doppelwandigen Thermo-Protect-Isolierung hält er Getränke bis zu sechs Stunden warm und bis zu 16 Stunden kalt.

1 St. 11,95 €



**ALANA  
Kleid mit Blümchen\***

Das GOTS-zertifizierte\*\* Kleid besteht zu 95 Prozent aus Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau und zu fünf Prozent aus Elasthan. Es ist in sechs verschiedenen Größen (Gr. 92 bis 128) erhältlich.

1 St. ab 9,90 €

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

\*\*global-standard.org



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

**La BALEINE Natron**

Das reine Natronpulver aus Frankreich ist ein Multitalent in Küche, Haushalt und Pflege. Der wiederverschließbare Streuer mit zwei Dosieröffnungen ermöglicht eine einfache und präzise Anwendung.

400 g 2,95 € (7,38 € je 1 kg)



Marke von dm



**Mivolis GehirnFit**

Entwickelt, um den Alltag gezielt zu unterstützen. <sup>1</sup>Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 Milligramm zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion bei. Vitamin B12 unterstützt die normale psychische Funktion und das Nervensystem, gemeinsam mit Pantothenäure verringert es Müdigkeit. Zink trägt außerdem zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

37,3 g 4,95 € (132,70 € je 1 kg)

# Schon entdeckt?

Aufgeweckt durch den Sommer



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



## Centrum Biotic+ All-In-One

Zur Unterstützung des Darms und des ganzheitlichen Wohlbefindens. Die Kapseln enthalten einen Aktiv-Bakterien-Komplex aus 18 Milchsäurebakterienstämmen mit Vitaminen<sup>2</sup> und Mineralstoffen. Darin kann Vitamin B2 (Riboflavin) zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie der Darmschleimhaut beitragen.

30 St (8 g) 11,95 € (1493,75 € je 1 kg)

<sup>2</sup>Zink und Selen tragen zu einem normalen Immunsystem. Vitamin D zur Erhaltung der normalen Muskelfunktion/normaler Knochen bei. Eisen, Vitamin B6 und B12 unterstützen den Energiestoffwechsel und helfen, Müdigkeit zu verringern.



## OGX Shampoo ProGrowth + Peptide

Das Shampoo mit Peptiden kann helfen, Haarverlust durch Haarbruch zu reduzieren\* und das Haar voller wirken zu lassen\*\*. Zusätzlich sorgt Mandelsäure für ein sanftes Peeling.

385 ml 6,95 € (18,05 € je 1 l)

\* Instrumentelle Ergebnisse bei Anwendung der vollständigen Routine im Vergleich zu unbehandeltem Haar.

\*\* 81% von 108 Teilnehmerinnen einer 30-tägigen Verbraucherstudie bestätigen, dass sich das Haar bei Verwendung der vollständigen Pflegeserie (Shampoo, Conditioner, Serum) dicker anfühlt.



## sanotact Mental Fokus Direktsticks

Die Sticks enthalten eine Kombination aus Vitamin B12, B6, Zink, Ginseng und L-Tyrosin. Das Granulat kann ohne Wasser eingenommen werden und schmeckt fruchtig.

40 g 4,45 € (111,25 € je 1 kg)

<sup>1</sup>Pantothensäure, Vitamin B6 und B12 tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B12 und B6 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei und leisten einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems. Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistung. <sup>2</sup>Zink unterstützt die kognitive Funktion.



## Profissimo Handschuhe Neopren\*\*

Die robusten Handschuhe aus Naturlatex sind dank Neoprenbeschichtung hitze- und kältebeständig\*. Besonders reißfest und extralang schützen sie auch den Unterarm vor Nässe und Schmutz.

Ideal bei Kontakt mit heißem Spülwasser und Reinigungsmitteln. Mit FSC-zertifiziertem\*\*\* Latex.

1 St. (Paar) 1,45 €

\* von 5 bis 50°C \*\* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich \*\*\*fsc-Deutschland.de

Marke von dm

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar.



## sebamed Anti-Schuppen Shampoo

Der Wirkstoff Piroctone Olamine hilft, die Schuppenbildung zu reduzieren.\* Die milde Formel reinigt sanft und ist für die tägliche Anwendung geeignet. Ohne Mikroplastik und Silikone.

200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)  
\* Studie „Antischuppen-Wirkung“ Institut Dr. Schrader 2006 nach 4 Wochen: bis zu 95% weniger Schuppen.



# Für Qualität ohne Erdöl

Die Marke Frosch feiert 2026 ihr 40-jähriges Jubiläum. Von Beginn an steht sie mit ihren Produkten für leistungsstarke Reinigung bei gleichzeitiger Schonung von Mensch und Umwelt.

Das Familienunternehmen Werner & Mertz bietet mit seiner Marke Frosch pflanzenbasierte Produkte für alle an. Seit nunmehr 40 Jahren finden sie großen Anklang bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, sodass das Sortiment kontinuierlich erweitert wurde. Die Mainzer Marke zeigt, dass nachhaltiges Putzen und Waschen für Freude und Leichtigkeit stehen: mit Produkten in leuchtenden Farben, mit angenehmen Düften und dem sympathischen Comicfrosch Fred als Markenbotschafter.



Eine Auswahl an beliebten Artikeln aus der Produktvielfalt von Frosch, zu der seit 2018 auch die Körperpfegelinie „Frosch Senses“ mit Sensitiven Duschen gehört.\*

Die Qualität der Wasch- und Reinigungsmittel wird regelmäßig mit sehr guten Ergebnissen bei Stiftung Warentest (test.de) und Öko-Test (oekotest.de) bestätigt.

\* ÖKO-TEST: Frosch Senses Cremeseife Mandel 500 ml, Sehr Gut; Ausgabe 10/2025, ÖKO-TEST Magazin; Frosch Glas-Reiniger Spiritus, Sehr Gut, Ausgabe 03/2026, ÖKO-TEST Magazin; Frosch WC-Reiniger Zitrone, Gut, Ausgabe 09/2025, ÖKO-TEST Magazin; Frosch Fein & Woll Waschbalsam Stiftung Warentest, TEST-SIEGER, GUT (2,0), Ausgabe 01/2026, test.de.

## Kreislaufwirtschaft bei Rezepturen und Verpackungen

Wie die Natur handelt Frosch in Kreisläufen: mit Rezepturen auf Pflanzenbasis. Auch die Verpackungen sind für das Recycling gestaltet. Inzwischen hat das Unternehmen auch bereits über eine Milliarde Flaschen aus 100 Prozent Altplastik in den Handel gebracht – ein Meilenstein.

## Ein grünes Lieblingsprodukt: der Essigreiniger

1986 brachte Frosch den Essigreiniger auf den Markt: Schon damals war die Essigsäure pflanzenbasiert. 40 Jahre später ist der Essigreiniger fester Bestandteil in vielen deutschen Haushalten. Er entkalkt intensiv auf Basis von europäischem Alpen-Holz – die Essigsäure fällt als Nebenprodukt der Papierherstellung an. Die Flasche besteht zu 100 Prozent aus recyceltem Material aus der haushaltsnahen Wertstoffsammlung.



# Schritt für Schritt wieder start- klar



Ob beim Spaziergang im Wald, beim Städtetrip oder auf dem Festival - Sneaker begleiten uns im Sommer überallhin. Das hinterlässt schnell Spuren. Wir zeigen, wie sich Ihre Schuhe wieder sehen lassen können.

## Sneaker reinigen

Entfernen Sie zuerst die Schnürsenkel und anschließend den groben Schmutz mit einer weichen Bürste. Ein Sneaker-Reiniger eignet sich perfekt für Textil, Mesh und synthetisches Leder, ohne Farben auszuwaschen. Tragen Sie etwas Reiniger auf und arbeiten Sie ihn mit einer angefeuchteten Schuhpflegebürste in kreisenden Bewegungen ein. Wischen Sie den Schaum mit einem feuchten Mikrofaser Tuch ab und stopfen Sie die Sneaker mit Papier aus, damit sie schön in Form bleiben. Danach dürfen sie an der Luft trocknen.



Der Sneaker Obermaterial-Reiniger von Maxima reinigt Textil, Mesh und synthetisches Leder schonend und nutzt dabei die Kraft von Mizellen, um Schmutz und Flecken gründlich zu entfernen.

## Wieder zum Tragen bereit

Nehmen Sie etwas Reinigungspaste mit einem feuchten Schwamm oder einer weichen Bürste auf und putzen Sie die Sohlenränder und das Obermaterial damit. Mit einem feuchten Lappen können Sie anschließend die Rückstände abwischen. Bei Profil in der Sohle hilft eine Zahnbürste dabei, die Paste tief einzuarbeiten.



Die Denkmit Reinigungspaste eignet sich bei hartnäckigen Verschmutzungen an Sportschuhen.

## Sommer-Matsch entfernen

Scheuermilch reinigt nicht nur Küche und Bad, sondern auch weiße Schuhe. Das Produkt auf einen Schwamm auftragen und die Sneaker gründlich abwischen. Anschließend die Rückstände mit einem sauberen, feuchten Lappen entfernen und die Schuhe trocknen lassen. Testen Sie die Anwendung zuerst an einer unauffälligen Stelle.



Die Viss Scheuermilch Citrus reinigt kraftvoll mit Mikro-Kristallen aus Kalkstein. Sie entfernt Flecken und hartnäckigen Schmutz.\*

# Sightseeing für Gaumen und Seele

Mit **alverde** einen Urlaub  
in der Region Starnberg-  
Ammersee gewinnen.

**alverde** und das Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg südlich von München verlosen fünf Nächte für zwei Personen in der Junior Suite inklusive Halbpension und Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs. Nach dem Wandern, Radeln oder Flanieren am See speisen Sie abends im Restaurant Oliv's. Mit dem Code „ALVERDE10“ erhalten alle **alverde**-Leser 10 % Rabatt bei der Zimmerbuchung unter vier-jahreszeiten-starnberg.de



# lavera

NATURKOSMETIK

*Jella Haase*



NEU

lavera SKIN LONGEVITY

FÜR EINE HAUT,  
DIE JÜNGER  
WIRKT, ALS SIE IST.

Die neue Pflegelinie setzt dort an, wo  
Hautalterung entsteht: auf Zellebene.\*



# RÄTSEL

Faltenbesatz, Rüsche	Nachlokal	ringförmige Koralleninsel	Gebetschlusswort	Wettkampfstätte; Manege	Fitnessgerät	frech, fleghaft (ugs.)	organischer Moorboden	dm-Gebietsverantwortliche Anne ...	Düngemittel, Pflanzennährstoff	Vogelnest mit Eiern	Organ des Harnsystems			
44. Präsident der USA (Barack)			3	Seidengewebe				deutsches Bundesland						
Straßenlampe					Gaststätte				brüchig, aufgesprungen	Himmelsrichtung				
				zwei Dinge, Menschen		10		griechische Friedensgöttin						
Speisepilz	Nachlassempfänger		Stadt in Ostfriesland	Leib-, Elitetruppe	fasanenartiger Vogel				Vorname Strawinskys		8			
		9			Fremdwortteil: fern		Lockspeise zum Tierfang	Elend, Notlage		1				
Gestell, Ständer	Laubbaum		alkoholisches Getränk	Abschnitt in einem Gesetz					Einfall, Gedanke	Aroma, zarter Geruch	landwirtschaftliches Gerät			
eine der Gezeiten	12			Schrott, Verhütungsmaterial	das Ich (lateinisch)			kleines hirschartiges Waldtier	schmal; begrenzt					
					luftförmiger Stoff		Gefühlswallung, Gemütsbewegung			11				
Kinderfahrzeug	ein Europäer		Heiligen-erzählung		orient. Reisbranntwein		Straßenbahn (süddt.)	Gemahl						
									griechischer Buchstabe	Hahnenfußgewächs	Futterbehälter			
Sachverständigenausschuss	wühlen, stöbern		Folgerichtigkeit	frühere engl. Anrede: junger Herr	4			Hautpflege-mittel	Nutzungsrecht im MA.	Inselstaat im südlichen Pazifik	Kurzwort für Jugendliche(r)			
Obst-, Traubenpresse					Staat in Nahost, Persien		das junge Getreide	drei-viertel-langer Mantel						
dm-Marke	Ausruf der Verwunderung		Abschnitt d. Erdgeschichte					Europ. Weltraumorganisation (Abk.)	Lobrede		2			
											eine Zahl			
Monatsname			Abk. für Landeskriminalamt				germanische Gottheit		5	jemandem selbst gehörend				
männlicher Nachkomme					Juristin zur Beurkundung					arabischer Männername				
flüchtiger Augenblick	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	chemisches Zeichen für Eisen

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

Im Gewinn sind die An- und Abreisekosten nicht enthalten. 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 Gewinnspieltteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn ist ab August 2026 buchbar. Der Gutschein ist ab Ausstellung ein Jahr gültig, danach kann der Gutschein noch 2 Jahre bis zum Ende des Kalenderjahres mit dessen Wert eingelöst werden. Mit dem Buchungscode ALVERDE10 erhalten alle Leser 10 Prozent auf die beste verfügbare Tagesrate bei der Zimmerbuchung, ausgenommen Arrangements, Longstay- und rabattierte Angebote. Der Buchungscode ist bis zum 18.12.2026 gültig. Der Gewinn wird vom Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg GmbH & Co. KG, Münchner Str. 17, 82319 Starnberg, Deutschland versendet. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter [dm.de/datenschutz](http://dm.de/datenschutz).

# Nobody is perfect und das ist okay



**BETTINA BONKAS**  
Englisch- und  
Business Coach

Sie arbeitet als Sprach- und Persönlichkeitscoach. Bettina Bonkas hat sich mit verschiedenen Lernmethoden beschäftigt und bringt Erfahrung aus Improvisations-Trainings in England und Irland mit. Mehr Infos, Wissenswertes und Impulse unter: [bettina-bonkas.com](http://bettina-bonkas.com)



Es kann im Urlaub, im Beruf am Telefon oder auf der Straße passieren: Plötzlich ist Englisch gefragt. Und nicht selten geraten wir ins Stocken oder verstummen sogar ganz. Sprachcoach Bettina Bonkas hat Tipps für mehr Sicherheit und mehr Selbstvertrauen im Fremdsprachensprechen - ohne Perfektionsdruck.

Englisch ist überall. Wir hören es in Songs, Serien und Podcasts, wir sehen es in Apps und auf Plakaten. Dadurch wirkt die Sprache vertraut, als müsste sie sofort abrufbar sein. In einer Konversation läuft jedoch viel gleichzeitig: zuhören, verstehen, Wörter finden, Sätze bauen, reagieren. Diese Mehrfachaufgabe setzt das Gehirn unter Stress, und das kann zu Blockaden und noch mehr Unsicherheiten führen.

Auch die Erwartungen steigen, denn fast jeder hatte Englisch in der Schule (zumindest seit der Wiedervereinigung). Bettina Bonkas sagt: „Was nicht praktiziert wird, vergisst man, zudem lag der Schwerpunkt vor 20, 30 Jahren noch nicht so sehr auf Konversation.“ Wer andere flüssig sprechen hört, etwa Kollegen, die im Ausland studiert haben, oder Muttersprachler in Filmen oder Podcasts, stellt an sich manchmal den Anspruch, genauso klingen zu wollen. „Es geht darum, sich Fehler zuzugestehen und sich zu erlauben, einfacher zu sprechen auf einem Level, auf dem man sich sicher fühlt“, stellt sie klar. Aus ihrer langjährigen Erfahrung in der englischsprachigen Welt weiß Bettina Bonkas: „Selbst im Business-Kontext erwarten die meisten Native Speaker kein perfektes Englisch. Wichtiger sind ihnen Persönlichkeit und Humor.“

## Das können Sie alleine tun ...

**Eine Fremdsprache zu sprechen bedeutet immer auch Improvisation. Wer improvisiert, handelt spontan, sieht Fehler als Lernchance und wird gelassener. Diese Übungen fördern Ihre Kreativität und Spontaneität**

### Der Tassen-Trick

Ein Alltagsgegenstand bekommt neue Aufgaben. Beispiel: Eine Tasse wird Stiftebecher, Mini-Blumentopf, Münzschale. Zwei Minuten lang entstehen so viele

Ideen wie möglich. Das Spiel funktioniert auf Deutsch genauso wie auf Englisch. Entscheidend ist, dass es das Um-die-Ecke-Denken fördert.

### Fünf-Wörter-Story

Wählen Sie fünf Wörter aus: zum Beispiel umbrella, dog, keyboard, book, tea. Daraus erzählen Sie sich eine Mini-Geschichte mit kurzen Sätzen. Wenn ein Wort fehlt, wird es ersetzt oder umschrieben. Auch das trainiert Kreativität und Improvisationstalent.

### Mini-Routine statt Marathon

Es müssen keine langen Lerneinheiten sein, versuchen Sie Englisch da, wo es passt, in den Alltag zu integrieren: beim Spazierengehen im Kopf ein paar Sätze über ein kürzliches Erlebnis formulieren, den Einkaufszettel auf Englisch schreiben und nach einem englischen Rezept zu kochen. Sie können in der Wohnung Post-its mit Vokabeln anbringen und Streaming-Serien im englischen Original schauen – gern zunächst mit englischen Untertiteln.

## ... und das hilft im Gespräch

### Umschreiben als Rettungsring

Zentral ist die Fähigkeit, mit den Wörtern auszukommen, die gerade da sind. Jemand möchte zum Beispiel sagen: „Es ist egal, ob ich im Büro oder zu Hause arbeite.“ Das Wort „egal“ fällt nicht ein. Statt zu stoppen, wird die Aussage neu gebaut, mit bekanntem Wortschatz: „I can work from home. I can work in the office. Both are okay.“ Der Sinn kommt an, ohne das fehlende Wort. Auch hilfreich, wenn man hängt, ist eine Beschreibung „it looks like ...“

oder „you use it for ...“. Und als letzter Ausweg bleibt immer noch, ein Wort auf Deutsch zu sagen oder ein ähnlich klingendes englisches Wort anzuführen. Möglicherweise löst das beim Gesprächspartner eine Assoziation aus.

### Drei Sätze, die Zeit kaufen

„Let me think.“ „That’s a good question ...?“ „What I mean is ...“ Damit hält man den Gesprächsfaden, während das Gehirn nach der passenden Formulierung sucht. Ebenfalls entlastend, wenn man merkt, dass man den Inhalt nicht exakt überbringen kann: „It’s hard to explain, but ...“

## ZU ZWEIT BRINGT’S NOCH MEHR SPASS

**Ein Klassiker fürs Sprachenlernen und vor allem, um am Ball zu bleiben, ist der Austausch mit einem Muttersprachler. Beim Tandem-Prinzip helfen sich zwei Menschen, die jeweils in einer anderen Sprache zu Hause sind, gegenseitig. Es gibt zahlreiche Plattformen, die bei der Suche helfen. Und die Möglichkeit der Videocalls macht es noch einmal einfacher, einen passenden Trainingspartner zu finden.**

## GUT ZU WISSEN

**Unsere Tipps funktionieren selbstverständlich auch beim Lernen anderer Fremdsprachen.**

# So schön wie der Sommer

MITMACHEN UND GEWINNEN



## Feel the Glow

Gewinnen Sie eines von zwölf trend It up-Sets: Der Blurring Matte Lippenstift 200 setzt samtige Akzente. Die Mascara 18H Volume verleiht den Wimpern Schwung. Für feine Linien sorgt der Clean & Precise Kajal in Butter Yellow. Der Highlighter Double the Glow Swirl bringt zwei harmonische Töne zusammen und lässt den Teint strahlen. Der Easy & Speedy Nagellack punktet mit einer schnell trocknenden Formel, der Shine & Stay Nagellack hält besonders ausdauernd. Zarten Glitzer auf den Wangen schenkt der Glimmer Jelly Blush. Das Shine Block Gel Powder zaubert in Sekundenschnelle ein mattiertes Finish.



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

### 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 x 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. Juli 2026 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. August 2026 unter  
[dm.de/alverde-sudoku](https://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](https://dm.de/datenschutz).

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

**Bildnachweis:** adobe/Андрей Левчук (S. 64), adobe/Amelia NF (S. 44), adobe/ange1011 (S. 44), adobe/baibaz (S. 44), adobe/Guillermo de la Torre Photography/Stocksy (S. 7), adobe/Alina Hvostikova/Stocksy (S. 3, 51, 57), adobe/LeviaUA (S. 29), adobe/Magdalena M/Stocksy (S. 24), adobe/MAKOVSKY ART (S. 17), adobe/NeoLeo (S. 28), adobe/Pngs Mart (S. 96), adobe/Artem Podrez/Stocksy (S. 96), adobe/Liliya Rodnikova/Stocksy (S. 14), adobe/supamas (S. 44), adobe/Tichila (S. 26), adobe/Viktor (S. 70), adobe/ZAC (S. 49), adobe/Mara Zemgaliete (S. 97), AquaPhysical (S. 69, 71), Eva Backes/privat (S. 76, 77), Natalie Behn (S. 43, 44), Dirk Blondiau/privat (S. 79), Luise Blumstengel (Titel, S. 9, 10), Leon Bonkas (S. 104), João Branco (S. 92), Mona Brühl/privat (S. 73, 78), Asja Caspari (S. 88), dkfz. (S. 3), DuMont Buchverlag (S. 53), Jens Freudenberg (S. 81), Liya Geldman (S. 43), gettyimages/Abstract Aerial Art (S. 25), gettyimages/Luis Alvarez (S. 91, 104), gettyimages/ArtMarie (S. 73, 86), gettyimages/Coolpicture (S. 69), gettyimages/fcafotodigital (S. 101), gettyimages/FG Trade (S. 18, 73, 83), gettyimages/franckreporter (S. 82), gettyimages/Ana Rocio Garcia Franco (S. 5, 73, 80), gettyimages/Keith Getter (S. 7), gettyimages/Ekaterina Goncharova (S. 66), gettyimages/Johner Images (S. 52), gettyimages/Maria Korneeva (S. 83), gettyimages/Irina Marwan (S. 46), gettyimages/Igor Suka (S. 42), gettyimages/Westend61/Lucas Ottone (S. 107), gettyimages/zoryanchik76/500px (S. 41), Conny Grimm/privat (S. 70), gwt Starnberg GmbH/Thomas Marufke (S. 102), Elma Hafizovic/privat (S. 36), Sebastian Heck (S. 3, 35), Mirjam Hüttinger/privat (S. 29), IMAGO/biky (S. 69), IMAGO/Pond5 Images (S. 69), Knauer Verlag (S. 59), Lucas Levitan (S. 92), living4media/Are Media (S. 94), Kirsten Mountakis (S. 92), Andreas Müller Fotografie (S. 35), Nathalie.Fotografie (S. 15, 16), Stefan Neumann (S. 59), Chris Rausch (S. 36), Christina Riedl (S. 75), Rowohlt Verlag (S. 63), stills/leandro crespì (S. 62, 63), stills/james ransom (S. 60), stills/tru collective (S. 6), stills/daniel undesser (S. 4, 13, 22, 23), Südwestverlag (S. 61), Vera Tammen (S. 63), Eckart von Hirschhausen/privat (S. 84), Westend61/Jose Luis CARRASCOSA (S. 54), Westend61/Eva Gruendemann (S. 47), Ina Zabel (S. 61)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

# August



**Blick in  
die nächste  
Ausgabe**



AKTUELLE AUSGABE:  
dm.de/alverde-magazin  
alverde AUF INSTAGRAM:  
@dm\_alverde\_magazin

## K-BEAUTY

### Koreanische Kosmetik

Wir blicken nach Korea: Dort sorgen innovative Pflegekonzepte nicht nur für einen unvergleichlichen Glow. Wir stellen die Highlights vor.

## ENDOMETRIOSE

### Kraft finden

Wir zeigen interdisziplinäre Ansätze bei Endometriose auf wie Ernährungs- und Physiotherapie. Sie können Betroffenen dabei helfen, selbstbestimmt ihren eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu gehen.


## FRÜHPÄDAGOGIK

### Die Kita im Umbruch

In den letzten Jahren wurden dringend Erzieherinnen gesucht. Nun zeichnet sich ein anderer Mangel ab: an Kindern. Das kann neue Chancen für die pädagogische Arbeit eröffnen.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Holger Christmann, Laura Gruhn, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Doreen Reithmann, Julia Zabel **Kreation:** Vanessa Brendelberger, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Olivia Toffolini, Laura Wagner **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Herausgeber, venecia.unruh@dm.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

## Kontakt zur Redaktion:

alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für  
Natur- und Umweltschutz.



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



Ganz ehrlich:  
**dm könnte gut  
zu Dir passen**

Tamara

Tochter  
Vivien

Reden wir darüber

Ausbildung & Studium



[dm-jobs.de/im-dialog](https://dm-jobs.de/im-dialog)