

dm Magazin

August 2026

alverde

K-BEAUTY
Skincare auf
einem neuen
Level

Endometriose

Diese Ansätze
machen Hoffnung

Sommer- massage

Entspannt und
kühlt herrlich

Kita

Was sie heute
alles leistet

Rebecca Mir

Will Kinder stark machen



**Donto
dent** ^{dm}

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



Rundumschutz für Dein schönstes Lächeln

Die neue Dontodent COMPLETE Care & Protect Zahncreme

- Allantoin, Vitamin E und Fluorid pflegen empfindliches Zahnfleisch und stärken den Zahnschmelz
- Antibakterielles Zink wirkt gegen Plaque und Zahnstein
- Hydroxylapatit reduziert Schmerzempfindlichkeit



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/dontodent



Liebe Leserin, lieber Leser,

an Kindern merken wir, wie schnell die Zeit vergeht. Gefühlt vor einem Jahr saß da noch ein kleines Kind auf dem Wohnzimmer-teppich und baute Türme aus Holzklötzen. Bei der nächsten Familienfeier steht es am Tisch und erklärt einer Tante geduldig, wie eine bestimmte App auf dem Smartphone funktioniert.

Bedingungen verändern sich, und das, was lange galt, passt plötzlich nicht mehr. Dadurch eröffnen sich aber Möglichkeiten, die vorher gar nicht da waren.

Unsere Kitas sind so ein Beispiel. Über Jahre wurde dort um jeden Platz gerungen, jetzt gibt es immer öfter Platz, denn die Geburten-zahlen sind historisch niedrig. Das ist aus pädagogischer Sicht ein Geschenk: Erstmals seit Langem entsteht Raum für eine Betreuung, wie sie schon lange empfohlen, aber selten finanzierbar war.

Auch im Gesundheitssystem wäre Bewegung längst möglich. Vieles wird seit Jahren diskutiert: bessere Digitalisierung, weniger Bürokratie in den Praxen, ein stärkerer Blick auf Prävention. Umsetzbar wäre das sicher, wenn die Bereitschaft besteht, sich darauf einzulassen.

Wenn ich an das Kind am Familientisch denke, das jetzt mitredet, bin ich zuversichtlich. Veränderung ist Teil des Alltags, und wir können sie gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.
Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

Prävention klingt oft nach Verzicht – dabei geht es eigentlich um Lebensqualität.

DR. STEPHAN PILSINGER
Mehr dazu ab S. 64

Transparenz im Bild



Ab dieser Ausgabe werden Ihnen im alverde-Magazin Bilder begegnen, die mit dem obigen Symbol versehen sind. Das Icon „AI“ („Artificial Intelligence“ auf Deutsch künstliche Intelligenz) kennzeichnet, die mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt oder bearbeitet wurden. Damit zeigen wir transparent, wo wir KI als unterstützendes Werkzeug in der Bildgestaltung nutzen.



MIT ENDOMETRIOSE LEBEN

Eine Ernährungswissenschaftlerin und eine Physiotherapeutin erzählen, wie sie Betroffene behandeln.

SEITE 60

AUSTAUSCH

WISSEN. ERLEBNIS.

Frauen- GESUNDHEIT Inspirationstag

16. Oktober 2026

dm-dialogicum Karlsruhe

Ein Tag für Sie

Verlässliches Wissen, inspirierende Begegnungen und Raum für das, was Frauen wirklich bewegt: Beim Inspirationstag Frauengesundheit am 16. Oktober 2026 im dm-dialogicum in Karlsruhe teilen Expertinnen und Experten aus Medizin, Psychologie und für Lebensführung ihr Wissen – fundiert, nah am Leben und mit konkreten Impulsen für Ihr Wohlbefinden.

Seien Sie dabei!

10×2 Tickets verlosen wir für den Inspirationstag Frauengesundheit. Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Inspirationstag Frauengesundheit“ an alverde@dm.de oder eine Direktnachricht an [@dm_alverde_magazin](https://www.instagram.com/dm_alverde_magazin) auf Instagram. Mit Ihrer Nachricht nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil.*



Hier gibt es weitere
Informationen zur
Verlosung.

* Veranstalter: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG. Teilnahme ab 18 Jahren und nur einmalig möglich. Das Gewinnspiel findet bis zum 1. September 2026 statt. Die Gewinner werden ausgelost und per Mail über die angegebene E-Mail-Adresse/per Direktnachricht von uns benachrichtigt. Das Gewinnspiel steht in keiner Verbindung zu Instagram. Eine Barauszahlung des Gewinns erfolgt nicht. An-/Abreise und Übernachtung sind vom Gewinn nicht umfasst. Die Daten der Teilnehmenden verwenden wir, um das Gewinnspiel durchführen zu können. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Die Daten werden drei Monate nach Einsendeschluss gelöscht. Weitere Informationen siehe QR-Code.

Inhalt

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind farbig.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Urlaub auf vier Rädern**
- 8 **Interview mit Rebecca Mir**
Die TV-Moderatorin spricht über das Grenzensetzen und ihr neues Kinderbuch

Schön fühlen

- 14 **Wimpern voller Ausdruck**
Mehr Länge und Schwung zaubern
- 16 **Pflege für feines Haar**
- 18 **Concealer für einen wachen Blick**
- 22 **Hallo, Du Schöne**
Sophia Weiner findet Schönheit in Begegnungen
- 26 **Trend-Produkte**
- 30 **Koreanische Gesichtspflege**
- 34 **Das kann der Beauty-Wirkstoff Cica**

dm erleben

- 36 **Meldungen**
- 38 **Arbeiten im dm-Markt**
Mitarbeitende berichten von ihrem vielseitigen Arbeitsalltag

Bewusst genießen

- 44 **Dressing-Rezepte**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Mediterranes Fingerfood
- 47 **Produkte für Salatgenuss**
- 48 **Nützliche Ballaststoffe**
Tipps und passende Lebensmittel

Gesund bleiben

- 52 **Massagen für heiße Tage**
Entspannend und erfrischend zugleich
- 54 **Sonnenschutz von Kopf bis Fuß**



- 56 **Spielerisch in Bewegung bleiben**
Outdoor-Ideen für gemeinsame Familienzeit
- 58 **Zahnpflege für Kinder im Grundschulalter**
- 60 **Mit Endometriose leben**
Wie das bestmöglich gelingt
- 64 **Die Zukunft unseres Gesundheitssystems**
Dr. Stephan Pilsinger teilt seine Perspektiven aus der Hausarztpraxis und dem Bundestag
- 69 **Selbsttests für zu Hause**
- 70 **Hormonbalance mit Mönchspfeffer**
Taktgeber für den weiblichen Zyklus

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: In der Kita

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Demografischer Wandel in der Kita**
Drei Experten über neue Herausforderungen und Chancen für die Frühpädagogik
- 80 **Große Themen für kleine Kinder**
Wann und wie sollten Kinder ans Weltgeschehen herangeführt werden?
- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Besuch in einer Fröbel-Kita**
Das Team begegnet Kindern auf Augenhöhe und bietet ihnen jede Menge Anregungen
- 88 **Porträt über Beatrice Werner**
Die Begründerin der dm-Initiative „Singende Kindergärten“ will den Kita-Alltag kreativer und fröhlicher machen

Einfach mal machen

- 92 **Foto: Profilbild mit Wirkung**
- 94 **Aktivitäten für lange Sommertage**
- 101 **Sauberkeit rund ums Work-out**
So bleiben Kleidung, Geräte und Flächen hygienisch sauber
- 102 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Blüten pressen**
Tipps für haltbare Naturschätze
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Camping



SASCHA FILLIES

Der Kulturwissenschaftler ist Direktor des Erwin-Hymer-Museums. Schon als Kind begeisterte ihn die Vorstellung, sein Zuhause auf Reisen dabei zu haben.

Einen alten Mercedes-Bus hat er einst eigenhändig zum Campingfahrzeug ausgebaut.

Seit 100 Jahren
begeistert
Camping
Menschen.
Heute beliebter
denn je, lädt es
zum modernen
Abenteuer ein.



CAMPING in ZAHLEN*

44,7 Millionen Menschen nächtigten 2025 auf deutschen Campingplätzen - mehr als je zuvor. **ZUM VERGLEICH:**

2019 waren es rund 25 Prozent weniger.

DIE BELIEBTESTEN DEUTSCHEN CAMPINGZIELE 2025 WAREN:

SCHLESWIG-
HOLSTEINISCHE
OSTSEE

3,4

Millionen Übernachtungen

SCHWARZWALD

2,6

Millionen Übernachtungen

NIEDERSÄCHSISCHE
NORDSEE-
KÜSTE

2,0

Millionen Übernachtungen

Wie originell!

Ein Wohnmobil ist ein Zuhause auf Rädern.

Kein Wunder, dass die Frage, wie es im Van gemütlich wird, ein großes Thema auf Instagram ist: Unter #fernverliebt teilt zum Beispiel Tanja platzsparende Van-Ideen

von der Isolierung bis hin zu Klappmöbeln und Hängeschränken. Unser Lieblingshack ist die Sofadecke im Kissenbezug, die als Füllung dient, wenn sie zum Wärmen nicht gebraucht wird. Supergenial: Tanjas Pop-up-Dusche, die sie unter einer Sitzbank versteckt - ja, das geht.

KLEINE GESCHICHTE DES CAMPINGS

1920er-Jahre

Als Gegenbewegung zur Moderne wecken „Wander-vogel“, FKK und andere Naturbewegungen Lust, im Freien zu übernachten: im Zelt. Denn während Wohnwagen im Ausland bereits verbreitet waren, kam der erste deutsche Zeltcaravan erst Jahre später.

1930er-Jahre

Weil er die Familie auf Geschäftsreisen mitnehmen möchte, baut Handelsvertreter Arist Dethleffs 1931 das „Wohnauto“. Der Anhänger enthält drei Schlafplätze und dient als Vorlage für viele Kundenfahrzeuge.

1950er-/60er-Jahre

Die Westdeutschen reisen nach Italien: Kleine Autos mit schwachen Motoren machen die Alpenüberquerung mit Wohnwagen zum Abenteuer. Oft wird auch der VW Bulli zum Reisegefährt umgebaut. Das Lieblingscampingziel der DDR heißt Ostsee; zunächst nutzen die Urlauber Zelt, Fahrrad und Motorroller. Die Serienproduktion des „Dübener Eis“ läuft an: Der Wohnanhänger ist so leicht, dass der Trabant ihn ziehen kann.

Ab 1970

Wohnmobile von Hymer gelten als erste eigenständige Reisefahrzeuge in der Bundesrepublik: Sie sind groß, komfortabel und schneller einsatzfähig als Wagen, die angekoppelt werden müssen - allmählich verliert Camping auch sein günstiges Image. Im Osten gibt es Ende der 1970er das Kult-Zelt fürs Trabbi-Dach („Pension Sachsenruh“), das dort wie eine Mütze sitzt.

Heute

„Vanlife“ ist ein Thema für Influencer geworden. Sabbaticals im Wohnmobil sind in. Und mancher verschafft mit Aufwand seinen Van, um in die Ferne zu reisen.

TIPP: Mehr zum Thema erfahren Sie im Erwin-Hymer-Museum in Bad Waldsee, dem weltweit größten Museum für mobiles Reisen: erwin-hymer-museum.de

Grenzen, die stark machen

Auf das eigene Bauchgefühl hören und loslassen lernen sind Themen, die Kinder ebenso begleiten wie Erwachsene. Moderatorin **Rebecca Mir** hat darüber ein Kinderbuch geschrieben. Im Interview erzählt sie, warum der Kita-Start ihres Sohnes der Auslöser war und wann sie angefangen hat, für sich selbst einzustehen.

Während Rebecca Mir in der Maske sitzt, ist sie parallel in einem digitalen Meeting. Es folgen Interview und Shooting, bevor sie am Nachmittag ins Kölner RTL-Studio fährt, wo sie die Fernsehsendung „Exklusiv“ moderiert. Der Tag ist eng getaktet und doch bewahrt sie ihre offene Art und steckt andere mit ihrem Lachen an.

alverde: In Deinem Bilderbuch geht es darum, Grenzen zu setzen. Warum ist Dir dieses Thema so wichtig?

Rebecca Mir: Die Idee entstand, als mein Sohn in die Kita kam. Er musste lernen, auch mal „Nein“ oder „Stopp“ zu

sagen – vor allem gegenüber anderen Kindern. Mir wurde schnell klar, wie wichtig das ist. Ich habe damals gemerkt, dass mir genau dafür ein passendes Buch fehlt. Also habe ich angefangen, Situationen mit Kuscheltieren nachzuspielen und mir abends eigene Geschichten auszudenken. Den entscheidenden Impuls gab schließlich meine kleine Schwester: Sie meinte irgendwann, warum ich daraus eigentlich kein Kinderbuch mache. Und da dachte ich mir: Ja, warum eigentlich nicht?

Wie hast Du den Start Deines Sohnes in der Kita erlebt?

Ich habe meinen Sohn, bis er etwa zweieinhalb war, eigentlich überallhin mitgenommen – auch zu Shootings und Jobs. Wenn ich gearbeitet habe, waren oft meine Mama, meine Schwester oder Freundinnen dabei, die aufgepasst haben. Ihn

Titel **Blazer-Kleid** Revolve Los Angeles
Blazer und Shorts Ronny Kobo



”

Ich mag
Bücher,
die Spaß
machen
und bei
denen
man ganz
nebenbei
etwas lernt,
ohne dass
es sich wie
Lernen
anfühlt.



”

Man kann nur gut für andere da sein, wenn es einem selbst gut geht.

dann in die Kita zu geben war emotional. Die Eingewöhnung ging über einen Monat. Für Kinder ist ja nicht selbstverständlich, dass Mama wiederkommt. Und für Eltern ist dieses Loslassen auch ein Lernprozess.

Was hat Dir geholfen?

Vertrauen. Zu wissen, dass mein Kind gut aufgehoben ist, und mir auch selbst Zeit zuzugestehen. Ich habe lange gebraucht, zu sagen: Ich darf auch mal in Ruhe duschen oder einen Kaffee trinken. Aber man kann nur gut für andere da sein, wenn es einem selbst gut geht. Und da kann ich nur allen Eltern sagen: Ihr braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Ich habe dafür viel zu lange gebraucht. Sich selbst Raum zu geben, gehört genauso dazu.

Beobachtest Du, dass Themen wie Grenzen und Selbstbehauptung in der Kita gelebt werden?

Die Erzieherinnen und Erzieher geben ihr Bestes, aber bei so vielen Kindern kann man nicht jede Situation sehen. Gerade deshalb finde ich es wichtig, dass Eltern das Thema zu Hause aufgreifen. Man kann das spielerisch machen mit Büchern, Gesprächen oder Rollenspielen. So lernen Kinder früh, ihre Gefühle und Grenzen auszudrücken.

Wann hast Du zuletzt ganz bewusst Nein gesagt?

Wenn man ein Kleinkind hat, passiert das ständig. Ob es darum geht, länger wach zu bleiben, noch ein Eis zu wollen oder

etwas durchzusetzen, das einfach nicht guttut. Gerade Eltern müssen konsequent sein – auch wenn es manchmal schwerfällt. Ich habe im Prozess des Schreibens gemerkt, dass es mir in meinem Alltag schwergefallen ist, Nein zu sagen. Ich bin lange Zeit eher über die eigenen Grenzen gegangen. Mir wurde bewusst, das passt nicht zusammen: Ich kann meinem Sohn nicht beibringen, für sich einzustehen, wenn ich es selbst nicht mache. Also habe ich angefangen, auch an mir zu arbeiten.

Woran merkst Du, dass ein Bilderbuch bei Euch wirklich funktioniert?

Das entscheidet mein Sohn. Gute Kinderbücher sind die, die Kinder immer wieder hören wollen. Ich mag Bücher, die Spaß



INTERVIEW

”

Ich kann meinem Sohn nicht beibringen, für sich einzustehen, wenn ich es selbst nicht mache. Also habe ich angefangen, auch an mir zu arbeiten.

“

STECKBRIEF

Rebecca Mir

Vor der Kamera

Rebecca Mir ist Model, Moderatorin und Autorin. Bekannt wurde sie 2011 durch ihre Teilnahme bei Germany's Next Topmodel. Nach vielen Jahren bei taff moderiert sie heute das RTL-Starmagazin Exclusiv. Die Einnahmen ihres Kinderbuchs spendet sie an den Kinderschutzbund Köln und an Nina e.V., zwei Organisationen, die sich für das Wohl von Kindern einsetzen.

MEINE MUSIK BEIM SPORT

Alles mit Beat – Beyoncé, Dua Lipa oder Destiny's Child

MEIN PEINLICHSTER TV-FAIL

In einer Sendung sollte ich eigentlich erst später live gehen. Doch plötzlich hieß es: Jetzt sofort! Also rannte ich quer durchs Studio ins Bild und musste mir spontan eine Erklärung ausdenken, wo ich vorher gewesen war. Im Nachhinein fand ich es aber total witzig!

machen und bei denen man ganz nebenbei etwas lernt, ohne dass es sich wie Lernen anfühlt. Aber am Ende zählt: Wenn mein Sohn lacht, zuhört und wieder danach fragt, dann funktioniert das Buch. Und wenn es dann doch sehr oft dasselbe Buch ist, mache ich es mir selbst spannender. Jede Figur bekommt eine eigene Stimme. So wird es fast wie ein kleines Hörspiel und bleibt für uns beide abwechslungsreich.

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit als Moderatorin gerade besonders?

Ich finde es total spannend, Promi-Interviews zu führen und herauszufinden, wie Menschen sind und wie sie ticken. Einfach ins Gespräch zu gehen, zuzuhören, auch mal nachzuhaken. Wenn mich ein Thema wirklich interessiert, dann merkt man das auch. Und genau das macht mir im Moment sehr viel Spaß.

Wie hast Du Dir Dein journalistisches Handwerk angeeignet?

Ich habe Fortbildungen gemacht und immer wieder Kurse belegt, zuletzt auch bei RTL. Gleichzeitig habe ich mir viel von Kolleginnen und Kollegen abgeschaut und sie gefragt: Wie macht Ihr das eigentlich? Man lernt mit jeder Sendung dazu.

Was hast Du in den Jahren vor der Kamera über Dich selbst gelernt?

Dass ich mir ein dickes Fell wachsen lassen muss. Gerade am Anfang ist das nicht so einfach, vor allem, wenn Kritik von außen kommt. Ich habe dafür auch meine Zeit gebraucht. Manchmal gelingt es besser, manchmal schlechter. Aber ich glaube, wenn man im Großen und Ganzen mit dem zufrieden ist, was man macht, dann kann man damit ganz gut umgehen.



Das Zauberwort heißt Nein!

Rebecca Mir und Ruth Rahlff (Text), Lisa Hänsch (Illustration), ab 3 Jahren, Ravensburger Verlag, 32 Seiten, 14,99 Euro



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



Schön fühlen

Seite
30

Mehr als Cremes und Seren
Koreanische Kosmetik denkt
Hautpflege ganzheitlich: Sie
setzt den Fokus auf Präven-
tion, intensive Feuchtigkeit
und frisches Strahlen.



Wimpern- wunder

Lange, dichte Wimpern verleihen dem Blick Ausdruck. Sie umrahmen die Augen, zaubern Tiefe und lassen uns strahlen. So gelingt der Effekt.

In voller PRACHT

Von Mascara bis Abschminken machen die zarten Härchen täglich einiges mit. Eine sanfte, aber effektive Pflegeroutine bildet die Basis für gesunde und kräftige Wimpern. Beginnen Sie mit einer gründlichen, aber schonenden Reinigung am Abend. Augen-Make-up-Entferner, idealerweise ölfrei oder auf Mizellenwasser-Basis, lösen Mascara und Liner, ohne die Wimpern zu strapazieren.

Ein Wimpernserum fördert das Wachstum. Viele Seren enthalten Wirkstoffe wie Aminosäuren, Biotin oder Hyaluronsäure. Sie stärken die Wimpernwurzeln und helfen dabei, die Härchen widerstandsfähiger zu machen. Regelmäßig angewendet, verleiht das Serum Ihren Wimpern eine schöne Länge und Dichte. Am besten tragen Sie es jeden Abend auf, damit die Wirkstoffe über Nacht optimal einziehen

können. Produkte mit Bürstchen verteilen die Wirkstoffe sanft wie eine Mascara. Produkte mit einem feinen Pinsel bringen das Serum direkt auf den Wimpernkranz. Für lange und gleichzeitig dunklere Wimpern verwenden Sie am besten ein Serum, das Wachstum und Tönung in einem Schritt verbindet.

Make-up- TRICKS

Für ein ausdrucksstärkeres Ergebnis lohnt sich zunächst eine gute Basis. Ein Primer legt sich um die feinen Härchen, verdichtet sie optisch und pflegt sie zugleich – etwa mithilfe von Bienenwachs. Er sorgt dafür,

dass der nächste Auftrag gleichmäßiger wirkt und länger hält. Darauf folgt das Tuschieren: Varianten mit einer schmalen Bürste erfassen und trennen die Wimpern und lassen sich vom Ansatz bis in die Spitzen gleichmäßig verteilen. Kräftigere Borsten verschaffen mehr Volumen und Dichte. Beim Auftragen die Bürste leicht hin- und herbewegen – so wird alles gleichmäßig verteilt und verklebt nicht. Für mehr Intensität können Sie mehrere dünne Schichten übereinander auftragen. Dazwischen jeweils kurz antrocknen lassen.

Länge macht den Look

Für ausdrucksstarke
Augenblicke

WIMPERN

**Mascara
Telescopic
Extensionist
Waterproof**
von L'Oréal
Paris, 9,9 ml,
14,95 €



**Wimpernserum
What The Length!
Lash Growth Serum**
von essence,
4 ml, 4,95 €



**Künstliche
Wimpern Set
Seamless
Undies
Wispies**
von
ARDELL,
1 St., 6,45 €
nur in ausgewähl-
ten dm-Märkten,
online auf dm.de
und in der dm-
App erhältlich



**Lash Boost
Primer** von
alverde
NATURKOSMETIK,
10 ml, 2,95 €
(295 € je 1 l)



**Mascara
Grow & Tint**
von M. Asam,
12 ml, 17,95 €
(1.495,83 € je 1 l)



**Wimpernserum
Booster** von
Long4Lashes,
3 ml, 19,95 €

Feen- haar

Mit einer liebevollen Pflege bleiben Feenhaare, was sie sind: ganz was Feines.

9 feine Pflege- Tipps

1. Tipp

Auf Silikone verzichten. Sie können zartes Haar beschweren und es schneller platt aussehen lassen.

2. Tipp

Auf leichte Pflege setzen, die dem Haar Kraft schenkt, Spliss in den Längen und fettigen Ansätzen vorbeugt. Gut sind ein Volumenshampoo für den Ansatz und Feuchtigkeitsshampoo für die Längen. Conditioner nur in die Längen und für die Kopfhaut bei Bedarf ein beruhigendes, die Durchblutung anregendes Serum. Am besten shampooen Sie Ihr Haar kopfüber und spülen es auch kopfüber aus. So bringen Sie gleich etwas Volumen an den Ansatz.

Eine Liebeserklärung an die Leichtigkeit.

Haare gibt es in dick und dünn, der eine hat viele, der andere nur wenige, was meist an den Genen, aber auch an Hormonen oder Medikamenten liegen kann. Wer wenige und dünne Haare hat, gehört zum Team Feenhaar und blickt meist neidisch auf Team Wallemähne. Dabei besitzt feines Haar eine ganz besondere Eigen-

schaft: Anmut. Beim kleinsten Windhauch beginnt es um unser Gesicht zu tanzen und lässt unsere Ohren elfengleich herauspicken. Deshalb hoffen wir, dass alle Feen da draußen ihr Haar so lieben, wie es ist. Und falls es mal wieder platt am Kopf anliegt, gibt's Beauty-Produkte, mit denen es im Nu zu seiner Verspieltheit zurückfindet.

3. Tipp

Wenn es schnell gehen muss, zu Volumen-Puder oder Trockenshampoo greifen.

4. Tipp

Nasse Haare in einem Mikrofaser-Handtuch turban an-trocknen und dann mit einer Rundbürste oder über Kopf trocken föhnen – immer vom Ansatz in Richtung Längen. Zum Abschluss mit kalter Luft nachföhnen, um die Haarfaser zu verschließen – das verleiht Glanz. Sie können Ihr Haar vor dem Föhnen auch teilweise mit Klammern direkt am Ansatz entgegen der Wuchsrichtung hochstecken.

5. Tipp

Sanft bürsten, im angetrockneten oder am besten getrockneten Zustand von unten nach oben. Dafür können Sie eine Bürste mit flexiblen Borsten und Kugeln an den Spitzen nehmen. Ebenfalls besonders schonend sind Naturborsten, da sie unserem Haar am ähnlichsten sind und die Schuppenschicht nicht aufrauen. Es gibt übrigens auch welche, die mit Keratin und Hyaluron angereichert sind – für seidig gepflegtes Haar auf einen Streich.

6. Tipp

Fürs Styling auf Föhn-, Volumen-, Textur-, Salzspray oder Schaumfestiger setzen. Immer einkneten, nicht kämmen. Das verleiht Stehvermögen.



7. Tipp

Regelmäßig Spitzen schneiden, da dünnes Haar anfälliger für Spliss ist. Viele Friseure empfehlen einen geradlinigen Schnitt ohne zu viel Stufen oder einen sogenannten Calligraphy Cut. Bei dieser Haarschnitt-Technik wird das Haar nicht mit einer Schere, sondern mit einem besonderen Schneidemesser, dem Kalligraph, im 21-Grad-Winkel geschnitten. Dies verleiht mehr Volumen, Elastizität und Beweglichkeit, während die Splissbildung durch die größere Schnittfläche reduziert wird und Pflege besser aufgenommen werden kann.

8. Tipp

Mit einer schützenden Seidenhaube schlafen legen oder einen Kopfkissenbezug aus Seide nehmen. Im Vergleich zu Baumwolle entzieht Seide dem Haar weniger Feuchtigkeit und führt auch zu weniger Reibung. Wem nach Locken ist, der ist mit einem hitzefreien Lockenstyler gut beraten. Dabei werden die Haare über Nacht um ein gefüttertes Haarband gewickelt und mit Scrunchies fixiert.

9. Tipp

Falls Sie mit Farbe liebäugeln: Hellere, warme Highlights verleihen dem Haar optisch mehr Lebendigkeit. Auch fällt der Kontrast zur Kopfhaut weniger ins Auge.



Ein Haartyp, der vieles leichter nimmt

Feenhaar trocknet superschnell.

Es lässt sich im Handumdrehen stylen.

Es ist sparsam im Umgang mit Pflegeprodukten.

Es ist besonders leicht und bringt uns im Sommer weniger ins Schwitzen.

Zöpfe und Dutts hängen nicht herunter.

CONCEALER

Ganz leise groß

Sein bester Auftritt ist der, den kaum jemand bemerkt. Concealer hellt Augenschatten auf, neutralisiert Rötungen und setzt feine Lichtakzente dort, wo sie dem Gesicht mehr Frische verleihen.



TIPP

Ein Hauch Concealer lässt die Augenpartie gleich wacher wirken. Mit etwas Abstand zum Lid aufgetragen, öffnet er den Blick und lässt die Augen größer erscheinen.

Gute Basis, ruhiges Finish

Primer, Augencreme und -pads schaffen eine ideale Basis für Concealer. Auf durchfeuchteter Haut fügt er sich dezent ein, hellt auf und setzt sich nicht in Fältchen ab; bei trockener Haut betont er feine Linien, statt sie zu kaschieren.

Trägt man ihn besser mit Pinsel oder den Fingern auf? Beides hat Vorteile. Der Pinsel verteilt den Concealer gleichmäßig, vorausgesetzt, wir nehmen uns Zeit, ihn sorgfältig einzuarbeiten. Die Finger punkten mit Wärme, sodass er sich nahtlos mit der Haut verbindet.

Damit der Concealer auch im Laufe des Tages dort bleibt, wo wir ihn haben wollen, folgt zum Abschluss ein Transparentpuder – auch als Fixier- oder Finishing-Puder bekannt –, pigmentierte Puder lassen das Ergebnis schnell maskenhaft erscheinen. Auch eine gute

Sache: Setting-Spray. Es spendet Feuchtigkeit und verbindet Foundation, Concealer und Puder zu einem ebenmäßigen und haltbaren Teint.

Eine Frage der Farbe

Den richtigen Concealer-Ton finden Sie im Vergleich zur BB-Cream oder Foundation: Eine Nuance heller wirkt meist am harmonischsten. Alternativ können Sie die Farbe am äußeren Augenwinkel testen. Verschmilzt der Concealer dort unauffällig mit dem Hautton, ist die Nuance genau richtig.

Colour-Correcting-Produkte arbeiten mit dem Prinzip der Komplementärfarben, um Unebenheiten optisch auszugleichen. Gelbe oder pfirsichfarbene Töne mildern bläuliche Äderchen und Augenringe. Gegen Rötungen hilft Grün. Und wenn der Teint müde erscheint, sorgt ein Hauch Lila für Frische und Leuchtkraft.

SCHÖN, WENN NIEMAND IHN SIEHT.

War da was?

Diese Concealer kaschieren, ohne sich in den Vordergrund zu spielen.



Leichte Formel

Dank Hibiskus-Komplex und Hyaluronsäure, spendet der e.l.f. Concealer Soft Glam Satin 20 auch Feuchtigkeit. 6,3 ml 5,95 € (944,44 € je 1 l)



Wacher Blick

alverde NATUR-KOSMETIK Augenserum Under Eye Caffeine Shot kühlt und erfrischt die Augenpartie mit innovativem Metall-Applikator. 15 ml 3,95 € (263,33 € je 1 l)



WAS UNS STÖRT, ZAUBERN SIE WEG.



Präziser Helfer

Der Microscopic 3mm Pencil Concealer von MAYBELLINE NEW YORK gleicht kleine Makel punktgenau aus. 2,8 g 4,95 €

Kussmund: Etwas gut verblendeter Concealer in der Lippenmitte lässt sie voller wirken.



Natürlicher Look

Concealer Instant Anti-Age Effekt Löscher von MAYBELLINE NEW YORK: Sein Mikro-Lösch-Applikator füllt mikrofein auf und glättet. 6,8 ml 8,95 €



Feiner Teint

Abdecken, aufhellen und konturieren gehören zu den Talenten des Concealers The Multi Tasker von MANHATTAN. 11 ml 6,95 € (631,82 € je 1 l)



Strahlendes Finish

Der True Match Radiant Concealer von L'Oréal Paris glättet die Haut und polstert sie optisch auf. 11 ml 11,95 € (1.086,36 € je 1 l)

NEU


REINE PFLEGE
SEIT 1961



Gratis
testen*



Reine Pflege. Purer 72h Schutz.

Jetzt neu von CD: die Antitranspirante pure & protect, erhältlich in zwei dezenten Düften als Spray, Roller und Zerstäuber. Der einzige 72h Schutz mit Reinheitsgebot®. Jetzt QR-Code scannen und **gratis testen!***

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

* Gültig für alle CD Antitranspirante pure & protect. Aktionszeitraum: 15.06.–31.08.2026. Aktionsprodukt kaufen, QR-Code hier oder auf der Produkt-rückseite scannen, Kaufbeleg hochladen und **Geld zurückerhalten**. Keine Barauszahlung möglich. Max. eine Teilnahme pro Teilnehmer, Haushalt, IP-Adresse, Kassenbon und Bankverbindung, solange der Vorrat reicht. Infos und Teilnahmebedingungen unter www.cd-gratis-testen.de.

trend
it up 

Strahlender Sommer



Mit trend !t up in wenigen Schritten zum perfekten Sommer-Look

Leicht, frisch und unkompliziert: Der Sommer-Look mit trend !t up betont mit cleveren Beauty-Basics der dm-Marke die natürliche Ausstrahlung.

Ein Sommer-Look lebt von Frische, einem natürlichen Strahlen und Produkten, die unkompliziert auch bei Hitze funktionieren. Hier setzt trend !t up mit einfach anzuwendenden, praktischen Beauty-Produkten an.

Der **Peel off Lip Stain Pretty in Tint** verleiht den Lippen eine lang anhaltende fruchtige Farbnuance. Perfekt für alle, die es dezent, aber lebendig mögen. Dafür den Lipgloss auftragen, kurz einwirken lassen und sanft wieder abziehen. Das Beerenrot hält sich für bis zu acht Stunden auf den Lippen.



Auch die Nägel bekommen einen Glow-Moment: Das **Nagelöl Deep Caring** unterstützt mit seiner pflegenden Formel schöne Nägel und geschmeidige Nagelhaut – ideal für den Sommer, wenn die Fingerspitzen mit wechselnden Farben besonders im Fokus stehen.



Wasserfeste Formeln für ein perfektes Make-up an heißen Sommertagen

Für den letzten Schliff sorgt der **Augenbrauenstift 3in1 Brow'fection**, den es in verschiedenen Farbtönen gibt. Als Stift und Augenbrauenpuder eignet er sich zum Nachziehen, Auffüllen und In-Form-Bringen der Augenbrauen – für einen Rahmen, der dem Gesicht individuell mehr Ausdruck verleiht. Mit seiner lang anhaltenden wasserfesten Formel sorgt er dafür, dass die Brauen den ganzen Tag über schön in Form bleiben.



Ein echtes Multitalent für warme Sommertage ist das **Protect&Set Sonnenschutzspray**. Es kann unkompliziert über dem Make-up angewendet werden, fixiert es, spendet bis zu acht Stunden Feuchtigkeit und hilft dabei, den Look zwischendurch aufzufrischen. Die Textur des unsichtbaren Finishs klebt und fettet nicht. Das Spray mit Lichtschutzfaktor 50 duftet sommerlich nach Honigmelone und Kokos und ist besonders wasserfest – auch perfekt im Urlaub.



”

**Zeit für sich –
mit Strick-
nadeln, Kaffee
und Gedanken,
die zur Ruhe
kommen.**



Hallo, *Du Schöne*

Sie verbindet Menschen

Schönheit hat für Sophia Weiner heute weniger damit zu tun, wie sie aussieht, sondern viel mehr damit, was sie fühlt. Nachdem sie viele Jahre unterwegs war und sich angepasst hat, hört sie heute auf ihre innere Stimme, schafft Räume für echte Begegnungen und ist sich selbst gegenüber geduldiger.

Zur Person

Sophia Weiner (35) arbeitet an der Schnittstelle von Lernen, persönlicher Entwicklung und Begegnung. Nach verschiedenen Stationen als Grundschullehrerin, Coachin für Glaubenssatzarbeit, also der Arbeit mit inneren Überzeugungen und Denkmustern, und mehreren Jahren im Ausland lebt sie heute in Hannover. Sie absolviert eine Weiterbildung im Bereich digitaler E-Learning-Kurse, begleitet Unternehmen dabei, digital zusammenzuarbeiten, unterstützt sie im Stressmanagement und entwickelt Austauschformate für Frauen.

Wohlfühlort

Im Café Codos in Hannover hat Sophia einen Ort gefunden, an dem sie ankommen kann: „Für mich ist es wie ein zweites Wohnzimmer. Wenn ich reingehe, beruhigt das sofort mein mentales Chaos.“ Sophia nutzt den Raum auf zwei Arten: zum Runterkommen und für Begegnung. Ohne digitale Ablenkung, offen für das, was passiert. Oft entsteht ein Gespräch aus einem einfachen Kompliment. Manchmal bleibt es bei einem kurzen Austausch, ein anderes Mal kommt es zu einem nächsten Treffen. Im Sommer zieht es Sophia in den Maschpark, wo sie regelmäßig mit Gruppen Bachata, ein latein-amerikanischer Paartanz, tanzt.

BEAUTY-BIO

Sophia Weiner

Besonderer Schönheitsmoment

Wenn ich langsam durchs Leben gehen kann. Wenn kein Zeitdruck da ist. Beim Spaziergehen, Kochen oder Arbeiten. Sobald ich präsent bin, fühle ich mich am schönsten.

Wohlfühlritual

Tanzen. Am liebsten allein und unbeobachtet. Dann darf alles raus – Freude, Frust, Wut.

Komplimente, die berühren

Ich glaube, wir lieben alle Komplimente über unser Aussehen. Wenn jemand sagt, die Haare sitzen toll oder das Outfit passt. Aber die, die wirklich bleiben, sind die Komplimente, die tiefer gehen. Besonders dann, wenn jemand etwas an mir sieht, womit ich selbst vielleicht noch unsicher bin. Eine Freundin hat neulich zu mir gesagt: „Mit Dir zu telefonieren ist wie ein Boxenstopp. Ich gehe danach mit so viel Klarheit raus.“ Das hat mich sehr gefreut, auch wenn es erst mal ungewohnt ist, das so zu hören.

Mein Lieblingsgedanke

„Wer weiß, wozu es gut ist.“ Das hat meine Uroma immer gesagt. Und das begleitet mich bis heute – gerade, wenn Dinge anders laufen als geplant. Es hilft mir, Vertrauen zu haben, dass auch schwierige Phasen ihren Sinn haben. >

Hat sich Dein Blick auf Schönheit über die Jahre verändert?

Total. Gerade als Kind und Teenagerin wurde ich viel bewertet – mein Körper, meine Haare. Ich habe lange versucht, mich anzupassen, habe meine Haare geglättet und wollte irgendwie dazu gehören.

Und in den letzten Jahren habe ich gemerkt: Selbst die äußerlich schönsten Menschen sind innerlich oft total unsicher. Da hat es bei mir Klick gemacht. Seitdem ist für mich klar: Die wahre Schönheit liegt in dem, wie ich mich in mir fühle.

Was war für Dich ein wichtiger Schritt auf Deinem Weg dorthin?

Radikale Ehrlichkeit mir selbst gegenüber. Wirklich hinzuschauen: Fühlt sich das hier gerade gut an oder nicht? Und dann auch konsequent zu sein, Dinge zu verändern – sei es im Umfeld oder in Entscheidungen. Ich habe irgendwann gemerkt: Ich kann andere Menschen nicht ändern, also darf ich entscheiden, wie ich mit ihnen umgehe oder ob ich mich von ihnen löse.

Und genau dieses Thema hat mich so beschäftigt, dass daraus auch mein Podcast „How to Radically Be Yourself“ entstanden ist. Da spreche ich mit Frauen darüber, wie sie ihren eigenen Weg gefunden haben und wie sie gelernt haben, mehr sie selbst zu sein.

Du organisierst Spaziergänge und Events, in denen Frauen sich begegnen können. Warum ist Dir das so wichtig?

Weil ich selbst gemerkt habe, wie schwierig echte Verbindung sein kann. Ich war viel unterwegs, hatte Freunde überall auf der Welt, aber zurück in Hannover hat mir das oft gefehlt.

Und ich merke immer wieder, dass viele Frauen ähnliche Themen haben, sich damit aber allein fühlen. In einem Raum, in dem man offen sprechen kann, merkt man plötzlich: Ich bin gar nicht die Einzige, der es so geht.

„
Die wahre
Schönheit
liegt in
dem, wie
ich mich
in mir
fühle.“

Deswegen habe ich das Netzwerk @femfusion.network auf Instagram gegründet. Bei meinen Events wie „Walk and Talk“ gehen wir zusammen spazieren und kommen ins Gespräch. Dort können Frauen zusammenfinden – ganz ohne Druck, einfach, um sich zu begegnen und auszutauschen.

Was macht für Dich eine gute Verbindung aus?

Dass man sich zeigen kann, wie man ist, und dass man nicht nur über Oberflächliches spricht, sondern auch darüber, was einen wirklich bewegt. Und gleichzeitig auch Leichtigkeit – zusammen lachen, sich gegenseitig freuen, sich unterstützen. Diese Mischung aus Tiefe und Leichtigkeit ist das, was Verbindung für mich ausmacht.



TONI KROOS

L'ORÉAL
PARIS
MEN EXPERT

**ERFOLG KOMMT
MIT SCHWEISS.
MUSS ABER NICHT.**

„BESTÄNDIGKEIT HAT MICH GEPRÄGT.
VERÄNDERUNG DEN ERFOLG GEBRACHT.“

WIR SIND ES UNS WERT.

WECHSEL
JETZT
72H SCHUTZ



GEPFLEGT schön

Diese Beauty-Liebliche schaffen
echte Wohlfühlmomente.

EBENMÄSSIGER TEINT

Das Revitalift Laser Serum von L'Oréal Paris kombiniert Melasyl, Vitamin C und Niacinamid. Es hilft, Falten und dunkle Flecken optisch zu mildern und den Teint frischer wirken zu lassen. Gleichzeitig spendet es lang anhaltend Feuchtigkeit und unterstützt ein geschmeidiges Hautgefühl.

50 ml 19,95 € (399 € je 1 l)



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



SONNENSCHUTZ FÜR HÄNDE

Die Balea Handcreme Bright & Protect schützt mit UVA- und UVB-Filtern vor lichtbedingter Hautalterung. Die Handcreme kann dazu beitragen, Pigmentflecken optisch zu mildern und deren Neuentstehung vorzubeugen. Sie spendet Feuchtigkeit, zieht schnell ein und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl.

75 ml 1,95 € (26 € je 1 l)

* In-vivo-Studie mit 20
Testerinnen unter derma-
tologischer Aufsicht nach
7-wöchiger Anwendung.



GOLDENER GLOW

Das schimmernde Körperpflegeöl Golden Daze von House of Theom verleiht einen strahlenden Glow mit pflegendem Mandel- und Traubenkernöl. Der warme, elegante Duft verbindet frische Bergamotte und florales Ylang-Ylang.

80 ml 12,95 € (161,86 € je 1 l)



VANILLEDUFT

SÜSSES DUFTERLEBENSIS

Der Bodymist Vanilla Cloud von Weleda verbindet süße Vanille- und Zuckernoten zu einem sanften, unaufdringlichen Duft. Der feine Sprühnebel erfrischt Haut und Haare und pflegt sie mit einem Hauch Bio-Aloe Vera.

95 ml 12,95 € (136,32 € je 1 l)

PRODUKTE



FÜR UNTERWEGS

Der NIVEA SUN UV Specialist Silky UV Stick SPF 50+ schützt die Gesichtshaut vor UVA- und UVB-Strahlung und beugt lichtbedingter Hautalterung vor. Der Sonnenschutz ist parfümfrei, wasser- und schweißfest, zieht schnell ein und hinterlässt ein leichtes, unsichtbares Finish ohne zu fetten. Ideal auch zum Auffrischen unterwegs.

15 g 11,95 € (796,67 € je 1 l)



FRISCH UND SAUBER

Das Balea Beauty Expert Hydro Body Wash reinigt und pflegt die Haut schonend mit 25 % Glycerin und 1 % Betain. Für ein rundum gepflegtes Hautgefühl.

200 ml 1,95 €
(9,75 € je 1 l)



SEIDENGLANZ

Das Hydrate & Shine Shampoo von den Langhaarmädchen reinigt sanft, ohne zu beschweren. Mit Hyaluron- und Glykolsäure spendet es Feuchtigkeit, kann Trockenheitsgefühle reduzieren und verleiht dem Haar ein geschmeidigeres, glatteres Gefühl mit leichtem Glanz.

300 ml 4,95 € (16,50 € je 1 l)



SCHUTZSCHILD FÜR DIE HAUT

Das Sante Nad+ Boost Longevity Serum unterstützt die Zellerneuerung und regt die Kollagenbildung an. Es hilft, die Haut vor umweltbedingten Einflüssen zu schützen und sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild. Es ist für empfindliche Haut geeignet und hinterlässt ein glattes, gepflegtes Hautgefühl.

30 ml 9,95 € (331,67 € je 1 l)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

BEAUTY-TIPP



„Die 7-Tage Ampullen-Kur mit Bio-Bachblüten von alverde NATURKOSMETIK ist meine Rettung bei trockener Haut. Nach der Anwendung ist meine Haut angenehm erfrischt und sichtbar strahlender.“

Rebecca Jehle
alverde-Leserin aus Wiebelskirchen



7 ml 3,95 €
(564,29 € je 1 l)

100 Stunden Schweißschutz

Mit NIVEA Derma Control Clinical setzt NIVEA bei Anti-Transpirants neue Standards: Die Deos bieten bis zu 100 Stunden Schutz vor Schweiß – ohne Kompromisse bei der Pflege. Ihre Formeln können dazu beitragen, Irritationen vorzubeugen, und schenken ein geschmeidiges Hautgefühl. Die Technologiemanagerin für Forschung & Entwicklung bei Beiersdorf, Vera Wörner, beantwortet die wichtigsten Fragen zu den neuen Anti-Transpirants von NIVEA.



Vera Wörner, Technologiemanagerin für Forschung & Entwicklung bei Beiersdorf

Wer benötigt einen starken Schutz für bis zu 100 Stunden, wie ihn die Derma Control Clinical Anti-Transpirants bieten?

Vera Wörner: Alle Menschen, die Wert auf einen besonders guten Schutz vor Schweiß und Achselgeruch legen – dazu zählen auch Menschen, die zu einer stärkeren Schweiß- oder Geruchsbildung neigen und dadurch generell einen Bedarf an sehr wirksamen Produkten haben. Aber vor allem bieten unsere neuen Anti-Transpirants denjenigen verlässlichen Schutz, die sich im Alltag oder in besonders herausfordernden Situationen keine Gedanken über unangenehmen Geruch oder Schweißflecken machen wollen.

Warum schwitzen manche Menschen stärker als andere?

Das liegt daran, dass genetische Faktoren, Hormonstatus, Körpergröße, Fitnesslevel und Stressempfindlichkeit bei der Art des Schwitzens eine Rolle spielen und von Mensch zu Mensch variieren. Relevant ist, ob das Schwitzen regelmäßig Kleidung, Komfort oder Selbstsicherheit beeinträchtigt. In solchen Fällen kann den Betroffenen ein besonders wirksames Anti-Transpirant helfen.

Die neuen Produkte bieten auch Lösungen für besondere Hautanforderungen im Achselbereich. Worin bestehen diese?

Hochwirksame Anti-Transpirants können trockene Achselhaut oder Juckreiz hervorrufen. Aus diesem Grund haben wir ein besonderes Augenmerk auf die Verträglichkeit unserer Produkte gerichtet. Wir haben sie daher auch an Probanden mit juckenden, geröteten oder brennenden Achseln getestet. Das überzeugende Ergebnis: Die Anwendung unserer Produkte stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut. Rötungen, Juckreiz, Brennen oder auch Hauttrockenheit konnten reduziert werden.*

Was macht die Pflegewirkung der Deos aus?

Wir haben schweißhemmende Wirkstoffe der neuesten Generation mit einer sehr gut verträglichen Formelgrundlage kombiniert: Langkettige Hyaluronsäuren legen sich wie ein Schutzfilm auf die Haut und stärken die Hautbarriere von innen. Kurzkettige Hyaluronsäuren unterstützen in der Haut eine längerfristige Befeuchtung. Das **Anti-Transpirant Derma Control Clinical „Trockenes Hautgefühl“** enthält zudem ein Vitamin-C-Derivat, das in der Haut zu Vitamin C umgewandelt wird und als Antioxidans ein ebenmäßiges Hautbild unterstützt. **Derma Control Clinical „Anti-Juckreiz“** enthält zusätzlich zu den Hyaluronsäuren noch Vitamin B5, also entzündungshemmende Pantothenensäure, die die Haut beruhigt und hilft, Feuchtigkeit zu erhalten.



Das Derma Control Clinical Anti-Transpirant „Trockenes Hautgefühl“ ist als Roll-on, Stick und Spray erhältlich. Die Variante „Anti-Juckreiz“ gibt es als Spray und Roll-on (letzterer ist nur online verfügbar). Beide Varianten sind frei von Alkohol und unterscheiden sich im Duft. Sie wirken jeweils sofort nach der Anwendung.

* Quelle: Internal piU Test, n=100

So kraftvoll ist die Natur



Pflanzlicher Kollagen-Extrakt¹ und Bakuchiol
unterstützen die hauteigene Kollagensynthese,
Bio-Traubenkern-Öl spendet Feuchtigkeit

Auch als
Nachtcreme
erhältlich



NEU



Aus der Kraft der Natur

Zertifizierte Naturkosmetik

¹Der 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



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



Die sanfte Kunst der Pflege

Glass Skin, Double Cleansing,
10-Schritte-Pflegeroutinen -
koreanische Kosmetik begegnet
uns überall. Was steckt hinter der
Hautpflegephilosophie aus Asien?

Korean Beauty versteht Schönheit als Ergebnis guter Pflege: Wer die Haut konsequent verwöhnt, braucht weniger zu kaschieren. Make-up wird sparsam aufgetragen, während die Pflege ganz besonders gründlich ausfällt. Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff Glass Skin gehört? Er beschreibt einen Hautzustand, bei dem der Teint besonders glatt, prall und ebenmäßig wirkt und Licht nahezu spiegelnd reflektiert – deshalb der Bezug auf Glas als spiegelnde Fläche. Voraussetzung ist eine Pflege, die viel Feuchtigkeit schenkt und die Hautbarriere stärkt, sodass Unreinheiten keine Chance haben.

Double-Cleansing: **Doppelt sauber,** **besonders gründlich**

Kein Wunder, dass die legendäre koreanische Hautpflegeroutine bis zu zehn Schritte umfasst. Was die Zahl relativiert: Sie umfasst auch Peelings und Masken, die längst nicht jeden Tag im Einsatz sind. Viele Koreanerinnen beschränken sich außerdem auf sieben Schritte – zugegeben, die Pflege bleibt besonders sorgfältig.

Die Routine beginnt mit dem Double Cleansing, der doppelten Reinigung. Doppelt, weil zunächst ein ölhaltiger Reiniger auf dem trockenen Gesicht ölbasierte Rückstände entfernt wie Make-up, Sonnenschutz oder Hautfett. Ein milder Reinigungsschaum löst danach letzte Rückstände.

Layering: **Alles ganz leicht**

Während bei uns oft schon ein Serum als Extra gilt, setzt die koreanische Pflegeroutine konsequent auf leichte Pflege in mehreren Lagen. Mehrere hauchdünne Schichten von verschiedenen Produkten bereiten die Haut Schritt für Schritt vor, bevor die Creme ins Spiel kommt.

Den Auftakt bildet eine leichte Essence, die die Haut aufnahmefähig macht. Danach folgt ein konzentriertes Serum, das gezielt Wirkstoffe liefert.

Eine leichte Lotion schenkt zusätzliche Feuchtigkeit und verbindet die Schichten miteinander.

Die Creme bildet den schützenden Abschluss und bewahrt die Haut vor äußeren Belastungen.

Unverzichtbar übrigens das ganze Jahr über ist der Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.

Neue **Wirkstoff-Wege**

Wer sich mit den Inhaltsstoffen koreanischer Kosmetik beschäftigt, stößt schnell auf Begriffe, die neugierig machen. Schnecken-schleim – auch als Snail Secretion Filtrate oder Snail Mucin bekannt – sorgte bereits vor Jahren für Aufmerksamkeit. Er enthält unter anderem Kollagen, Elastin, Vitamine und Proteine, die dazu beitragen können, die Hautstruktur zu stärken. Aktuell rückt PDRN (Polydeoxyribonukleotid) in den Fokus: ein biotechnologisch gewonnener Wirkstoff aus der medizinischen Forschung, der meist aus DNA-Bausteinen des Lachses stammt und für seine regenerativen Eigenschaften geschätzt wird. Ebenfalls typisch für koreanische Kosmetik: fermentierte Inhaltsstoffe, Kräuter, Blüten, Reis, die durch natürliche Reifungsprozesse besonders gut verträglich sind und ihre Wirkung sanft an die Haut abgeben.

Yoga **fürs Gesicht**

Es soll Konturen definieren und Glow schenken. So geht's:



1.

SCHRITT

Schlüsselbein, Ohren, Achseln, Bauch – jede Region in acht bis zehn Kreisbewegungen streichen oder leicht klopfen. Zum Abschluss den ganzen Körper locker ausschütteln.



2.

SCHRITT

Den langen Halsmuskel, der zwischen Ohr und Schlüsselbein liegt, sanft massieren – jede Seite etwa zwei Minuten lang.



3.

SCHRITT

Lippen nach innen einziehen, Mundwinkel mit den Händen sanft in Richtung Ohren führen. Zu Beginn einmal täglich üben und die Bewegung etwa zehnmal bewusst wiederholen. >

Korean-Beauty-Marken ...

Dr. Althea

Pflege mit Feingefühl

Was der Name bedeutet:

Althea ist die altgriechische Göttin der Heilung. Der Name verweist in Kombination mit dem Dokortitel darauf, dass die Rezepturen auf klinischer Forschung basieren.

Die Philosophie, die dahintersteht:

Die Marke Dr. Althea entstand aus der persönlichen Erfahrung ihrer Gründerin Evelyn Lee, die selbst nach optimaler Hautpflege für ihre sehr empfindliche Haut suchte. Ihr Anspruch ist deshalb, Rezepturen zu entwickeln, die sanft beruhigen und gleichzeitig wirksam pflegen.

Jeder Bestandteil wird sorgfältig ausgewählt, um Irritationen zu mildern, die Hautbarriere zu festigen und ein dauerhaft gesundes Hautbild zu unterstützen.



Dr. Althea
Gesichts-
creme 345
Relief Creme

Wann war die
Gründung:
2014

Bei dm seit:
2026

Das ist unser Lieblingswirkstoff:

Die Althea-Blüte gehört zu den Malven. Als Kosmetikwirkstoff gilt sie als beruhigend und behutsam pflegend.

Ein gutes Beispiel:

Die Rezeptur der Gesichtsschmierung 345 Relief Creme enthält Niacinamid, Panthenol und Ceramide. Sie kann Irritationen und Rötungen mildern, stärkt die Hautbarriere, spendet intensiv Feuchtigkeit und zieht schnell ein.

Anua

Minimalistische Formeln

Was der Name bedeutet:

Die A's stehen für „Ask“ (Frage) und „Answer“ (Antwort), um zu verdeutlichen, dass Anua die Hautpflegebedürfnisse der Menschen versteht und mit passenden Rezepturen darauf antwortet.

Die Philosophie, die dahintersteht:

Die koreanische Marke legt Wert auf Formulierungen, die sanft zur Haut sind und zugleich messbare Ergebnisse liefern. Im Fokus stehen wissenschaftlich untersuchte Wirkstoffe. Klare, reduzierte Inhaltsstofflisten verdeutlichen, dass jeder Bestandteil eine nachvollziehbare Funktion erfüllt – vom beruhigenden Heartleaf-Extrakt bis hin zu Wirkstoffen wie Niacinamid und Hyaluronsäure.



Rice 70 Glow
Milky Toner
von Anua

Wann war die
Gründung:
2019

Bei dm seit:
2025

Das ist unser Lieblingswirkstoff:

Reiskleiewasser zur Gesichtspflege hat in Korea Tradition. Inhaltsstoffe auf Reisbasis versorgen intensiv mit Feuchtigkeit, verbessern das Hautbild und die Hautbarriere.

Ein gutes Beispiel:

Rice 70 Glow Milky Toner: Die parfümfreie Formel mit 70 Prozent Reiskleiewasser und Niacinamid sorgt für einen ebenmäßigen, leuchtenden Teint und reguliert die Talgproduktion. Währenddessen können Ceramide empfindliche Haut beruhigen.

... im Porträt

Was der Name bedeutet:

Das Wort „Abib“ stammt aus dem Hebräischen und bedeutet „der erste Monat“ – der Anfang. Denn Hautpflege beginnt für Abib am Ursprung, dort, wo die Haut wieder ins Gleichgewicht kommt.

Die Philosophie, die dahintersteht:

Abib geht von der natürlichen Fähigkeit der Haut aus, sich selbst zu regenerieren, ein Prozess, den Umwelt- und Lebensstil stören können. Um die Haut zu unterstützen, verfolgt die koreanische Marke einen bewusst reduzierten Ansatz. Statt immer neue Wirkstoffe hinzuzufügen, konzentrieren sich die Formulierungen auf das Wesentliche und lassen Überflüssiges konsequent weg. So entstehen klare Rezepturen, die potenziell reizende Inhaltsstoffe meiden und der Haut Raum geben, ihre eigene Balance wiederzufinden.

A b i b

Mit Sinn für Balance



Abib Eye Patch Collagen Jericho Rose Jelly

Wann war die Gründung:

2016

Bei dm seit:

2026

Das ist unser Lieblingswirkstoff:

PDRN wird in der Kosmetik eingesetzt, um die Regeneration und die Widerstandskraft der Haut zu unterstützen.

Ein gutes Beispiel:

Noch ein toller Wirkstoff: Die Hydrogel Augenpads enthalten Wüstenrosen-Extrakt der Jericho-Rose und spenden intensiv Feuchtigkeit.

B a l e a

Inspired by Korean Skincare

Balea hat die koreanische Beauty-Weisheit in drei innovative Produkte übersetzt und speziell für europäische Hautbedürfnisse entwickelt. Entstanden ist eine Mischung aus bewährter koreanischer Beauty-Tradition und europäischem dermatologischem Wissen: Die Routine startet mit der Rice Milky Essence von Balea by Korean Skincare. Diese enthält Niacinamide und fermentierten Reis, stärkt die Hautbarriere und wirkt porenverfeinernd. Das PDRN Power Serum mit 1 % Rice PDRN und 5 % Ceramid Complex CLR regt die natürliche Kollagenproduktion der Haut an und stärkt ihre Struktur. Das Ultra Lightweight UV-Fluid schützt vor UVA- und UVB-Strahlen und schenkt intensiv Feuchtigkeit. Für ein geschmeidiges Hautgefühl.



Light-weight UV-Fluid

Milky Rice Essence

PDRN Power Serum

Für Sensible

Koreanische Kosmetik ist eine gute Freundin empfindlicher Haut. Häufig kommen Formeln zum Einsatz, deren pH-Wert sich am leicht sauren natürlichen Hautwert orientiert. Gemeinsam mit viel Feuchtigkeit und beruhigenden Wirkstoffen kann das die Hautbarriere entlasten.

Rückhalt für die Haut

Dieser Wirkstoff kümmert sich um die großen Grundsatzfragen der Hautpflege: **Cica** stärkt die Barriere, heilt kleine Wunden und beruhigt die Haut. Wie er das alles schafft und was hinter der Abkürzung steht, erklären wir in diesem Beitrag.



CICA

Das Gewächs erinnert an Klee – und bringt der Haut Glück.

Medizin und Kosmetik

Cica steht für die botanische Bezeichnung *Centella asiatica*, den Indischen Wassernabel. Optisch erinnert die Pflanze an Klee, nur mit viel längerem Stängel. Sie ist in tropischen und subtropischen Regionen zu Hause, wo sie bevorzugt am Wasser wächst. Aus ihren Blättern und Stängeln, die besonders reich an Wirkstoffen sind, entstehen Extrakte. Diese werden seit Jahrhunderten in traditionellen asiatischen Medizinformen verwendet und sind inzwischen auch in der modernen Hautpflege angekommen.

Gesicht und Körper

Die Hauptwirkung von Cica lässt sich auf zwei eng verwandte Pflanzenstoffe aus *Centella asiatica* zurückführen: Asiaticosid und Madecassosid. In der Haut unterstützen sie die Regeneration, können Entzündungen abmildern und die Neubildung von Kollagen anregen, jenem Stützgerüst, das der Haut Festigkeit verleiht. Davon profitiert sensible Haut, die zu Spannungsgefühlen und Rötungen neigt, ebenso wie unreine Haut. Gleichzeitig hilft Cica dabei, die Hautbarriere zu stabilisieren – eine Voraussetzung dafür, dass die Haut Feuchtigkeit halten und äußere Reize besser wegstecken kann. Dank seiner guten Verträglichkeit mischt Cica inzwischen in vielen Produkten mit: in der Gesichtspflege, um sensible oder unreine Haut zu beruhigen, und in der Körperpflege, um beanspruchte Hautpartien gezielt zu unterstützen.

Auch bekannt als ...

Zwei populäre Bezeichnungen von *Centella asiatica* sind Wassernabel und Tigergras. Erstere spielt auf den favorisierten Standort der Pflanze an. Hinter dem zweiten Namen steht eine Legende: Verwundete Tiger sollen sich im hohen Gras der *Centella asiatica* gewälzt haben, um ihre Wunden schneller heilen zu lassen.

Seine besten Freunde

Cica wird oft mit anderen Wirkstoffen kombiniert, die seine Eigenschaften sinnvoll ergänzen:

- **Panthenol:** unterstützt die Hautregeneration und beruhigt.
- **Hyaluronsäure:** spendet Feuchtigkeit.
- **Urea:** hilft, Feuchtigkeit in der Haut zu halten.
- **Ceramide:** stärken die Hautbarriere.
- **Niacinamid:** wirkt entzündungshemmend und gleicht Unregelmäßigkeiten aus.

A close-up photograph of a woman with a bright smile, applying a dollop of cream to her cheek with her finger. The background is a vibrant yellow with abstract, bubbly patterns.

GESICHTSCREME REVOLUTION: 48H STRAHLENDE FEUCHTIGKEIT 6X LEICHTERE TEXTUR*

*IM VERGLEICH ZUR GARNIER VITAMIN C SERUM CRÈME.

NEU

VITAMIN C

FRESH & BRIGHT
FEUCHTIGKEITSSPENDENDE
SORBET CRÈME

4% NIACINAMID
+VITAMIN C

SPÜR DEN UNTERSCHIED.**

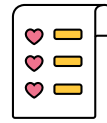
**IM VERGLEICH ZUR GARNIER VITAMIN C SERUM CRÈME.

dm-APP Die hilfreichen Vier

Die dm-App bietet gleich mehrere Funktionen, die das Einkaufen bequemer machen. Wir stellen vier von ihnen vor.



1. Merk- und Einkaufsliste



Mit dieser Funktion haben Nutzerinnen und Nutzer mit Kundenkonto ihre Lieblingsprodukte stets griffbereit. Tippen Sie auf das Herzchen-Symbol am Produkt, schon landet es auf Ihrer Liste. Die gemerkten Artikel finden Sie unter „Mein-Konto“/„Meine Merkliste“.

2. Verfügbarkeiten prüfen



Sie wollen sichergehen, dass Ihr Wunschprodukt in Ihrem dm-Markt verfügbar ist? Dann nutzen Sie auf der Produktdetailseite die Funktion „Verfügbarkeit in Deinem dm-Markt“. Wählen Sie Ihren dm-Markt aus und erfahren Sie, ob das Produkt vorrätig ist.

3. Produkte scannen



Mit diesem Service lassen sich Produktinformationen bequem nachschlagen. Tippen Sie in der dm-App oben rechts auf „Produkts Scanner“ und scannen Sie den Barcode eines Produkts ein. So erfahren Sie Hintergründe zu Inhaltsstoffen und Nachhaltigkeit des Produkts.

4. Live-Shopping und Beratung



Die dmLIVE-Shows bieten Nutzerinnen und Nutzern mit Kundenkonto jede Menge Beratung, Inspiration und Unterhaltung, von Pre-Launches über Putz-Hacks bis zu Beauty-Highlights und Tipps von Hebammen und Kinderärzten. Während der Show können live im Chat Fragen gestellt werden.

Stärkung des dmBio Sortiments

dm geht Partnerschaft mit **Bioland** ein



Kundinnen und Kunden dürfen sich auf mehr dmBio Produkte aus heimischer Landwirtschaft freuen. Dafür hat dm eine Partnerschaft mit dem Anbauverband Bioland e. V. geschlossen. Bislang arbeitete dm bereits mit demeter und Naturland zusammen, den beiden anderen führenden Bio-Verbänden in Deutschland. Bioland wird

2026 elf dmBio Produkte zertifizieren. Dann erfüllen 200 von insgesamt 700 dmBio Produkten Anforderungen, die über den EU-Bio-Standard hinausgehen. Bioland gehören mehr als 10.000 Betriebe aus der Land- und Lebensmittelwirtschaft an. Der Verband steht für eine starke regionale Verankerung der landwirtschaftlichen Erzeugung.

„Bio-Verbände sichern den ökologischen Lebensmittelanbau in Deutschland, daher arbeitet dm mit ihnen zusammen. Wir freuen uns, Bioland als Partner gewonnen zu haben, weil der Verband insbesondere für regionalen Anbau steht“, sagt Kerstin Erbe, als dm-Geschäftsführerin verantwortlich für die dm-Marken und damit für dmBio.

Neue dm-Ladengestaltung der Illustratorin Lemon Fee

Leichtigkeit des Seins



Bis Mitte Oktober verbreiten die Schaufenster von dm sommerliches Flair.

„Einkaufen, wie es ins Leben passt“ lautet das Thema der neuen Ladengestaltung von dm. Die Illustratorin Feline Pessey, Künstlername Lemon Fee, hat es kreativ umgesetzt. Inspiriert von sommerlichen Momenten, zeigt sie in poetischen Bildern, wie mühelos und angenehm das Einkaufen bei dm sein kann. Zahlreiche Services – wie etwa die Express-Abholung – erleichtern den Alltag. Diese Leichtigkeit des Seins drückt sich auch in den Szenen aus, die Lemon Fee für dm entworfen hat. „Meine Gestaltung für dm fängt die unbeschwerten und freudigen Momente ein, die den Sommer ausmachen: Sonne, Lachen und das schöne Gefühl, gemeinsam Zeit zu verbringen“, erläutert die Künstlerin.

Bis Mitte Oktober können sich dm-Kundinnen und -Kunden und Passanten an



LEMON FEE
Illustratorin

„Meine Gestaltung für dm fängt die unbeschwerten und freudigen Momente des Sommers ein – Sonne, Lachen und gemeinsam verbrachte Zeit.“

den lebensfrohen Motiven von Lemon Fee erfreuen. Diese sind auch auf Taschen und Postkarten erhältlich.



Mehr Infos
unter dm.de/fassade

PAYBACK PAY °PUNKTECHANCE

Bezahlen, rubbeln & gewinnen

Wer PAYBACK PAY, die mobile Bezahlungsfunktion von PAYBACK, nutzt, kann vom 27. Juli bis 30. August 2026 Extra°Punkte freirubbeln.

Bei jeder Bezahlung mit PAYBACK PAY erhalten Kundinnen und Kunden in diesem Zeitraum im Anschluss an ihren Einkauf ein digitales Rubbellos. Hinter jedem Los steckt ein garantierter Gewinn mit der Chance auf bis zu 500 Extra°Punkte oder auf den täglichen Hauptpreis von 3 × 30.000 °Punkten. Gutgeschrieben werden die Extra°-

Punkte, wenn das Los innerhalb von zwei Wochen freigerubbelt wird. Die Aktivierung eines Teilnahmecoupons vorab ist nicht notwendig.

Jetzt die dm-App herunterladen, Kundenkonto erstellen, PAYBACK PAY als Zahlungsmittel wählen und zusätzliche °Punkte sammeln.

Die Zahlung mit PAYBACK PAY und das Freirubbeln des digitalen °Punkte-Loses sind Voraussetzung für die Aktionsteilnahme. Die gewonnenen Punkte/der ggf. gewonnene Hauptgewinn in °Punkten werden Ihrem Punktekonto gutgeschrieben. Die geltenden Teilnahmebedingungen und mehr Infos finden Sie auf PAYBACK.de/pay-punktechance.



Sie machen den UNTERSCHIED

Caroline Schwan (l.)
und Jennifer Brach-
mann prüfen im
dm-Markt in Tholey
die Warenbestände.



Wie ist es, bei dm zu arbeiten?

Mitarbeitende aus dm-Märkten
sprechen über die besondere
Unternehmenskultur von dm -
und die Freude daran, sich für
Menschen Zeit zu nehmen.

WIR SIND dm

Caroline Schwan hatte als Bäckerin gearbeitet. Als die Inhaber den Betrieb aufgaben, entdeckte sie, dass bei dm eine Aushilfe gesucht wurde. Sie bewarb sich, wurde zum Vorstellungsgespräch eingeladen und bekam aufgrund ihrer Berufserfahrung das Angebot, eine verkürzte Ausbildung zur Drogistin zu absolvieren. Sie schloss eine Ausbildung zur Handelsfachwirtin an. Ein halbes Jahr nach ihrem Abschluss wurde sie Marktverantwortliche des dm-Markts im saarländischen Tholey, wo sie heute

”
Wer mit
Engagement
dabei ist, der
hat bei dm
Entwicklungs-
chancen.

CAROLINE SCHWAN

ein Team von 13 Mitarbeitenden führt. Dass sie sich so schnell weiterentwickeln konnte, empfindet Caroline Schwan als außergewöhnlich und als Ausdruck der besonderen Unternehmenskultur von dm. „Wer mit Engagement dabei ist, der hat bei dm Entwicklungschancen“, sagt sie.

Dass Berufseinsteiger innerhalb weniger Jahre bei dm verantwortliche Positionen übernehmen, ist keine Seltenheit. Dimitrios Tampouras, dm-Marktverantwortlicher in Erftstadt, startete vor sieben Jahren als Aushilfe, absolvierte dann eine Ausbildung bei dm. „Danach wurde ich direkt stellvertretender Marktverantwortlicher“, berichtet er. Er hat die Erfahrung gemacht: „Wenn man Lust hat, sich zu entwickeln und sich mit der Arbeitsgemeinschaft identifiziert, sind keine Grenzen gesetzt.“ Hilfreich sei, dass dm viele Möglichkeiten zur Weiterbildung biete. >

rei
IN DER TUBE

Der reinste Urlaub



Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahmezeitraum: 25.05.–30.09.2026. Zur Teilnahme Foto mit der Rei in der Tube Urlaubsedition 2026 und mindestens einer Person auf www.rei-in-der-tube.de/gewinnspiel hochladen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Die Gewinner werden durch eine Jury anhand von Kreativität, Bildqualität und Produktbezug ausgewählt und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahme nur mit Wohnsitz und Bankkonto in Deutschland oder Österreich. Weitere Teilnahmebedingungen unter [Alle Informationen zum Gewinnspiel auf www.rei-in-der-tube.de/gewinnspiel](http://www.rei-in-der-tube.de/gewinnspiel)

Bei dm zählt Eigenverantwortung

Aber wie ist es, bei dm zu arbeiten? Eigenverantwortung ist ein zentraler Pfeiler der dm-Arbeitsgemeinschaft. Kolleginnen und Kollegen werden ermutigt, Initiative zu ergreifen, Veränderung selbst voranzubringen und sich für Themen zu engagieren, die ihnen wichtig sind. „Anders als in hierarchisch organisierten Unternehmen wird bei dm nur wenig vorgegeben“, sagt Dimitrios Tampouras. Das sei erst mal eine Umstellung, berichtet Anna-Lena Will, die im Rahmen ihres dualen Studiums im dm-Markt in Tholey praktische Erfahrung sammelt. „Ich kam direkt vom Abitur. In der Schule gab der Lehrer vor, was zu tun ist. Bei dm wurde gesagt: Überlege doch mal: Wie würdest Du da rangehen?“

Jennifer Brachmann, stellvertretende Marktverantwortliche im dm-Markt in Tholey, erläutert: „Dieses Freiheitserlebnis und das Gefühl dafür zu entwickeln, welche Arbeit zu tun ist, fordern einen im ersten Moment, weil man seine Komfortzone verlassen muss. Aber ich habe diese Freiheit schätzen gelernt.“ Ihre Kollegin Vanessa Meiser ergänzt, dass der Freiraum genutzt werden solle, um Fragen zu stellen, wenn man sich bei einer Sache nicht sicher sei. Im Zweifelsfall hilft das Team: „Wir lassen neue Mitarbeitende nicht allein, sondern binden sie schnell in die täglichen Aufgaben ein“, so Caroline Schwan.

Die Arbeit im dm-Markt ist vielfältig. Sie reicht vom Beraten der Kundinnen und Kunden über das Einräumen der Ware, die tägliche Bestandsprüfung und das Kontrollieren von Mindesthaltbarkeitsdaten bis zum Dekorieren von Tischen. Jede oder jeder ist eingeladen, sich an der Entscheidung zu beteiligen, welche Sortimente erweitert werden sollten.



Vanessa Meiser
arbeitet im dm-
Markt in Tholey.

„
Ich habe
erst bei
dm gemerkt,
was mir
beruflich
gefehlt hat.

DIMITRIOS TAMPOURAS

Wer bei dm arbeitet, kennt den Begriff der dialogischen Unternehmenskultur. Mitarbeiterverantwortlichen kommt in dieser Kultur eine besondere Aufgabe zu: Kolleginnen und Kollegen so zu fördern, dass sie eigenverantwortlich handeln und sich selbst führen können. Sie sind weniger Vorgesetzte als Wegbegleiter und helfen dem Einzelnen, sein Potenzial zu entfalten. „Für mich heißt das, jeden Menschen mit seinen Bedürfnissen und Wünschen zu sehen und wahrzunehmen“, erklärt Caroline Schwan. Dazu gehört, dass Mitarbeitende ihre Fähigkeiten einbringen können: Während der eine Kompetenz für den Beauty-Bereich mitbringt, macht es dem anderen Freude, sich auf Kindertextilien oder dmBio Produkte zu spezialisieren.

Zur dialogischen Unternehmenskultur von dm gehört der Meinungs-austausch. Dahinter steht der Gedanke, dass in einem Dialog beide Seiten neue Erkenntnisse gewinnen. „Wir sind viel am Reden und am Diskutieren“, sagt Caroline

Schwan. Sie schätzt es, im Team „keine Ja-Sager“ zu haben, sondern „Persönlichkeiten mit eigenen Ideen, die ein gemeinsames Ziel verbindet“.

Auf der dm-Mitarbeiterkleidung ist in roter Farbe der Satz aufgedruckt: „Wir machen den Unterschied“. Das gilt für das Miteinander im Team wie für den Umgang mit Kundinnen und Kunden. Dabei zählen Offenheit, Augenhöhe und Herzlichkeit sowie die Bereitschaft, sich für Menschen Zeit zu nehmen. Nicole Schreiber, Mitarbeiterin im dm-Markt in Erfstadt, erinnert sich an eine Kundin, die dabei zusah, wie sie in wenigen Minuten eine Fototasse erstellte. „Die Kundin fragte, wie das Bedrucken der Tasse funktioniert und entschied sich, selbst eine Tasse für ihre Mutter erstellen zu lassen. Sie sah wirklich glücklich aus, als sie die Tasse in der Hand hielt“, führt sie aus. „Wenn ich mir die Zeit für einen Kunden oder eine Kundin nehme und alles

Austausch wird im dm-Markt großgeschrieben.



”
Wenn eine Kundin oder ein Kunde zufrieden ist, bereitet mir das Freude.

NICOLE SCHREIBER

dafür tue, dass er oder sie zufrieden aus dem dm-Markt rausgeht, bereitet mir das Freude“, führt sie aus. Nicole Schreiber ist überzeugt: „Jeder Mensch hat das Bedürfnis, gesehen zu werden. Und wenn Du aufrichtig jemanden siehst und wertschätzt, dann bekommst Du das zurück.“ Wie man den Unterschied machen kann, zeigt das Team in Tholey auch, wenn Kinder für Ausweisdokumente fotografiert werden. „Manche drehen sich beim Fotografieren weg. Dann kommen wir zu dritt: eine Kollegin singt, eine hat eine Rassel dabei, die dritte tanzt und macht das Foto.“

Für Dimitrios Tampouras hat die Freude an der Arbeit bei dm viel mit Teamgeist zu tun: „Ich habe erst bei dm gemerkt, was mir beruflich gefehlt hat. Ich kannte vorher nur die Arbeit in einem Büro. Dort hatte mir der Teamgeist gefehlt. Bei dm habe ich ein Team gefunden, das wie ein Stück Heimat ist.“ Er gesteht: „Ich habe mich durch die Arbeit in dm verliebt.“ Er erzählt die Geschichte einer Kollegin, die vorher bei einem Konzern in Stuttgart tätig war. Sie empfand das Miteinander in ihrem früheren Büro als distanziert. Dagegen habe sich dm für sie schon nach wenigen Monaten „wie eine zweite Familie“ angefühlt.



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und
dm-Geschäftsführerin

Berufe mit Zukunft

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

die Unternehmensberatung Deloitte hat vor einiger Zeit in ihrer Studie „Datenland Deutschland“ untersucht, welche Berufe Zukunft haben. Dazu zählen die Verfasser Aufgaben, in denen der Kontakt von Mensch zu Mensch zählt. Berufe, in denen Interaktion und Empathie mit und für andere Menschen einen wichtigen Teil der beruflichen Inhalte und der Arbeitszeit ausmachen, würden laut der Untersuchung von Automatisierung wenig betroffen sein.

Die Mitarbeitenden in unseren dm-Märkten erleben täglich, wie wichtig zwischenmenschliche Kommunikation ist, wenn sie sich für Kundinnen und Kunden Zeit nehmen und diese ihnen spiegeln, dass sie sich bestens beraten fühlen. Die dm-Märkte bieten auch 2026 Tausenden Bewerberinnen und Bewerbern – vom Berufseinsteiger bis zum Quereinsteiger – eine berufliche Perspektive. Auch daran lässt sich ablesen, dass Beratung von Menschen für Menschen und mit Leidenschaft für die angebotenen Produkte eine Zukunft hat.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

FÜR KREATIVEN GENUSS



In wenigen
Minuten zubereitet

1,35 €

0,2 kg
(6,75 € je 1 kg)



1

Einfach nachkochen und genießen
auf dm.de/udonrezept

¹ Online in der dm-App und in ausgewählten dm-Märkten erhältlich.



dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen



Seite
48

Kleine Fasern, große Wirkung

Ob Vollkorn, Nüsse, Samen, Obst oder Gemüse – ballaststoffreiche Lebensmittel bringen Vielfalt in eine ausgewogene Ernährung.

Der Dressing-CODE

Eine Salatsoße gleicht Säure und Süße aus, betont Aromen und umhüllt das Blattwerk mit cremiger Frische. Drei Grundrezepte reichen, um fast jeden Salat stimmig zu begleiten.



Die Vinaigrette

Das Wort bedeutet auf Französisch „Essig“ – der saure Gesamteindruck ist daher gewollt. Die leichte Soße lässt die Salatblätter im Mittelpunkt stehen.

Das Grundrezept

(für 200 g Salat)

30 ml Öl

10 ml Essig oder Zitronensaft

1 Teelöffel Senf

Salz und Pfeffer

Probieren Sie doch mal diese Abwandlungen:

Honig oder Ahornsirup machen den Geschmack lieblicher.

Fein geschnittene Schalotten etwa zehn Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen, dann geben sie ihre ätherischen Öle ab.

Die Hälfte des Essigs durch Apfel- oder Orangensaft zu ersetzen, bringt fruchtige Frische.

Diese Salate lieben sie:

Die leichte Konsistenz der Vinaigrette ist perfekt für die feinen Blätter von Kopf-, Feldsalat und Babyspinat. In einer fruchtigen Variante kann sie auch gut die bitteren Noten von Chicorée und Radicchio abfedern.

Das Joghurt-Dressing

Dieses Dressing ist als frischer Begleiter vor allem im Sommer gern zur Stelle. Neben Joghurt eignen sich Buttermilch, Skyr, saure Sahne oder Crème fraîche – je nachdem, ob es eher leicht oder vollmundig schmecken soll.

Das Grundrezept

(für ca. 200 g Salat)

80 ml Joghurt

(oder ein ähnliches Milchprodukt)

20 ml Zitronensaft oder milder Essig

20 ml neutrales Öl

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Ahornsirup

Probieren Sie doch mal diese Abwandlungen:

Gepresster Knoblauch und fein zerbröckelter Feta ergeben eine deftige mediterrane Variante.

Fügen Sie fein gehackte Kräuter hinzu; besonders ausdrucksstark sind Dill oder Schnittlauch.

Ein Esslöffel pürierte Beeren bringt Farbe und süßsaure Noten.

Diese Salate lieben es:

Die weiche Konsistenz passt gut zu stabilen Blättern wie Eisberg, Romana, Endivie und Rucola. Auch bittere Salate profitieren: Die Cremigkeit mildert ihre herben Noten.

Das cremig-nussige Dressing

Dressings auf Basis von Nuss- oder Saatenmus wie Cashew, Erdnuss oder Sesam kommen ohne Milchprodukte aus und schmecken charaktervoll.

Das Grundrezept

(für ca. 200 g Salat)

30 g Nuss- oder Saatenmus

20 ml Zitronensaft oder milder Essig

20 ml Öl

eventuell Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Salz

Probieren Sie doch mal diese Abwandlungen:

Frischer gehackter Ingwer, Sojasoße und Reisessig ergeben eine asiatische Note. Passt besonders gut zu Erdnuss- und Sesammus.

Knoblauch und angeröstete gehackte Zwiebeln machen es würzig.

Diese Salate lieben es:

Ein kräftiges Dressing braucht Struktur. Es passt gut zu robusten Blättern wie Eisberg oder Romana, aber auch zu bitteren Sorten wie Radicchio oder Chicorée. Das intensive Aroma des Nussmuses steht ihnen selbstbewusst zur Seite.

Mediterranes Fingerfood

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



LEILA DEMIRCELIK
@leilakocht

Leila teilt auf ihren Food-Kanälen ihre Leidenschaft fürs Kochen und zeigt, wie einfach und genussvoll alltagstaugliche Gerichte sein können. Sie erreicht Hunderttausende Menschen und inspiriert ihre Community täglich mit neuen Küchenideen, Wohlfühlgerichten und Food-Kreationen.

PRO PORTION:
ca. 1.883 kJ (450 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
2-3 Portionen





Kochen mit alverde Mediterranes Fingerfood

Zutaten

für 2–3 Portionen

Für die Wrap-Röllchen:

3 dmBio Rote Paprika in Kräuteröl**
80 g Frischkäse
1 kleine Knoblauchzehe
Salz
dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*, frisch gemahlen
2 dmBio Dinkel Wraps*

Für die Flatbread-Ecken:

1 Packung dmBio Dinkel Flatbread*
2 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
Salz

Für den Hummus-Dip:

150 g dmBio Kichererbsen*
1 TL dmBio Natives Olivenöl extra*
1 TL dmBio Zitronensaft*
1 Prise Kreuzkümmel
Salz
dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*, frisch gemahlen

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
1 EL dmBio Natives Olivenöl extra*
Salz
dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*, frisch gemahlen
Frische Kräuter wie Minze, Koriander, Petersilie nach Belieben

* erhältlich bei dm

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



Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie
online.



Das dmBio Dinkel Flatbread wird im Ofen etwa vier Minuten lang fertig gebacken. Die Dinkel Wraps schmecken mit herzhafter oder süßer Füllung.

* EU-/Nicht-EU Landwirtschaft



Zubereitung

1. Wrap-Röllchen

Abgetropfte Paprika fein hacken und mit Frischkäse, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Creme gleichmäßig auf die dmBio Dinkel Wraps streichen, eng einrollen und in handliche Stücke schneiden.

2. Flatbread-Ecken

dmBio Dinkel Flatbread in Dreiecke schneiden, mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen.

Im Ofen bei 180 °C circa fünf Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

3. Hummus-Dip

Kichererbsen abspülen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer fein pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz ein bis zwei EL Wasser hinzufügen, bis der Hummus schön cremig ist.

4. Gurkensalat

Gurke in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Optional mit frischen Kräutern verfeinern.

Alle Häppchen auf einer Platte anrichten und servieren.

Sommerlicher Genuss Salat-Liebe mit Kick



Öle und
Kerne für
alle, die
ihren
Salat
aufpeppen
möchten.



Fruchtiger Geschmack

Das native Olivenöl extra von dmBio wird rein mechanisch direkt aus frischen Früchten hergestellt. Mit mittelfruchtigem Geschmack eignet es sich für Salate, Gemüse, Gegrilltes und Bruschetta. 750 ml 6,95 € (9,27 € je 1 l)

Feiner Essig für Gourmets

Der Balsamico Essig Gold von Theo der Essigbrauer hat dank langsamer Fermentation seinen ganz besonderen Geschmack. Für Salate und zum Verfeinern von Gerichten.

350 ml 3,75 € (10,71 € je 1 l)

Bioland: bioland.de/richtlinien



Alles handwerklich

Für das native Olivenöl extra Zitrone von PPURA werden Amalfi-Zitronen mit Oliven nur einmal im Jahr direkt nach der Ernte gepresst – alles in traditioneller Handarbeit ganz wie früher.

100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)

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

HERZHAFTE KERNE



Als Snack zwischendurch oder Topping für Salate und Herzhaftes: Die Cashewkerne Toskana von KoRo sind geröstet und umhüllt von einer Bruschetta-Gewürzmischung aus Tomate, Knoblauch und Basilikum.

150 g 4,75 € (31,67 € je 1 kg)

Aus den Zapfen der Pinien

Die dmBio Pinienkerne aus Italien mit einem mild-nussigen Geschmack eignen sich für die Zubereitung von Pestos oder geröstet als Topping für Quiches, Pasta oder Salate.

60 g 4,95 € (82,50 € je 1 kg)



Die Talente der Ballaststoffe

In pflanzlichen Lebensmitteln stecken faserige Bestandteile, die der Körper nicht oder kaum verdauen kann. Diese sogenannten Ballaststoffe haben wichtige Aufgaben.



Was macht Ballaststoffe aus?

Sie lassen sich grob in zwei Hauptgruppen unterteilen. Wasserlösliche Ballaststoffe aus beispielsweise Gemüse und Obst binden Wasser und werden zu einer gelartigen Masse. Unlösliche Ballaststoffe aus Getreide oder Hülsenfrüchten müssen wir länger kauen. Sie quellen im Darm auf.

Stille Helden auf dem Teller

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen rund 30 Gramm Ballaststoffe täglich. Die Pflanzenfasern sind unverdauliche Kohlenhydrate und wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung:

Hilfe bei der Verdauung

Wenn Ballaststoffe quellen, vergrößert sich das Stuhlvolumen. Außerdem dienen die Fasern als Futter für die Darmbakterien.

Balance für den Blutzucker

Bestimmte Arten von Ballaststoffen, beispielsweise sogenannte Beta-Glucane, helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Sie sorgen dafür, dass der Zucker im Blut nach dem Essen weniger stark ansteigt. Denn: Steigt er sehr schnell und stark an, fällt er genauso rapide wieder ab – die nächste Heißhungerattacke ist vorprogrammiert.

Cholesterin im Gleichgewicht

Bestimmte lösliche Ballaststoffe, Beta-Glucane, tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im

Blut bei. Sie binden im Darm Cholesterin und Gallensäuren, die dann ausgeschieden werden. Um neue Gallensäuren zu bilden, greift der Körper auf Cholesterin aus dem Blut zurück – so kann sich der Cholesterinspiegel regulieren.

Wenn der Darm empfindlich reagiert

Bei bestimmten Erkrankungen des Verdauungstrakts – etwa bei Reizdarmsyndrom, Verengungen im Darm oder entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa – werden Ballaststoffe nicht immer gut vertragen. Auch eine plötzlich stark erhöhte Zufuhr kann den Darm überfordern und Blähungen und Völlegefühl auslösen.

Eine langsame Steigerung ist daher sinnvoll. Gründliches Kauen, viel Trinken und Bewegung helfen anfangs. Für den Einstieg eignen sich fein vermahlene Vollkornbrot statt grober Körner sowie gegartes Gemüse oder Suppen. Rohkost, etwa Gemüsesticks, lässt sich anschließend Schritt für Schritt steigern. Zur Orientierung: Eine große Karotte oder Birne sowie eine Handvoll Mandeln liefern jeweils rund vier Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Erbsen etwa zehn. Auch Leinsamen oder Flohsamenschalen sind eine ballaststoffreiche Ergänzung – zum Beispiel als Topping auf Salaten oder im Müsli.

Vielfalt von dmBio

1. Die Flohsamenschalen (88 g Ballaststoffe/100 g) sind geschmacksneutral und quellen gut.
2. Die Leinsamen (26 g Ballaststoffe/100 g) passen in Suppen, Aufläufe und Müslis.
3. Die glutenfreien Fusilli (9,5 g Ballaststoffe/100 g) aus Kichererbsen sind schnell zubereitet.
4. Das Pure Hafer- & Saatenbrot (8,1 g Ballaststoffe/100 g) ist hefefrei und schmeckt auch getoastet.
5. Das süß schmeckende glutenfreie Mandelmehl (16 g Ballaststoffe/100 g) ist protein- und ballaststoffreich.



Hier kommen Ballaststoffe vor:



Vollkorn & Körner

Haferflocken, Roggen, Dinkel, Gerste, Hirse, Quinoa, brauner Reis, Mais, Nudeln und Brot aus Vollkorn. Besonders ballaststoffreich: Weizen-, Haferkleie



Obst

Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren), Äpfel (besonders mit Schale), Birnen, Orangen, Kiwis, Rhabarber, Pflaumen und Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen und getrocknete Aprikosen



Gemüse

Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kohl (Rot-, Weiß-, Rosen-, Grünkohl), Schwarzwurzeln, Gemüsepaprika, Rote Bete, Artischocken, Spargel, Süßkartoffeln, Spinat. Gemüse mit hohem Wassergehalt wie Gurken oder Zucchini enthalten tendenziell weniger Ballaststoffe.



Hülsenfrüchte

Bohnen (wie Kidney-, Sojabohnen, weiße, dicke Bohnen), Linsen, Erbsen und Kichererbsen



Nüsse & Samen

Chia-, Floh- und Leinsamen, Haselnüsse, Walnuss-, Macadamia- und Pistazienkerne, Sesamsamen, Kokosraspeln, gepuffter Amaranth

Zähneputzen mit euren HELDEN

3+ Jahre PRO KIDS

Die von Zahnärzten inspirierten runden Bürstenköpfe passen sich den sich ständig verändernden Zähnen der Kinder an.

Mit der Disney Magic Timer App™ putzen 90% der Kinder länger.

6+ Jahre iO KIDS

Unsere beste Technologie für Kinder. Klinisch bewiesen, dass sie sanft mehr Plaque entfernt als eine Handzahnbürste.

84 % der Eltern sagen, dass ihre Kinder motiviert sind, 2 x täglich für 2 Minuten zu putzen.

4
Disney
STICKER



MUSIK
TIMER

TESTSIEGER



GUT (2,0)
Produktgleich mit
Oral-B iO Kids 6+
Disney Stitch
getestet mit iO Kids
6+ Bürstenaufsatz
Ausgabe
06/2026
www.test.de

26UP43

© Disney

© 2026 MARVEL

Oral-B KIDS

* Mehr Infos
zur Aktion:



TONIE
GESCHENKT

Gratis
Tonie
nach Wahl*



tonies®

*Aktionszeitraum 01.07.-30.09.2026. Zum Kauf einer Oral-B PRO Kids / iO Kids / iO MyWay plus einer Packung Oral-B Aufsteckbürsten einen Gutschein für den tonies® Onlineshop geschenkt erhalten. Online Registrierung notwendig. Details/Einlösebedingungen auf www.for-me-online.de/oral-b-kids-aktion-tonies

Gesund bleiben



Seite
54

Sonne? Aber sicher!

UV-Strahlung ist intensiver als früher – ein Sonnenbrand stellt sich schneller ein, als gedacht. Wir haben Tipps, wie Sie ihn lindern und künftigen Hautschäden vorbeugen.

ERFRISCHEND GUT

Sommer- massage



Warum uns eine Massage
gerade jetzt besonders guttut.

Mit den Händen

Ziel einer Sommermassage ist es, den Körper nach einem anstrengenden, heißen Tag zu erfrischen und neu zu beleben. Ein guter Zeitpunkt sind daher die kühleren Randstunden des Tages. Sie können vor der Massage auch eine lauwarme Dusche genießen, um den Körper schonend zu kühlen und ein Nachschwitzen zu verhindern. Für ein erfrischendes Massageöl ganz nach Ihrem Geschmack können Sie ein neutrales, parfümfreies Körperöl wie Mandel- oder Jojobaöl als Basis nehmen und ein paar Tropfen Pfefferminz-, Eukalyptus-, Lavendel- oder Zitronenöl dazugeben. Bewahren Sie es am besten im Kühlschrank auf. Ebenfalls belebend und zudem eine wunderbare Vorbereitung für eine anschließende Armmassage ist das **Kneipp-Armbad**, auch Kneippscher Espresso genannt. Dafür tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme in etwa zwölf Grad kaltes Wasser (es sollte sich nicht unangenehm anfühlen). Nach etwa 30 Sekunden – falls es schmerzt, auch früher – nehmen Sie sie wieder heraus, streifen das Wasser nur ab und trocknen die Arme durch Bewegung. Der Verdunstungseffekt verstärkt die Kühlung. Auch ist das Gewebe nun gut durchblutet und kann durch eine Massage besser gelockert werden. Tipp: Arnika-Kühlgele, die man in der Regel bei einer Prellung oder Stauchung nimmt, helfen auch bei schweren, müden Beinen. Ebenso wohltuend sind kühlende Venen-Cremes mit Rosskastanie. Beginnen Sie bei den Füßen und massieren Sie in Richtung Knie.

KÜHLENDER HOTSPOT

Einen kalten Wasserstrahl über die dünne Haut der Handgelenke fließen zu lassen hilft auch zwischendurch im Büro, den Kreislauf zu beleben.

Mit Steinen

Diese Massageform können Sie hervorragend in Eigenregie ausüben. Dafür brauchen Sie glatte Marmor- oder Kalksteine, die Sie für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank oder kurz ins Eisfach oder Eiswasser legen. Bei einer professionellen Steinmassage sind die Steine meist auf bis zu minus zehn Grad gekühlt. Beim Auflegen auf die Haut ziehen sich die Blutgefäße ähnlich wie bei einer Kneipp-Anwendung durch die Kälte zusammen. Das macht die **Cold-Stone-Massage** ideal bei müden Augen, Kopfschmerzen, einem verspannten Nacken, verkrampften Schultern, schweren Beinen oder einem leichten Sonnenbrand. Sie können die Steine einfach nur auflegen oder damit sanft über die eingeölte Haut streichen, um den Lymphfluss anzuregen. Diese Massage wirkt belebend, erfrischend und klärend. Die Kälte zieht das Gewebe zusammen, reduziert Schwellungen sowie Entzündungen und hilft an besonders heißen Tagen bei Überhitzung.

WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Kombinieren Sie die Hot- mit der Cold-Stone-Massage, indem Sie die kalten Marmor- oder Kalksteine mit im Wasserbad auf 50 bis 60 Grad erwärmten Basaltsteinen im Wechsel auflegen. Der dadurch entstehende Wechselreiz, regt den Stoffwechsel an, aktiviert das Lymphsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Beginnen Sie immer mit den warmen Steinen und beenden Sie die Massage mit den kalten, wie in der Kneipp-Therapie.

Mit Eis

Die haben Sie dieser Tage sicher vorrätig: Eiskwürfel. In der Medizin und Physiotherapie versucht man, damit Schmerzen zu lindern und zu betäuben. Wichtig ist nur, die Eiskwürfel anzufeuchten und die Haut einzuölen, um eine Kälteverbrennung zu vermeiden. Idealerweise schlagen Sie sie in ein dünnes Baumwolltuch ein und gleiten damit zügig über die Haut. Sie können das Tuch auch auflegen und mit den Eiskwürfeln darüber streichen. Wer mag, kann sie mit Tee, Kamille, Minze oder Gurke anreichern. Es gibt übrigens auch spezielle Cooling-Massage-Tools für Körper und Gesicht. Kälteanwendungen dienen dazu, Schwellungen zu mindern und Schmerzen durch Verspannungen, Prellungen, Zerrungen oder Muskelkater zu lindern. In der Sportmedizin gilt eine Eismassage, auch **Eisabreibung** genannt, nach intensiver Belastung daher als regenerationsfördernd.

Schwere Beine?

Legen Sie einen Gua-Sha-Naturstein für einige Minuten in den Kühlschrank oder ins Eisbad. Lagern Sie Ihre Füße für einen besseren Blutrückfluss hoch und streichen Sie von unten nach oben mit dem Stein über Ihre eingeölte Beine, beginnend an den Knöcheln, mit langen Bewegungen in Richtung Knie. Den Stein dafür flach im 45-Grad-Winkel anlegen. Oft sitzen die Verspannungen in den Waden, dann nehmen Sie sich dafür etwas mehr Zeit und variieren Sie mit dem Druck, bis sich ein Wohlschmerz einstellt.

Damit Sie die Sonne genießen können

Sonnen - schutz zählt

Blauer Himmel,
strahlender Sonnenschein, das Meer brandet an die Fußspitzen, eine kühle Brise weht ins Gesicht.

Ein herrlich
unbeschwertes
Glück - mit dem
passenden
Sonnenschutz.

So schön diese Momente sind, so empfindlich reagiert unsere Haut auf das, was wir kaum spüren: UV-Strahlung. Schon nach 15 bis 30 Minuten ist die Eigenschutzzeit heller Hauttypen aufgebraucht. Auch dunklere Haut braucht zu Beginn des Urlaubs Zeit, sich an die Intensität der Sonne zu gewöhnen. Ohne Schutz droht schnell ein Sonnenbrand.

Den Körper lückenlos eincremen

Am häufigsten erwischt es zuerst die „Sonnenterrassen“: Ohren, Nacken, Scheitel, Hand- und Fußrücken, Stellen, die beim Eincremen oft vergessen werden. Eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 15 schützt im Alltag rund ums Jahr zwar gut vor UV-Strahlung, bei intensiver Sonne braucht



insbesondere helle Haut aber einen UV-Schutz von mindestens LSF 30, um die Haut im Gesicht zu schützen. Wolken am Himmel lassen – wie übrigens auch helle Kleidung – noch so viel Strahlung durch, dass die Haut sich röten kann. Dafür verantwortlich sind vor allem UV-B-Strahlen, die uns in bis zu einem Meter Wassertiefe noch erreichen.

Öfter mal Schatten aufsuchen

Generell sind auch UV-A-Strahlen nicht unbedenklich: Sie dringen tiefer in die Haut ein und lassen sie vorzeitig altern. Wer ungeschützt zum Beispiel nach 20 Minuten einen Sonnenbrand bekäme und Sonnenschutz mit LSF 30 aufträgt, könnte zehn Stunden in der Sonne bleiben – bei regelmäßigem reichlichem Nachcremen alle zwei bis drei Stunden und nach dem Schwimmen. Damit das Bad in der Sonne nicht zum Hitzestress für Haut und Organismus gerät, empfehlen Experten, maximal sechs Stunden in der Sonne zu bleiben.

TIPPS BEI SONNENBRAND

- + Eine Sonnenpause einlegen, bis die Rötung vollständig verschwunden ist. Sich nur bekleidet im Schatten aufhalten, da noch indirekte Strahlung ankommt.
- + Viel trinken unterstützt die Heilung, ebenso weite, atmungsaktive Kleidung, die die betroffenen Hautstellen nicht einengt.
- + Sonnenverbrannte Haut braucht vor allem Feuchtigkeit, in Form von After-Sun-Produkten.
- + Mit Wasser angefeuchtete Handtücher auf der Haut können den Schmerz zusätzlich lindern.
- + Keine fetthaltigen Heilsalben mit Panthenol oder Zink anwenden. Sie können zu einem Hitzestau führen.
- + Wenn sich Blasen bilden, empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen und nichts aufzutragen. Die Blasen können sich öffnen, Keime eindringen und die Entzündung verschlimmern.
- + Sich ablösende Haut nicht abziehen.

Die Sonne strahlt immer intensiver

Die UV-Strahlung hat in Mitteleuropa in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. Das zeigen aktuelle Messdaten des Bundesamts für Strahlenschutz. Die Sonnenscheindauer hat sich erhöht und es gelangt mehr Strahlung direkt auf die Erde. Ab einem UV-Index von 3 (Wetter-Apps zeigen den UV-Wert an) werden neben Eincremen eine Kopfbedeckung, Sonnenbrille und das Meiden der Mittagssonne empfohlen. Ab dem Kleinkindalter, in dem noch kein Eigenschutz besteht, gibt es Sonnenhüte mit UV-Schutz 50+ und Badekleidung mit UV-Filter.

DU HAST DIE WAHL

von der Reinigung bis zum Sonnenschutz

NØ[®]
cosmetics



NEU

effektive Reinigung
mit pflegenden
Beads



NEU

hydratisierendes
Barrierspray – auch
für unterwegs



spendet Feuchtigkeit
und stärkt die
Hautbarriere



beruhigende
Peptide mit
sofortigem Glow



leichter Sonnenschutz
mit mattierendem
Effekt

VIelfältig

Hautpflege für jedes Alter, jedes Geschlecht und jeden Hauttyp.

Wirksam

Vegane Wirkstoffkosmetik, die effektiv und hautschonend ist.

Innovativ

Zukunftsorientiertes Familienunternehmen, das in Deutschland produziert.



ZUSAMMEN aktiv

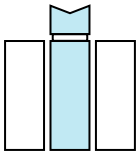
Lust, etwas zu bewegen?

Wir haben Tipps für Outdoor-Spiele mit der ganzen Familie.

TIPP

Ideen für gemeinsame Aktivitäten hält auch der Beitrag auf S. 94 „Draußen zu Hause“ bereit.

Das Wochenende steht bevor oder Urlaub zu Hause – die perfekte Gelegenheit, gemeinsam zu sporteln. Natürlich können Eltern mit Kindern im Schulalter auch schon joggen, Minigolf oder Frisbee spielen, sich beim Tischtennis-Rundlauf verausgaben oder Radtouren machen. Wir haben Tipps für kleine Aktivitäten zwischendurch. Sie lassen sich mit einer Radtour und einem gemütlichen Picknick verbinden. Outdoor-Spiele machen Spaß, und es ist für alle eine schöne Erfahrung, ausgelassen miteinander Zeit zu verbringen.



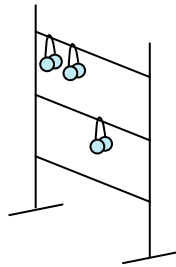
Wikinger-Schach

Wikinger-Schach ist ein Geschicklichkeits- und Strategiespiel, das Jung und Alt ab fünf Jahren herausfordert. Das Spiel lässt sich auf einer Wiese unterwegs oder im Garten gut in zwei Teams spielen. Es gilt, Holzklötze des anderen Teams mit Wurfhölzern zu Fall zu bringen. Zusätzliche Challenge: nach Treffern zehn Hampelmänner machen.



Boccia

Boccia und Boule sind ebenfalls Wurfspiele, die den Ehrgeiz wecken, einer kleinen Kunststoff- oder Metallkugel mit seiner Kugel möglichst nah zu kommen.



Leitergolf

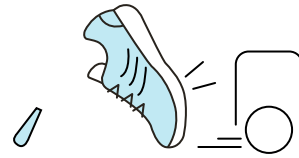
Auch hier zählt Wurfgeschick. Zwei mit einer Schnur verbundene „Golfbälle“, auch Bolas genannt, müssen aus etwa fünf Metern Entfernung auf ein leiterartiges Gestell mit drei Querstangen geworfen werden. Und zwar so, dass sich die Schnur mit den Bällen möglichst um den obersten Balken wickelt – damit gewinnt man die höchste Punktzahl.

Leitergolf-Sets werden wie Wikinger-Schach oder Boccia-Sets samt Anleitung im Handel angeboten.



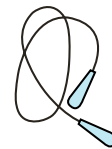
Paarfußball

Beim Paarfußball geht es um Geduld und Geschick. Es braucht dafür lediglich einen Fußball oder größeren Kinderball und ein stabiles kurzes Seil. Je zwei Familienmitglieder werden – der eine am linken, der andere am rechten Knöchel – zusammengebunden. Sie müssen jetzt versuchen, den Ball gemeinsam in das „Tor“, einen dafür markierten Bereich, zu schießen. Wer die meisten Tore macht, hat gewonnen.



Schuhhockey

Beim Schuhhockey geht es gebückt voran. Dafür wird ein orangengroßer Softball oder ein Tennisball benötigt. Und: ein rechter Schuh für Rechtshänder, ein linker Schuh für Linkshänder. Damit wird der Ball seitlich wie mit einem Hockeyschläger in ein markiertes „Tor“ geschoben oder gekickt. Es macht noch mehr Spaß, wenn viele Mitspieler beteiligt sind und zwei Mannschaften bilden. Fragen Sie doch andere Familien oder Nachbarn, ob sie mitmachen möchten.



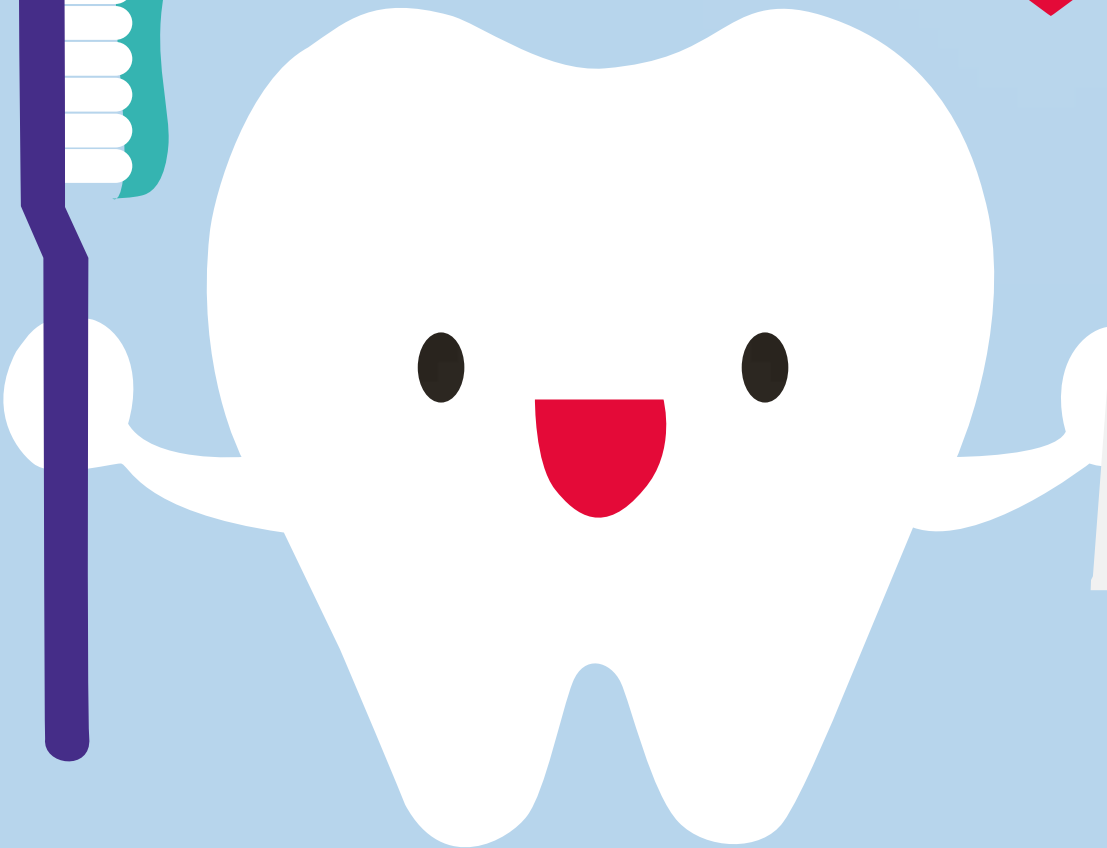
Springseil

Haben Sie ein langes Seil? Dann schwingen Sie es zu zweit und lassen die anderen Familienmitglieder springen.

Bewegung tut rundum gut

Regelmäßige körperliche Betätigung fördert die kindliche Entwicklung. Die WHO und das Robert-Koch-Institut empfehlen für Fünf- bis 17-Jährige eine mittlere bis hohe Aktivität von 60 Minuten am Tag oder von sieben Stunden pro Woche.* Manche erreichen das mühelos, anderen helfen Familienaktivitäten, die Spaß machen und nebenbei die Bindung stärken.

So
macht
Zähne
putzen
Spaß



Mit sechs Jahren können Kinder meist schon Zähne putzen. Sie brauchen aber noch die Unterstützung ihrer Eltern. Experten geben dazu hilfreiche Tipps.

Zahnpflege wird ab dem Grundschulalter zur besonderen Herausforderung, denn in diese Jahre fällt der Zahnwechsel: 20 Milchzähne fallen aus, 32 bleibende Zähne folgen.

Die Kinderzahnärztin Dr. Andrea Thumeyer sagt, der Aufklärungsbedarf rund um den Zahnwechsel sei bei Eltern und Kindern hoch. Das beginne bei der Pflege der Milchzähne, die mitunter vernachlässigt werden, da sie ohnehin ersetzt werden. Milchzähne seien jedoch weniger mineralisiert und anfällig für Karies, erklärt sie. Ihre gründliche Pflege mit Bürste und Zahnseide steigere erheblich die Wahrscheinlichkeit für gesunde bleibende Zähne. Der zweite Irrtum: Viele Eltern denken, dass mit den Frontzähnen alle Milchzähne ersetzt werden. Tatsächlich beginnt der Zahnwechsel rund um das sechste Lebensjahr und zieht sich bis zum zwölften Lebensjahr hin, wenn die kleinen Backen- und Eckzähne und die großen Backenzähne durchbrechen.

AU BACKE Die unsichtbaren Zähne

Andrea Thumeyer rät außerdem zum prüfenden Blick hinter die letzten Milchzähne. Dort wachsen mit sechs Jahren die ersten bleibenden Backenzähne heraus, die sogenannten Sechsjahrmolaren. „Da sie keine Milchzähne ersetzen und lange unter der Kau-Ebene stehen bleiben, werden sie häufig beim Zähneputzen übersehen und von der Zahnbürste nicht

erreicht“, erläutert die langjährige Vorsitzende der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen. An diesen bleibenden Zähnen hätten Kinder oft als Erstes Karies. Andrea Thumeyer rät zu einer Bürste mit kleinem Bürstenkopf, der schräg von der Seite geführt wird. „Zweimal täglich sollten die Zähne geputzt werden“, sagt die Expertin. „Die Zähne brauchen zwei Fluoridimpulse am Tag. Wichtig ist auch, dass die geputzten Zähne in der Nacht und am Vormittag genug Zeit zur Re-Mineralisierung bekommen. In dieser Zeit sollten die Kinder auf Süßes verzichten“, erklärt sie. Gegen ein Eis oder ein zuckerhaltiges Getränk am Nachmittag sei nichts einzuwenden.

BÜRSTE UND SEIDE Die richtige Zahnpflege

Ab sechs bis acht Jahren sind viele Kinder handmotorisch in der Lage, sich die Zähne relativ selbstständig zu putzen. „Bis etwa zum zehnten Lebensjahr sollten Eltern jedoch nachputzen“, sagt Dr. Daniel P. Grotzer, Zahnarzt bei Oral-B. Die richtige Technik wird gern mit der Abkürzung KAI bezeichnet: Zunächst auf den Kauflächen (K) hin- und herbürsten. Dann die Zähne aufeinanderstellen und die Außenflächen (A) mit Kreisbewegungen putzen. Die Innenflächen (I) lassen sich mit der senkrecht gehaltenen Bürste, von Rot nach Weiß (Zahnfleisch zu Zähnen) streichend, reinigen.

Von Anfang an sollten Kinder lernen, den Übergang zwischen Zahnfleisch und Zähnen zu reinigen. Dort und zwischen den Zähnen sitzt die Plaque. Zahnfärbemittel machen den bakteriellen Belag sichtbar. Um Karies in den Zahnzwischenräumen vorzubeugen, rät auch Daniel P. Grotzer zur Verwendung von Zahnseide.

Ab sechs Jahren empfehlen Experten die Verwendung einer Junior-Zahnpasta mit Fluorid-Gehalt von 1.450 ppm. Mit einer elektrischen Zahnbürste, möglichst mit Timer und Andruckkontrolle, macht die tägliche Zahnpflege auch Zahnputzmuffeln mehr Spaß.

Extra-Tipps für mehr Motivation beim Zähneputzen

Gemeinsames Putzen

Wenn Mama oder Papa mitputzen, wird das Zähneputzen zum gemeinsamen Ritual – und zum Vorbildmoment. Bis weit in das Grundschulalter ihrer Kinder hinein (etwa bis ins zehnte Lebensjahr) sollten Eltern vor- oder nachputzen.

Zahnputzkalender

Kleine Sticker oder Häkchen für jede erfolgreiche Putzrunde motivieren Kinder sichtbar und machen Fortschritte greifbar.

Musik beim Putzen

Manche elektrische Zahnbürsten spielen Musik während der empfohlenen Putzzeit von zwei Minuten – so wird die richtige Dauer ganz nebenbei eingehalten.

Apps und Sticker-alben

Mit unterhaltsamen Apps wird das Zähneputzen zum interaktiven Abenteuer. Kinder können mit Charakteren aus Kinderfilmen die Zähne putzen, Sticker-alben freischalten und Spiele entdecken.

Selbstbestimmt mit Endometriose

Die Erkrankung führte in der Medizin lange ein Schattendasein – das hat sich inzwischen geändert. Interdisziplinäre Angebote helfen Betroffenen dabei, mit der Erkrankung zu leben. Wir haben mit einer Ernährungswissenschaftlerin und einer Physiotherapeutin gesprochen, die Frauen mit Endometriose behandeln.

Viele Menschen haben inzwischen schon mal von Endometriose gehört – zumindest davon, dass sie mit sehr starken Menstruationsschmerzen einhergeht. Doch selbst Betroffene und Behandelnde wissen oft nicht, was für ein „Chamäleon“ die Erkrankung ist. Auslöser der Beschwerden, die meist bereits ab der ersten Menstruation auftreten, ist Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt und außerhalb des Uterus sein Unwesen treibt: als chronische Entzündungsherde, die dem Monatszyklus folgen, also auch bluten. Weshalb, ist ungeklärt.

Häufige Form: Adenomyose

Jede Person erlebt Endometriose anders. Überwiegend sind Frauen davon betroffen, sehr selten auch Männer. Bei etwa zehn Prozent der hierzulande mindestens zwei Millionen Erkrankten infiltrieren

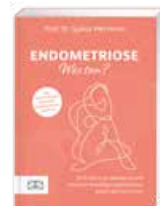
Herde Organe wie Lunge, Darm, Blase oder Zwerchfell. Eine Unterform, die manche Fachleute als gesonderte Erkrankung betrachten, ist Adenomyose. Hierbei finden sich ausschließlich in der Muskelwand der Gebärmutter Endometrioseherde. Adenomyose tritt isoliert oder zusammen mit Endometriose auf. Die Symptome gleichen sich bei beiden Formen: teils extreme Schmerzen in den Bereichen der Herde und anderswo, etwa im Unterbauch, beim Wasserlassen, Stuhlgang, Sex. Stress triggert die Beschwerden. Die Erkrankung wirkt sich dauerhaft auf Immun- und Nervensystem, Psyche, Leistungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Beziehungen aus. Das breite Spektrum an individuellen Symptomen erschwert die Diagnose. Betroffene fühlen sich dem oft machtlos ausgeliefert. Eine Ernährungsumstellung kann für mehr Wohlbefinden sorgen und ein erster Schritt hin zu mehr Selbstwirksamkeit sein.





Antientzündliche Ernährung

Ein wichtiger Hebel, mit dem Menschen mit Endometriose oder Adenomyose für sich selbst etwas tun können, ist die Ernährung. Sie kann dazu beitragen, die Entzündungen im Körper und die für die Erkrankung typischen Verdauungsprobleme zu lindern. Empfohlen wird eine antientzündlich wirkende Ernährungsweise mit viel frischem Gemüse, Salaten und Kräutern. Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, Vollkornprodukte, Fisch, wenig Fleisch sowie Omega-3-haltige Öle wie Raps- und Leinöl gehören ebenfalls dazu. Bewusst essen und langsam kauen unterstützen die Verdauung. Dazu zwei Liter am Tag Wasser und ungesüßten Tee trinken.



BUCH-TIPP **Endometriose.** **Was tun?**

Prof. Dr. Sylvia Mechsner informiert unter anderem über die medizinischen Grundlagen. ZS-Verlag, 176 Seiten, 19,99 Euro

Meine Erfahrung

**Lilly, 20 Jahre,
aus Karlsruhe**

”

Seit der ersten Periode mit zwölf hatte ich sehr starke Blutungen, dann kamen starke Schmerzen dazu. Ich hatte Kopf- und Bauchschmerzen, Schwindel, Übelkeit, war alle paar Wochen erkältet, konnte einmal ganze zwei Wochen nicht mehr sitzen, weil mir die Hüfte wehtat. Alle waren komplett ratlos. Untersuchungen beim Kinderarzt, bei einer Kardiologin, Rheumatologin, Psychologin und beim Orthopäden ergaben nichts: Alles sei in Ordnung. Es war aber für mich überhaupt nichts okay! Ich fing an, an mir zu zweifeln, fehlte immer öfter in der Schule, die Lehrer meinten, ich würde simulieren. Eine Frauenärztin verordnete pflanzliche Präparate gegen starke Blutungen. Zum Glück glaubte mir meine Mutter, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich wechselte die Frauenärztin und probierte verschiedene Pillenpräparate aus, bis wir eines fanden, mit dem ich mich besser fühlte und das ich seither ohne Pause nehme. Meine neue Gynäkologin überwies mich an ein Endometriosezentrum und ich bekam die Diagnose Adenomyose. Ich konnte die Einsprengel im Ultraschall sehen. Wegen bestimmter Symptome wurde vermutet, dass ich auch Endometriose habe.

Auf einmal machte alles Sinn! Die Krankenkasse unterstützte eine Online-Ernährungsberatung. Die war sehr hilfreich. Über ein Ernährungstagebuch kam heraus, welche Lebensmittel ich vertragen kann und welche nicht. Ich war schon Vegetarierin, die größte Verbesserung brachte bei mir eine histaminarme Ernährung: keine Bananen, Tomaten, Erdbeeren oder lange gereifte Lebensmittel wie Hartkäse mehr. Die Bauchschmerzen wurden weniger, es ging mir endlich besser! Ich finde immer weiter heraus, was mir guttut und was nicht, lerne mit meinen Kräften zu haushalten, denn ich leide auch an Fatigue. Nach dem Abitur musste ich erst mal meine Gesundheit wieder in den Griff bekommen. Osteopathie hilft mir dabei auch sehr. Ich hoffe, dass ich mir irgendwann eine größere Reise zutrauen kann, nach Neuseeland – das wäre mein Traum. >

Hilfe zur Selbsthilfe

Gemeinsam mit zwei weiteren Expertinnen haben Ernährungswissenschaftlerin Nicole Heinze und Physiotherapeutin Annika Cost-Heil ein Buch veröffentlicht, das Betroffene unterstützt, ihr Leben mit Endometriose bestmöglich zu bewältigen. Wir haben nachgefragt, wie das gelingen kann.

alverde: Warum ist Endometriose für Betroffene und Behandelnde so eine Herausforderung?

Nicole Heinze: Ich glaube, weil sie keine rein gynäkologische Erkrankung ist, wie oft fälschlich angenommen wird, sondern den ganzen Organismus betrifft.

Annika Cost-Heil: Ich sehe die Herausforderung darin, dass das medizinische Fachpersonal das Wissen haben muss, um eine Diagnose stellen und die Frauen richtig behandeln zu können. Endometriose kann praktisch überall im Körper vorkommen. Schulerschmerzen können zum Beispiel auf Herde im Zwerchfell hindeuten. Selten thematisiert wird auch, dass chronische Erschöpfung und Fatigue bei Endometriose weit verbreitet sind. Manchmal fehlen dagegen klassische Symptome wie starke Menstruationsbeschwerden, dann zieht sich die Diagnose oft über viele Jahre hin.

Nicole Heinze: Wo interdisziplinär zusammengearbeitet wird, wird die Erkrankung eher erkannt und besser behandelt. Das fehlt aber im Gesundheitssystem an vielen Stellen. Und das, obwohl in den Leitlinien zur Behandlung von Endometriose der interdisziplinäre Ansatz enthalten ist, den wir auch verfolgen, mit Ernährungs-, Physio- und Sexualtherapie, Naturheilkunde und psychologischen Verfahren.

Wie haben Sie, die Autorinnen Ihres Selbsthilfebuches, sich gefunden?

Annika Cost-Heil: Wir haben alle Content für die Endometriose-App produziert und uns



NICOLE R. HEINZE

Arbeitet seit 2016 als studierte Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin zur Frauengesundheit. Sie ist freiberufliche Ernährungsberaterin und Zyklus-Coachin in Hannover.



ANNIKA COST-HEIL

Die studierte Physiotherapeutin aus Frankfurt/Main befasst sich seit 2020 schwerpunktmäßig mit Endometriose.

darüber kennengelernt. Die „Endo-App“ ist eine von den Krankenkassen unterstützte digitale Gesundheitsanwendung.

Was können Sie Betroffenen gemeinsam anbieten?

Nicole Heinze: Wir geben ihnen einen Werkzeugkasten mit Hilfsmöglichkeiten an die Hand. Es geht darum, für sich das Werkzeug zu finden, das gut funktioniert. Wenn man sich bewusst damit auseinandersetzt und gut angeleitet wird, kann das gelingen. Viele Betroffene lernen bei mir, dass es gut ist, für seine Bedürfnisse einzustehen, auch wenn es unbequem erscheint. Es ist ein lebenslanger Weg, aber irgendwann wird er zum eigenen.

Annika Cost-Heil: Für mich ist das Wichtigste, dass die betroffenen Personen, die bei mir sitzen, wieder lernen, auf sich selbst zu hören, und sagen: „Ich konzentriere mich jetzt nur auf mich, mache meine Augen zu, fühle meinen Körper, horche auf mein Bauchgefühl und auf das, was mir mein Körper sagen will. Was brauche ich gerade?“ Es gibt nicht den einen, einzigen Weg, wie es oft auf Social Media propagiert wird. Jeder Weg mit Endometriose ist individuell wie ein Fingerabdruck.

Mit welchen Symptomen kommen die Frauen zur Physiotherapie?

Annika Cost-Heil: Betroffene, die sich mit Hüftschmerzen oder „Endobelly“ an mich wenden, empfinden ein Gefühl des Ausgeliefertseins und sagen: „Ich fühle mich gar nicht mehr wie ich selber.“ Ich habe mich für intravaginale Behandlungen am Beckenboden qualifiziert, sie sind ein wichtiges Tool zum Beispiel bei einer schmerzhaften Sexualität. Es geht vor allem darum, dass ich den Frauen dabei das beibringe, was sie selber machen können. Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend. Dehn- und Kräftigungsübungen helfen, in eine aufrechtere Haltung zu kommen.

Nicole Heinze: Gerade den Endobelly bringen viele nicht mit Physiotherapie zusammen. Sie erfahren bei mir in der

ENDOMETRIOSE

Ernährungsberatung, dass der typische Blähbauch damit zusammenhängen kann, dass ihr Nervensystem durch permanente Schmerzbelastung dysreguliert ist. Bei Verstopfung, Kieferschmerzen oder chronischer Blasenentzündung kann auch ein verspannter Beckenboden die Ursache sein. Deshalb ist es wichtig, interdisziplinär zu arbeiten.

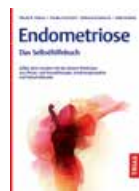
Annika Cost-Heil: Es geht zuallererst darum, den Beckenboden zu entspannen. Viele Frauen machen aber selbst Kräftigungsübungen für den Beckenboden, doch das verschlimmert die Symptomatik, vor allem, wenn sie nicht wissen, wie sie ihn wieder entspannen können. An der verminderten Mobilität im Bauchraum zu arbeiten ist wichtig. Diese Technik kann man selbst anwenden: Man nimmt eine Hautrolle unter der Brust und rollt sie drei- bis fünfmal auf jeder Bauchseite bis ans Becken runter.

Sie haben auch ein grundlegendes Buch zu Ernährung bei Endometriose geschrieben.* Was ist dabei das Zentrale, Frau Heinze?

Nicole Heinze: Seine individuelle anti-entzündliche Ernährung zu finden, ist zentral. Oft wird auch von einer angepassten mediterranen Ernährung gesprochen. Manche denken dabei allerdings an Tomaten und Auberginen. Beide Gemüsesorten können, wie andere histaminhaltige Lebensmittel, für manche Endometriosebetroffene eine Herausforderung sein. „Angepasst mediterran“ meint in diesem Zusammenhang vielmehr die Zusammenstellung der Lebensmittel: Eine gemüsehaltige Basis kombiniert mit guten Protein- und Kohlenhydratquellen.

Was gibt Betroffenen Hoffnung?

Annika Cost-Heil: Die Diagnostik wird sich durch Tests mit Markern aus Menstruationsblut und Speichel in den nächsten Jahren voraussichtlich sehr vereinfachen.



BUCH-TIPP

**Endometriose.
Das Selbst-
hilfebuch**

Nicole R. Heinze,
Annika Cost-
Heil, Katharina
Kubosch,
Naila Rediske,
Trias-Verlag,
192 Seiten,
26 Euro

NEU
2 ANWENDUNGEN

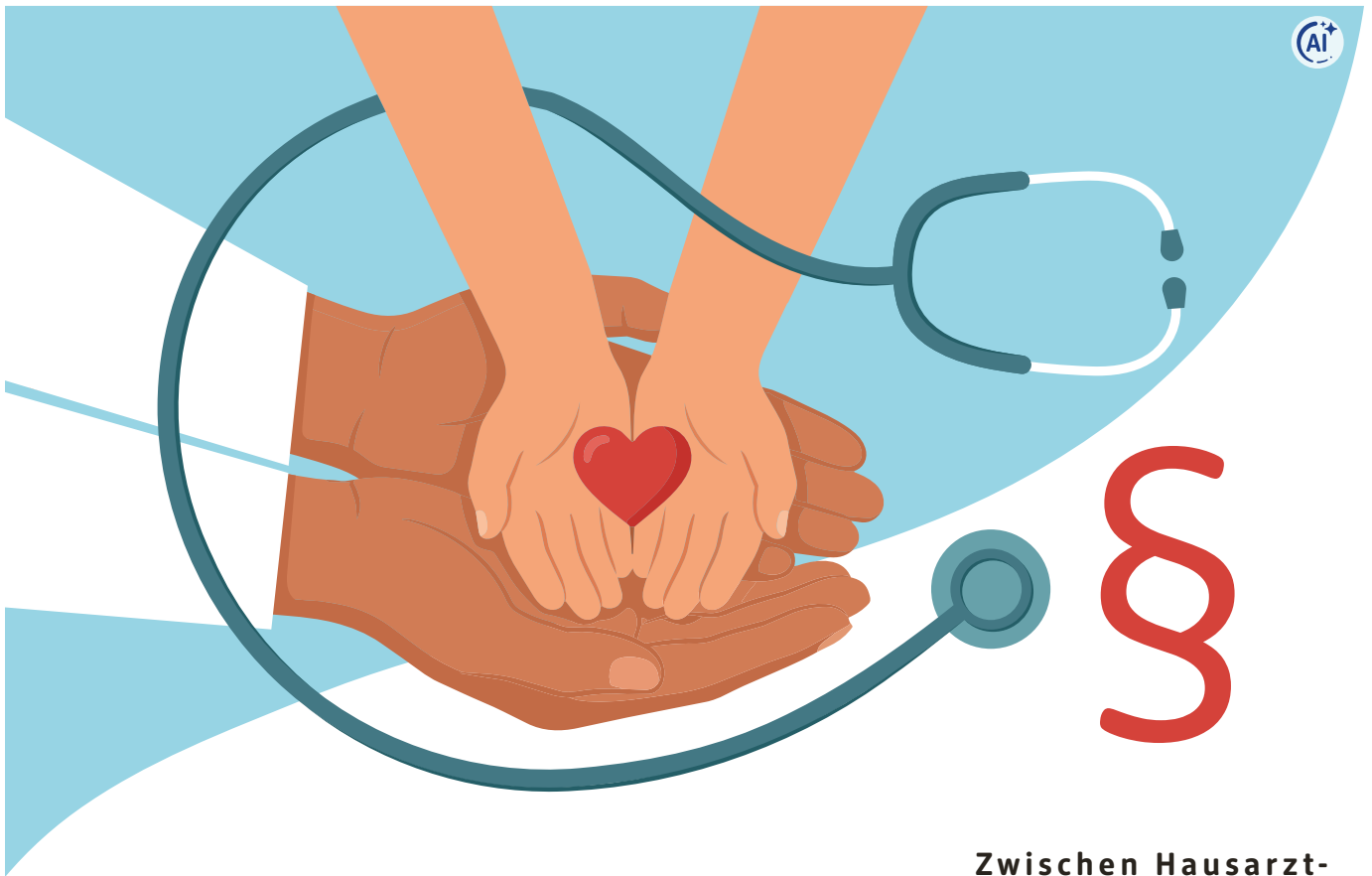
LOVE YOUR HAIR TWICE.



So schön kann
„doppelte“
Haarpflege sein.

Dein Haar, deine Wahl: Feuchtigkeits- oder
Anti-Frizz-Pflege – jede Maske mit 2
Anwendungen im Zweikammerbeutel.





Diagnose: Reform- bedarf

Zwischen Hausarztpraxis in München und Bundestag in Berlin pendelt Dr. Stephan Pilsinger und kennt deshalb das deutsche Gesundheitswesen aus zwei Perspektiven, die zu selten zusammenkommen. Im alverde-Gespräch erzählt er, was ihm der Praxisalltag über notwendige Reformen beibringt, warum gute Digitalisierung sich anfühlen sollte „wie gutes WLAN“ und weshalb Prävention für ihn unterschätzt bleibt.



DR. STEPHAN PILSINGER
Hausarzt und Mitglied des
deutschen Bundestages

Nach dem Studium der Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München promovierte er und absolvierte die Facharztausbildung in der Allgemeinmedizin. Seit 2017 ist er Mitglied des Deutschen Bundestages für die CSU, aktuell als stellvertretender Vorsitzender im Ausschuss für Gesundheit. Parallel zu seinem politischen Mandat arbeitet er weiterhin als Hausarzt in Bayerisch Schwaben.

Hohe Kosten und neues Gesundheitsverständnis

Das deutsche Gesundheitssystem leistet Beachtliches. Wer hier krank wird, bekommt in der Regel Hilfe auf hohem medizinischem Niveau unabhängig vom Geldbeutel. Und doch wächst das Unbehagen: Wartezimmer sind voll, Therapieplätze rar, in vielen Regionen fehlt der Hausarzt im Ort. Die Digitalisierung kommt schleppend voran und wird im Praxisalltag oft eher als zusätzlicher Aufwand erlebt, statt als Erleichterung. Über allem steht eine Kostenfrage, die immer drängender wird: Deutschland gibt im europäischen Vergleich besonders viel für Gesundheit aus. Die Gesundheitsausgaben für 2025 liegen nach Schätzung des Statistischen Bundesamts inzwischen bei knapp 580 Milliarden Euro pro Jahr¹ – ohne dass sich das automatisch in einer besseren Versorgung im Alltag oder einer höheren Lebenserwartung niederschlägt.

Gleichzeitig erweitert sich das Verständnis, was Gesundheit für uns bedeutet. Psychische Belastungen, die Folgen von Stress und Bewegungsmangel, eine alternde Bevölkerung sind heute auch Themen für die Hausarztpraxis. Damit rückt Prävention stärker in den Vordergrund: die Frage, was wir selbst beitragen können, damit wir erst gar nicht krank werden. Und die Frage, welche Rahmenbedingungen notwendig sind, damit ein gesundes Leben für

möglichst viele Menschen leichter umzusetzen wird. Doch diese Fragen reichen weit über den Einzelnen hinaus: Auch für das Gesundheitssystem lohnt sich Prävention – jeder in Gesundheitsvorsorge investierte Euro würde sich laut einer Studie des Beratungsunternehmens McKinsey etwa dreieinhalbfach auszahlen².

Prävention stärken

Wo sind die Stellschrauben? Welche Ideen liegen bereits auf dem Tisch, finden aber keinen Weg in den Alltag? Darüber haben wir mit Dr. Stephan Pilsinger gesprochen. Sein Befund fällt deutlich aus: „Unser System reagiert häufig erst dann, wenn Menschen bereits krank sind. Wir müssten viel früher ansetzen.“

alverde: Herr Dr. Pilsinger, Sie arbeiten als Hausarzt und beschäftigen sich zugleich als Politiker mit den Rahmenbedingungen unseres Gesundheitssystems. Was macht der Praxisalltag sichtbar, was man in der Gesundheitspolitik leicht übersieht?

Dr. Stephan Pilsinger: Der Praxisalltag zeigt, dass Gesundheit nicht erst im Behandlungszimmer entsteht. Viele Erkrankungen hängen mit Ernährung, Bewegung, Stress oder Einsamkeit zusammen. Gleichzeitig merken wir: Mental Health ist längst kein Randthema mehr, sondern Alltag in jeder Hausarztpraxis. Politik denkt oft in Sektoren und Zuständigkeiten – Patientinnen und Patienten tun das nicht. Sie wollen ver-

„ Unser System reagiert häufig erst dann, wenn Menschen bereits krank sind. Wir müssten viel früher ansetzen.“

**Bis 2040
werden einer
Bertelsmann-
Studie zufolge rund
5.000
Hausärzte fehlen.***

ständige, schnelle und moderne Versorgung. Und ehrlich gesagt: Niemand kommt morgens motiviert in die Praxis, um Passierscheine A38 (Anm. d. Red.: geflügeltes Wort für sinnlose Bürokratie, ursprünglich aus „Asterix erobert Rom“) digital auszufüllen.

Welche Entscheidungen, die Sie als Gesundheitspolitiker vorantreiben, würden Sie als Hausarzt nicht unterstützen?

Ich würde keine Digitalisierung unterstützen, die nur zusätzliche Klicks produziert. Wenn Ärztinnen und Ärzte mehr Zeit mit Updates als mit Menschen verbringen, läuft etwas schief. Technik muss entlasten, nicht nerven. Digitalisierung sollte so funktionieren wie gutes WLAN: Man merkt sie eigentlich nur, wenn sie fehlt.

Was kostet im Praxisalltag besonders viel Zeit und Energie, ohne die Versorgung wirklich zu verbessern?

Definitiv Bürokratie. Dazu kommen schlecht abgestimmte digitale Systeme und Dokumentationspflichten, die oft mehr Verwaltung als Medizin sind. Dabei könnten wir diese Zeit viel sinnvoller investieren zum Beispiel in Prävention, Ernährungsberatung oder Gespräche über psychische Belastungen. Denn oft reicht schon ein gutes Gespräch früher

aus, bevor später eine schwere Erkrankung entsteht.

Gibt es Situationen in Ihrer Hausarztpraxis, in denen besonders deutlich wird: Unser aktuelles Gesundheitssystem stößt an seine Grenzen?

Ja, besonders bei psychischen Erkrankungen. Viele Menschen warten monatelang auf Therapieplätze. Hausarztpraxen fangen dann vieles auf zusätzlich zum ohnehin hohen Versorgungsdruck. Gleichzeitig sehen wir immer mehr Folgeerkrankungen durch Stress, Bewegungsmangel oder schlechte Ernährung. Unser System reagiert häufig erst dann, wenn Menschen bereits krank sind. Wir müssten viel früher ansetzen.

Warum zählt das deutsche Gesundheitssystem zu den teuersten in Europa?

Weil wir medizinisch sehr viel leisten, aber oft ineffizient organisiert sind. Zu wenig Vernetzung, zu viel Bürokratie und zu wenig Prävention treiben die Kosten.

Ist das Festhalten an dem Bestehenden eher Ausdruck von Besitzstandswahrung oder von Überforderung und Sicherheitsdenken?

Teilweise beides. Im Gesundheitswesen geht es um Verantwortung, deshalb ist

eine gewisse Vorsicht verständlich. Aber manchmal haben wir in Deutschland eine erstaunliche Fähigkeit entwickelt, Innovation erst einmal in fünf Arbeitsgruppen zu diskutieren. Dabei müssen wir mutiger werden – natürlich mit Augenmaß, aber auch mit mehr Offenheit für neue Ideen.

Welche Ideen für ein besseres Gesundheitswesen liegen schon auf dem Tisch, werden aber noch zu wenig genutzt?

Telemedizin, KI-gestützte Assistenzsysteme, digitale Präventionsangebote oder eine intelligente elektronische Patientenakte. Gleichzeitig könnten wir Gesundheitsbildung viel stärker fördern – auch schon in Schulen. Wir lernen Gedichtanalysen, aber kaum etwas über Schlaf, Ernährung oder Stressmanagement. Dabei wäre das manchmal lebensnäher als die Interpretation von Goethes Römischen Elegien!

Wie kann das persönliche Präventionsverhalten jedes Einzelnen einen relevanten Beitrag zur Zukunftsfähigkeit des Gesundheitswesens beitragen?

Prävention klingt oft nach Verzicht – dabei geht es eigentlich um Lebensqualität. Gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und mentale Stabilität haben enorme Auswirkungen auf

”Wir müssen mutiger werden – natürlich mit Augenmaß, aber auch mit mehr Offenheit für neue Ideen.

„Prävention ist keine moralische Belehrung, sondern moderne Gesundheitspolitik.“

die Gesundheit. Niemand muss jeden Tag Chiasamen essen und einen Marathon laufen. Aber kleine Veränderungen machen langfristig einen großen Unterschied – für die eigene Gesundheit und für unser gesamtes Gesundheitssystem.

Was würde Hausärztinnen und Hausärzte spürbar entlasten, wenn man konsequent vom Praxisalltag aus denkt?

Weniger Bürokratie und bessere digitale Abläufe. Außerdem mehr Unterstützung durch andere Gesundheitsberufe und stärkere Präventionsangebote. Viele Probleme landen heute automatisch in der Hausarztpraxis, obwohl man manches früher und einfacher auffangen könnte – etwa durch digitale Begleitung bei chronischen Erkrankungen oder niedrigschwellige Mental-Health-Angebote.

Viele niedergelassene Ärzte werden in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen, nicht immer gibt es Nachfolger. Welche digitalen oder hybriden Modelle sind sinnvoll, um Versorgung auch in strukturschwachen Gegenden zu gewährleisten?

Telemedizinische Sprechstunden, digitale Verlaufskontrollen oder hybride Versorgungsmodelle können gerade im ländlichen Raum enorm helfen. Wichtig ist aber: Digitalisierung darf den persönli-

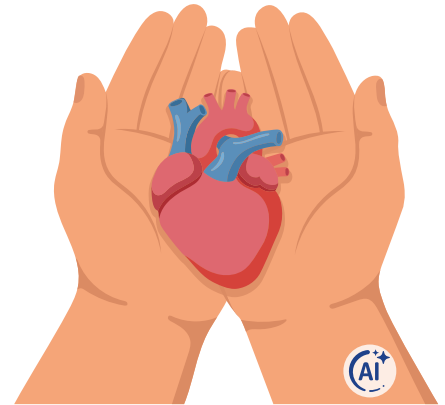
chen Kontakt ergänzen, nicht ersetzen. Menschen wollen keine App als neuen Hausarzt. Vertrauen entsteht immer noch zwischen Menschen.

Wie müssen neue Strukturen und Angebote aussehen, damit Menschen ihnen Vertrauen schenken?

Sie müssen einfach funktionieren. Gute digitale Lösungen erklären sich möglichst von selbst und schaffen echten Mehrwert. Gleichzeitig brauchen wir Transparenz beim Datenschutz und einen klaren Nutzen im Alltag. Menschen akzeptieren Innovation dann, wenn sie merken: Das macht mein Leben einfacher und meine Versorgung besser.

Welche Haltung wünschen Sie sich im Umgang mit Veränderung bei Fachkräften, Institutionen und uns allen?

Mehr Neugier statt reflexhaftem „Das haben wir schon immer so gemacht“. Unser Gesundheitswesen steht vor großen Herausforderungen, aber auch vor riesigen Chancen. Wenn wir Innovation, Prävention und moderne Versorgung klug verbinden, kann daraus ein Gesundheitssystem entstehen, das menschlicher, effizienter und attraktiver wird – auch für die nächste Generation von Ärztinnen und Ärzten.



**Körperliche
Gesundheit:**

75 %

**der Deutschen
sind der Ansicht,
dass sie mehr
dafür tun müssen.**

Quelle: [ipsos.com/de-de/weltgesundheits-tag-studie-offenbart-hohes-gesundheitsbewusstsein-der-deutschen](https://www.ipsos.com/de-de/weltgesundheits-tag-studie-offenbart-hohes-gesundheitsbewusstsein-der-deutschen)

Zuverlässig geschützt, diskret begleitet – seit 30 Jahren



Das Leben ist im ständigen Wandel: Schwangerschaften, Wechseljahre, einfach das Älterwerden – Körperliche Veränderungen und intime Themen gehören dazu. Für viele Menschen ist Blasen-schwäche eine dieser natürlichen Begleiterscheinungen. Seit drei Jahrzehnten begleitet die dm-Marke Jessa Menschen durch die unterschiedlichsten Lebensphasen und sie weiß: Gerade bei Blasen-schwäche ist das Gefühl von Sicherheit besonders wichtig. Jessa DISKRET bietet deshalb ein vielfältiges Sortiment hochwertiger Einlagen und Pants, die zuverlässigen Schutz mit hohem Tragekomfort verbinden.

Die Produkte von Jessa DISKRET sind diskret im Alltag, angenehm auf der Haut und so konzipiert, dass sie Bewegungsfreiheit und Selbstvertrauen schenken. Atmungsaktive Materialien, eine körpernahe Passform und unterschiedliche Saugleistungen sorgen dafür, dass jede Person die passende Lösung findet. Mit Jessa unterstützt dm Menschen dabei, ihren Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten –

geschützt, komfortabel und unbeschwert an allen Tagen.

Diskret geschützt. Sicher begleitet.

Die Jessa DISKRET Einlagen **Inkontinenz Slim & Fit** unterstützen zuverlässig bei leichter Blasen-schwäche und sind ganz unauffällig im Alltag. Dank ihrer anatomischen Form passen sich die Einlagen optimal dem Körper und jeder Bewegung an und bieten so ein sicheres, frisches Gefühl.

Die **Slim & Fit Mini** sind dabei ideal für besonders diskrete Momente, während die **Slim & Fit Normal** zusätzlichen Schutz bei höherem Bedarf bieten. Eine extraweiche Vliesoberfläche sorgt für angenehmen Tragekomfort, breite Haftstreifen für sicheren Halt in der Wäsche. Der leistungsstarke Saugkern nimmt Flüssigkeit schnell auf und schließt Gerüche zuverlässig für bis zu zwölf Stunden ein. Für ein gutes Gefühl auf der Haut sind



die Einlagen frei von Duftstoffen und elementar chlorfrei gebleicht. Ob unterwegs oder zu Hause: Jessa DISKRET Einlagen schenken Sicherheit, Komfort und Vertrauen.

Sensitiv gepflegt – jeden Tag ein gutes Gefühl.

Die Jessa Intimpflege **Waschlotion Sensitiv** wurde speziell für die Bedürfnisse des empfindlichen Intimbereichs entwickelt. Ihre milde, parfümfreie Formulierung mit Aloe Vera und Milchsäure ist auf den äußeren Intimbereich abgestimmt und unterstützt das natürliche pH-Gleichgewicht. Sie eignet sich ideal für die tägliche Anwendung und sorgt für ein angenehm frisches, gepflegtes Gefühl – besonders sanft zur Haut. Ergänzend dazu bietet die Jessa **Intimpflegecreme Sensitiv** gezielte



Pflege für die sensible Haut der Intimzone. Sie hilft, Rötungen, Juckreiz und Trockenheit zu lindern und unterstützt dank Mandelöl, Sheabutter und Milchsäure die natürliche Balance der äußeren Intimhaut. Hyaluronsäure spendet lang anhaltende Feuchtigkeit und trägt dazu bei, die Haut geschmeidig zu halten.



Gemeinsam bilden Waschlotion und Pflegecreme eine wohltuende Pflegeroutine für jeden Tag, die sanft, zuverlässig und auf die besonderen Bedürfnisse des Intimbereichs abgestimmt ist.

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



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



Schnell und sicher

Selbsttests für zu Hause bieten zuverlässig erste Antworten auf Gesundheitsfragen.



Darmgesundheit

Mit dem Mivolis Schnelltest Gesunder Darm lässt sich in nur wenigen Schritten verborgenes Blut im Stuhl nachweisen. Der Test ist leicht von zu Hause anwendbar. Er funktioniert mittels Stuhlprobe und der in der Verpackung enthaltenen Pufferlösung.

1 St. 6,95 €

* ersetzt nicht den Arztbesuch



Vitaminstatus

Der Mivolis Selbsttest mit Laboranalyse Vitamin B12 ermittelt den Vitamin-B12-Wert aus einer kleinen Menge Blut aus der Fingerkuppe, die auf die Trockenblutkarte kommt. Das Ergebnis kann im Online-Portal von Labor Krone eingesehen werden.

1 St. 19,95 €



Eisen-Check

Mit dem Mivolis Schnelltest Eisen kann ein möglicher, vorhandener Eisenmangel in wenigen Schritten selbst von zu Hause aus festgestellt werden. Der Test benötigt eine kleine Menge Blut aus der Fingerkuppe.

1 St. 6,95 €

* ersetzt nicht den Arztbesuch

ZUCKER IM BLICK



Der Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) ist der durchschnittliche Blutzuckerwert der letzten zwei bis drei Monate. Für den Mivolis Selbsttest mit Laboranalyse Langzeit-Blutzucker kommt eine kleine Menge Blut aus der Fingerkuppe auf die Trockenblutkarte, die an das Labor geschickt wird.

1 St. 19,95 €

Lebensmittel-Allergie

¹Mit dem Mivolis Selbsttest mit Laboranalyse Lebensmittel-Allergie* kann die Reaktion auf 44 allergenspezifische Immunglobulin-E-Antikörper in 38 Lebensmitteln analysiert werden, um Hinweise auf potenzielle Lebensmittel-Allergien zu erhalten. Die Trockenblutkarte wird zur Analyse an das Labor geschickt, welches das Ergebnis digital bereitstellt.

1 St. 49,95 € * Es werden keine Unverträglichkeiten untersucht, da diese nicht durch Immunglobulin-E-Antikörper nachgewiesen werden können.



Sanfter Taktgeber für
den weiblichen Zyklus

Mönchspfeffer

Reizbarkeit vor der Periode, Spannungsgefühl in der Brust oder ein Zyklus, der aus dem Takt gerät – viele Frauen kennen diese Beschwerden. Und viele suchen nach einer Möglichkeit, wieder mehr Gleichgewicht zu finden – möglichst ohne direkt in den Hormonhaushalt einzugreifen.

Eine Pflanze, die in diesem Zusammenhang immer wieder genannt wird, ist der Mönchspfeffer. Auch bekannt als Keuschlamm oder *Agnus castus*, wird er seit Jahrhunderten verwendet. Seinen Namen verdankt er mittelalterlichen Klöstern: Man glaubte, die scharf schmeckenden Früchte könnten das Verlangen dämpfen. Heute weiß man, dass seine eigentliche Wirkung an ganz anderer Stelle ansetzt.



So wirkt Mönchspfeffer

Im Gegensatz zu vielen hormonellen Therapien greift Mönchspfeffer nicht direkt in den Hormonspiegel ein. Stattdessen wirkt er auf die Hirnanhangsdrüse, die Schaltzentrale im Gehirn. Dort beeinflussen seine Inhaltsstoffe die Dopamin-Rezeptoren und können so die Ausschüttung des Hormons

Prolaktin senken. Das ist relevant, weil ein erhöhter Prolaktinspiegel mit Beschwerden wie Brustspannen, Stimmungsschwankungen oder Zyklusunregelmäßigkeiten in Verbindung gebracht wird. Indem dieser Spiegel reguliert wird, kann sich der Zyklus stabilisieren, insbesondere Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) soll Mönchspfeffer lindern.

Evidenz im Blick: Was die Studienlage zeigt

So vielversprechend die Wirkung klingt, so wichtig ist ein genauer Blick auf die Datenlage. Für PMS und Zyklusregulation gibt es klinische Hinweise. Für andere Beschwerden hingegen ist die Evidenz deutlich schwächer. Bei Periodenschmerzen fehlen bislang überzeugende Studien, auch wenn erste Laboruntersuchungen mögliche Effekte vermuten lassen. Ähnlich verhält es sich bei Beschwerden in den Wechseljahren: Hier gibt es keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege, auch wenn eine unterstützende Wirkung nicht ausgeschlossen wird.

Geduld statt schneller Effekt

Wer Mönchspfeffer einnimmt, braucht Zeit. Die Wirkung setzt in der Regel nicht sofort ein, sondern entwickelt sich über Wochen. Studien zeigen, dass sich erste Effekte oft erst nach etwa drei Monaten regelmäßiger Einnahme zeigen – bei einer Dosierung von rund 20 Milligramm Trockenextrakt täglich.

Gut verträglich, aber nicht für alle geeignet

Insgesamt gilt Mönchspfeffer als gut verträglich. Nebenwirkungen sind selten, können aber auftreten – etwa in Form von Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Hautreaktionen. Wie bei allen Präparaten gilt daher, die Einnahme medizinisch abzuklären.

wild stripes

VERLÄSSLICHER SCHUTZ, STYLISCHES PFLASTER.



**VERBESSERTE
KLEBEKRAFT***



**BIS ZU 24H
TRAGEDAUER**



**KOMFORTABLES
MATERIAL**



**WASSER-
RESISTENT**



**SCHMUTZ- &
BAKTERIENSCHUTZ**

*Die verbesserte Klebekraft wird schrittweise eingeführt.
Entsprechend gekennzeichnete Produkte erkennen Sie am Hinweis auf der Verpackung.

In Erfahrung gewickelt

30 
JAHRE
VERTRAUEN
babylove 

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/babylove

In welcher Welt wollen wir leben?



Fit und aktiv – Tag für Tag

Für Zellen*, Energie** und geistige Leistungsfähigkeit***



Mivolis Zellschutz:

*1 Vitamin C und E sowie Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink hat zudem eine Funktion bei der Zellteilung.

**2 Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.

Mivolis GehirnFit:

1 Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion bei.

*** Pantoic acid as a contribution to normal mental performance.

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

Fundamente für Zuversicht



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Die Sorgen und Bedrohungen der Erwachsenenwelt blieben vor der Tür. So bekam ich ein Urvertrauen in das Gute und Schöne in der Welt.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

erinnern Sie sich noch an Ihre Kindergartenzeit? Welche Gefühle steigen dabei in Ihnen auf?

Ich habe meine Zeit im Kindergarten noch lebendig vor Augen. Anfangs brachte mich meine Mutter morgens und holte mich nachmittags wieder ab. Ich erinnere noch, wie ich auf der Bank unter den Kleiderhaken saß und sie mir die Schuhe band, bevor wir nach Hause fuhren. Ich war so glücklich, wieder bei ihr zu sein!

Später nahm mein Vater mich morgens mit und setzte mich ein paar Straßen vom Kindergarten entfernt ab, wenn er meine ältere Schwester und die Nachbarskinder zur Schule fuhr. Denn auch ich sollte bereits früh die Gelegenheit haben, an meinen Aufgaben zu wachsen. Diese Gelegenheit kam ziemlich schnell, als mir auf dem Weg ein großer streunender Hund begegnete. Auf Augenhöhe zu sein fühlte sich schon damals existenziell für mich an. War das der böse Wolf, von dem ich schon so oft in Märchen gehört hatte? Ich habe noch lebhaft in Erinnerung, wie ich den Atem anhielt und mich ganz langsam an ihm vorbeischoß.

Meine Kindergartenzeit im Waldorfkindergarten in Karlsruhe war eine Zeit voller Fantasie. Die Tagesabläufe waren strukturiert und gaben Vertrautheit. Jeder konnte sich bei der Zubereitung des Frühstücks einbringen. In den Spielzeiten raspelten wir Korken und Kastanien. Wir hörten Geschichten, sangen gemeinsam und untermalten die Liedtexte mit Gesten. Manche Verse kenne ich heute noch.

Die Sorgen und Bedrohungen der Erwachsenenwelt blieben vor der Tür. Im Rückblick bin ich dankbar dafür. Denn so bekam ich ein Urvertrauen in das Gute und Schöne in der Welt. Manchmal denke ich, dass die Fundamente für meine große

Zuversicht auch in meinen Kindergarten-tagen gegossen wurden. Auf diesen Fundamenten konnte ich mein späteres Leben in Eigenverantwortung bauen.

Als Erwachsener weiß ich um die Bedrohungen, die Not und das Leid in dieser Welt. Darüber den Mut nicht zu verlieren, ein waches Auge auf das zu behalten, was Hoffnung und Vertrauen vermittelt, verdanke ich wahrscheinlich auch meinen Erlebnissen im Kindergarten.

Mit 14 Jahren las ich von Gudrun Pausewang das Jugendbuch „Die letzten Kinder von Schewenborn“. Es beschreibt die apokalyptischen Zustände nach einem Nuklearkrieg in Deutschland aus der Perspektive eines Kindes. Das Buch faszinierte und verstörte mich. Mein Vater riet mir, es besser nicht zu lesen. Auf meine Frage, ob es nicht wichtig sei, mich angesichts der damaligen nuklearen Bedrohungslage damit zu befassen, erwiderte er: „Ich empfehle Dir, es jetzt noch nicht zu lesen. Denn ich wünsche mir für Dich, dass Du das Zutrauen an das Gute in der Welt nicht verlierst.“ Verstanden habe ich das damals nicht und las das Buch trotzdem bis zu seinem bitteren Ende. Erst im Rückblick ging mir auf, was er gemeint hatte.

Wenn heute junge Menschen angesichts aktueller Bedrohungen wenig Perspektive für ihre Zukunft sehen, frage ich mich, ob das vielleicht auch damit zusammenhängt, dass wir sie oftmals so früh mit den Schrecken der Welt konfrontiert haben.

Lassen Sie uns daher den jungen Menschen den Rahmen geben, der ihnen ein Leben voller Zuversicht ermöglicht. Wenn wir das sorgsam tun, werden sie später als Erwachsene in Selbstverantwortung sinnvolle Entscheidungen treffen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Kita,

Mussten Eltern vor einigen Jahren ihr Kind praktisch mit dem positiven Schwangerschaftstest in der Kita anmelden, begegnet ihnen nun immer öfter ein lockendes „Noch Plätze frei“. Auch wenn die Betreuungssituation in einigen Regionen weiterhin angespannt ist, zeichnet sich ein klarer demografischer Trend ab: Geburtenrate und Migration gehen zurück. Mit drei Experten blicken wir auf ein System im Umbruch.

Du bist groß geworden!

Wie viele Fachkräfte braucht die Kita?

alverde: Laut der Bertelsmann Stiftung fehlten in Kitas 2023 rund 430.000 Plätze – und damit auch viele Fachkräfte. Unter welchen Annahmen ist diese Zahl entstanden?

KATHRIN BOCK-FAMULLA: Sie bildet die Kapazitäten ab, die wir in dem Jahr gebraucht hätten, um alle Bedarfe der Eltern zu erfüllen und so viele Fachkräfte pro Kind in der Kita zu haben, wie es den wissenschaftlichen Empfehlungen entspricht. Die Berechnungen waren zu dieser Zeit richtig. Wir haben aber auch mehrere Szenarien durchgespielt und darauf hingewiesen, dass der Geburtenrückgang zumindest in Ostdeutschland den Fachkräftemangel in ein paar Jahren quasi von allein lösen würde. Das wollte damals aber niemand so richtig hören.

Jetzt hat sich die Situation innerhalb weniger Jahre verändert. Wodurch?

Erstens sind die Geburtenzahlen auch im Westen schneller und deutlich zurückgegangen. Mit den historisch niedrigen Geburtenzahlen 2025 bewegen wir uns in einer neuen Ära. Zweitens haben die Kitas nahezu alle Fachkräfte eingestellt, die auf dem Markt waren. Zudem wurden vermehrt Quereinsteiger mit deutlich geringerer pädagogischer Qualifikation eingestellt, teilweise nach sehr kurzen Weiterbildungen. Das sehen wir kritisch. Und

drittens rückte als Folge der zeitweise sehr angespannten Lage die Betreuungsqualität stärker in die öffentliche Diskussion. Einige Eltern, die es sich leisten konnten, melden ihre Kinder unter drei Jahren nicht oder später in der Kita an.

Was bedeutet das für die Zukunft? Wie viele Erzieherinnen und Erzieher brauchen wir?

Ich kann derzeit nur eine vorsichtige Einschätzung geben, dass sich die Lage mittelfristig deutlich entspannen wird. (Anm. d. Red.: Diesen Monat veröffentlicht die Bertelsmann Stiftung neue Berechnungen.) Die aktuelle Situation bietet die große Chance, in den kommenden Jahren flächendeckend dem wissenschaftlich empfohlenen Betreuungsschlüssel deutlich näher zu kommen. Das macht die Betreuung nicht nur pädagogisch hochwertiger, sondern auch verlässlicher. Denn in Regionen mit ungünstigen Personalschlüsseln ist der Krankenstand höher. Außerdem sollten Kitas wieder stärker auf Fachkräfte setzen und Quereinsteiger konsequent weiterqualifizieren. Finanziell ist das möglich, wenn die Politik bereit ist, die Budgets für die frühkindliche Bildung zu halten. Nach Jahren eines massiven Ausbaus steht das Kitasystem nun vor der Aufgabe, Qualität zu sichern, statt weiter zu wachsen. >



KATHRIN BOCK-FAMULLA
Diplom-Pädagogin

Sie arbeitet seit 2003 bei der Bertelsmann Stiftung und leitet darin den Bereich Frühkindliche Bildung. Kathrin Bock-Famulla beschäftigt sich dort insbesondere mit Bildungsqualität, Personal und Finanzierung.

Der empfohlene
Betreuungs-
schlüssel liegt
für Kinder unter
drei Jahren
(Krippe) bei

1:3

bei Kindern
über drei
(Elementarbereich)
bei

1:7,5*

Was bedeuten weniger Kinder vor Ort?

alverde: Wie erleben Sie die aktuelle Situation als Kita-Träger?

SVEN GLEISBERG: Wir haben in Sachsen-Anhalt schon länger niedrige Geburtenraten, aber der Rückgang in den letzten Jahren ist krass. Bisher konnten wir das gut auffangen, indem wir Gruppen zusammengelegt, Räume zeitweise ungenutzt gelassen oder in Einzelfällen Mitarbeitende intern versetzt haben. Schließungen sind für uns aktuell glücklicherweise kein Thema. Positiv ist, dass wir nicht nach Fachkräf-

ten suchen müssen. Wir bekommen sogar Initiativbewerbungen. Die größere Herausforderung ist die Unsicherheit: Niemand weiß genau, wie lange diese Phase anhält und wie stark sie regional ausfällt. Meine größte Sorge ist, dass die Kommunen vorschnell Strukturen abbauen und qualifizierte Kräfte in andere Berufe abwandern. Wenn dann der Bedarf wieder steigt, wäre man gleich in der nächsten Krise.

Aus pädagogischer Sicht gelten kleinere Gruppen als sinnvoll. Warum ist das aus Trägersicht trotzdem nicht so einfach umzusetzen?

Kleinere Gruppen wären pädagogisch ohne Frage ein Gewinn, und als Träger würden wir diesen Weg gerne gehen. Das Problem ist: Wir können das nicht allein entscheiden. Die Personalschlüssel werden vom Land vorgegeben, und die Kommunen erstatten auch nur genau diese Personalausstattung. Wenn wir trotzdem zusätzliches Personal einsetzen würden, um kleinere Gruppen zu ermöglichen, würde das schlicht nicht refinanziert.

Was würden Sie anderen Trägern raten, die gerade am Beginn dieses demografischen Umbruchs stehen?

Träger sollten sehr genau auf die Bedürfnisse der Eltern und Kinder schauen. Wir erleben immer stärker, dass Eltern nicht einfach die Kita nehmen, die auf dem Weg zum

UNSER EXPERTE



SVEN GLEISBERG
Kita-Geschäftsführer

Der gelernte Bankkaufmann arbeitete 30 Jahre im Bereich Personalentwicklung. Von der freien Wirtschaft wechselte er 2024 zur Volkssolidarität Kinder-, Jugend- und Familienwerk gGmbH Sachsen-Anhalt. Der Wohlfahrtsverband ist in Ostdeutschland aktiv.

Arbeitsplatz liegt, sondern auswählen: Welche Kita passt zu meinem Kind, welches pädagogische Profil überzeugt mich? Kitas sind heute auch Anbieter in einem Markt und müssen entsprechend serviceorientiert handeln. Wer hier nicht bereit ist, sich zu fragen, wie er sein Angebot weiterentwickelt und sichtbar macht, wird es schwer haben. Wichtig ist dabei auch die Zusammenarbeit mit den Kommunen. Wir verstehen sie nicht als Gegner, sondern als Partner, mit denen man gemeinsam Lösungen finden muss, um Kosten zu sparen und gleichzeitig eine gute Betreuung sicherzustellen.

”

Positiv ist, dass wir nicht nach Fachkräften suchen müssen. Wir bekommen sogar Initiativbewerbungen.

361

Erzieherinnen und Erzieher arbeiten bei der Volkssolidarität in Sachsen-Anhalt.¹

In Deutschland
gibt es heute
rund
61.000
Kitas.²

Was soll die Kita leisten?

UNSER EXPERTE



**PROF. DR. THOMAS
RAUSCHENBACH**

Erziehungswissenschaftler

Er leitete von 2002 bis 2021 das Deutsche Jugendinstitut (DJI) in München und befasste sich seit vielen Jahren mit frühkindlicher Bildung, Jugendhilfe und Bildungsforschung. Seit 2022 ist Thomas Rauschenbach Seniorprofessor an der Technischen Universität Dortmund.

alverde: Was hat sich im System Kita in den vergangenen 20 Jahren am deutlichsten verändert?

THOMAS RAUSCHENBACH: Die Kita hat enorm an Bedeutung gewonnen. Es wurden nicht nur Tausende neue Kitas gebaut, beziehungsweise ausgebaut, es gab auch gesellschaftlich viel Rückenwind. Anfang der 2000er-Jahre war die Debatte noch von Skepsis über zu frühe Fremdbetreuung geprägt, doch bald war die Idee, kleine Kinder gezielt zu fördern, akzeptiert – befeuert durch die PISA-Studie. Gleichzeitig ist die Arbeit in vielen Kitas herausfordernder geworden: Die Zusammensetzung der Kinder ist heterogener, unter anderem durch verschiedene Zuwanderungswellen. Gleichzeitig hat sich das Verhältnis zwischen privater und öffentlicher Erziehung verschoben: Kinder verbringen mehr Zeit in öffentlichen Einrichtungen, später auch in der Ganztagsbetreuung im Grundschulalter. Damit wachsen Erwartungen an Kita und Schule.

Sie meinen den Wunsch, dass die Kita Kinder früh fördert. Welche Aufgaben stehen dabei aus Ihrer Sicht im Mittelpunkt?

Sprachbildung spielt eine große Rolle, das ist naheliegend. Gerade für Kinder, die zu Hause eine andere Sprache sprechen, ist es wichtig, dass sie in der Kita gut und frühzeitig mit Deutsch in Kontakt kommen. Der Fokus auf Sprache gerät mir aber zu einseitig. Kinder müssen auch lernen, aufmerksam zu sein, dranzubleiben, Enttäuschungen

”

Bildung
in der Kita
bedeutet
nicht, Schule
einfach nach
vorne zu
verlagern.

auszuhalten und sich in einer Gruppe zurechtzufinden. Viele Schwierigkeiten, die Grundschulen heute wahrnehmen, haben nicht nur mit Sprache zu tun, sondern mit diesen grundlegenden Fähigkeiten.

Was heißt das konkret für die Frage nach Qualität in der Kita?

Bildung in der Kita bedeutet nicht, Schule einfach nach vorne zu verlagern. Eine Kita sollte keine Vorschule werden. Gleichzeitig halte ich die Vorstellung für problematisch, dass sich alles allein im freien Spiel regelt. Kinder brauchen Begleitung, Anregung und auch Orientierung. Gute pädagogische Arbeit entsteht im Alltag. Wenn Erzieherinnen Situationen aufgreifen, Kinder ermutigen, etwas noch einmal zu versuchen, Grenzen setzen und zugleich Interessen fördern. Spiel ist dabei zentral, aber als bewusst gestalteter Lernraum. Der große Ausbau der letzten 20 Jahre hat überhaupt erst die Möglichkeit geschaffen, so zu arbeiten. Wenn sich der ständige Druck künftig etwas löst, kann der Fokus wieder stärker darauf liegen, Kinder umfassend zu stärken. Nicht nur mit Blick auf die Schule, sondern auf das Leben insgesamt.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN

Wie viel Welt

passt
in die Kita?

Ob Krieg oder Klimawandel: Große Themen erreichen auch kleine Kinder – manchmal neben- bei, manchmal als pädagogisches Projekt. Eine Zumutung oder ein Zutrauen in die Fähigkeiten der Kinder, unsere Welt mitzugestalten?

„Mach das bitte aus!“ Wenn im Auto die Nachrichten von Gewalt und Toten berichten, fühlt sich die sechsjährige Lola sichtlich unwohl und ihre Mutter Sarah Kernberger wechselt schnell den Sender. Medien begleiten heute den Alltag: Das Radio läuft, auf dem Social-Media-Feed tauchen Videos auf, Gespräche werden mitgehört. Kinder bekommen mehr mit als früher – auch dann, wenn Erwachsene es nicht beabsichtigen. Manche grenzen sich ab wie Lola, andere fragen nach oder verarbeiten die Eindrücke im Spiel. „Wichtig ist, dass Eltern und Kita-Mitarbeitende Kinder ernst nehmen. Zu sagen ‚Alles ist gut, mach Dir keine Sorgen‘, hilft nicht, denn die Sorgen sind ja da“, sagt Silvia van Geel. Die Sozialpädagogin arbeitet im Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) und hat sich intensiv mit Bildung für nachhaltige Entwicklung beschäftigt.

Keine kleinen Weltretter

Je unsicherer die Welt wirkt, desto wichtiger ist es für Kinder, sich als handlungsfähig zu erleben. Silvia van Geel erinnert sich an den Beginn des Ukraine-Krieges. Damals durchforsteten manche Kinder ihre Zimmer, um Spielsachen zu spenden. In Kitas gibt es regelmäßig Projekte, in denen Kinder konkret etwas für den Naturschutz tun können: ein Insektenhotel bauen oder ein Wildblumenbeet pflanzen. Lolas Karlsruher Kita nimmt regelmäßig an der städtischen Müllsammelaktion teil. Auch Mülltrennung gehört zum Alltag.

Damit ist man schon mittendrin in „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Die sei, so Silvia van Geel, kein Zusatzprogramm, das die Kitas noch irgendwo unterbringen müssten, sondern bereits im Alltag angelegt. „Kinder sind Teil der Gesellschaft“, sagt sie. „In einem verantwortungsvoll eng begrenzten Rahmen können und möchten sie einen Beitrag leisten.“ Dabei sei entscheidend, wie Themen vermittelt werden. „Die Botschaft an das Kind darf weder sein, dass alles ganz schlimm ist, noch, dass es für die Rettung der Welt verantwortlich ist.“ Nachhaltigkeit soll positiv, nicht bedrohlich erlebt werden.

Dass dieser Balanceakt immer gelingt, daran hat Anke Elisabeth Ballmann leise Zweifel. Die Pädagogin und Psychologin beschäftigt sich seit Jahren mit Bindung, Beziehung und den Grenzen früher Bildung. Auch sie hält Natur- und Umweltthemen grundsätzlich für wichtig – warnt aber davor, sie zu überfrachten: „Bildung in der frühen Kindheit heißt nicht, möglichst viel Weltwissen zu vermitteln“, sagt Anke Elisabeth Ballmann. „Kinder brauchen im Kitaalter vor allem Verlässlichkeit und Schutz, um später differenziert mit Problemen umgehen zu können.“ Komplexe Themen, die außerhalb der Lebenswelt von Kindern liegen, wie etwa der Klimawandel, hält sie nicht für kitatauglich. Für Silvia van Geel ist auch das eine Sache der Vermittlung: Die gestaute Hitze in einem Zelt im Sommer könne etwa den Treibhauseffekt erklären, ohne Klimamodelle zu bemühen.

”

Bildung
für nach-
haltige Ent-
wicklung
soll Kinder
ermutigen
und er-
mächtigen.

SILVIA VAN GEEL

Tiere als Empathieträger

Einig sind sich beide Expertinnen, dass das eigene Entdecken der Natur Priorität haben sollte: Tiere beobachten, mit den Händen in der Erde wühlen und die ersten fallenden Blätter aufsammeln. Auch in Lolas Kita gibt es regelmäßig Projektwochen zu einzelnen Tieren. „Kinder lernen über Tiere vor allem Empathie und Verbundenheit. Das ist eine wichtige Grundlage“, sagt Anke Elisabeth Ballmann. „Problematisch wird es, wenn über Tiere indirekt Bedrohungsszenarien transportiert werden.“ Also, „ja“ zur Biene im Apfelbaum, „nein“ zum Eisbären auf der schmelzenden Scholle.

Aber was ist, wenn für Erwachsene die Krisen mehr sind als Nachrichten im Radio? Etwa, weil Verwandte in Kriegsgebieten leben oder sie die Sorge um den Klimawandel umtreibt. Eltern und Kita-Fachkräfte dürfen authentisch sein, aber in einer reflektierten Form. „Die Verantwortung der Erwachsenen ist, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden. Sich Überforderung einzugestehen und sich dann Hilfe zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche“, betont Silvia van Geel. Kinder müssen nicht vor jeder Wirklichkeit geschützt werden. Aber sie brauchen Erwachsene, die wissen, was sie ihnen zumuten.

Von Kinderliedern und heißen Köpfen

Wenn der
Sommer immer
heißer wird, sind
Schattenspende
umso wichtiger.





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

**„Ich wünsche
jedem Kind, für
sich die heilsame
Kraft der Musik,
des Miteinanders,
des Tanzens
und Singens zu
entdecken.“**

Liebe alverde-Lesende,

es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!

Als ich die Themen für diese **alverde**-Ausgabe sah, erinnerte ich mich an meine eigene Kindergartenzeit Anfang der 70er-Jahre. Und was fiel mir sofort ein? Dass wir gemeinsam gesungen haben! Ich habe noch Lieder aus dieser Zeit im Ohr und ein kleines Musical, das wir für die Eltern und auch den Seniorenclub aufgeführt haben. Mein Part war der „Verkehrsschutzmann“. Alle Kinder inklusive mir wussten danach, dass man besser nach rechts und links schaut, bevor man eine Straße überquert. Klingt etwas antiquiert. Heute müsste man einige Kinder erst einmal auffordern, vor dem Überqueren der Straße von ihrem Handy hochzuschauen ... Anderes Thema.

Was ich jedem Kind wünsche, ist, die heilsame Kraft der Musik, des Miteinanders, des Tanzens und Singens für sich zu entdecken. Dafür feiere ich auch Beatrice Werner mit ihrem Herzensprojekt „Singende Kindergärten“, das Sie auf Seite 88 nachlesen können, leider ohne Tonspur. Aber vielleicht haben Sie ja wie ich schöne Tonspuren in Ihrem Hinterkopf. Kindergarten kann Spuren hinterlassen. Am besten klingende!

Bei einer Aufführung in unserem Gemeindehaus sackte der Junge neben mir mitten in einem Lied in sich zusammen und wurde bewusstlos. Zum Glück nicht lange, aber der Schrecken war groß. Was war passiert? Wir standen aufgereiht mit dem Rücken direkt vor einer Glasscheibe. Die Sonne brannte auf unsere Hinterköpfe, und ohne dass der Junge es spürte, bekam er einen zu heißen Kopf und kollabierte. Die Physik des Treibhauseffektes galt damals schon. Wärmestrahlung kommt durch die Scheibe rein, nicht raus. So staute sich die Hitze im Raum, im Kopf. Und der Körper zog die Notbremse und sagte sinngemäß: Wenn Du hier an einem für Dich nicht besonders günstigen Ort so lange aufrecht stehst, Sorge ich dafür, dass

Du aus der Sonne kommst, leg Dich mal in den Schatten. Und sobald sein Kreislauf sich erholte, er ein feuchtes kühlendes Tuch auf die Stirn bekam und wieder lachte, sangen wir weiter. Nur mit ein bisschen mehr Abstand von der Glasscheibe.

Warum ich das erzähle? Bei Hitzewellen, die in diesem Monat auch wieder zu erwarten sind, denken wir schnell, dass es ausschließlich ein Problem für ältere Menschen mit Vorerkrankungen sei. Stimmt nicht. Hitze ist für jeden von uns ungünstig. Gerade für Schwangere und kleine Kinder ist Vorsicht geboten. Man kennt die Berichte von Kindern, die im Auto zurückgelassen werden und sehr rasch überhitzen, weil ein Auto auch ein Treibhaus ist: Wärme kommt rein und nicht raus. So wie wir das auch mit der Atmosphäre und den Treibhausgasen im großen Stil mit Mutter Erde machen. Gesunde Erde – Gesunde Menschen. Gilt für uns alle.

Warum? Kinder bewegen sich mehr als Erwachsene und erzeugen damit auch mehr Muskelwärme. Gleichzeitig können sie nicht so effektiv schwitzen, haben im Verhältnis zum Körper auch einen größeren Kopf und ein empfindlicheres Hirn. Alles medizinische Gründe, Hitzeschutz und Klimaschutz als Kinderschutz zu begreifen. Kindergärten brauchen heute noch viel mehr als in meiner Kinderzeit Gebäude, die auf Hochsommer und Hitze vorbereitet sind. Beschattete Außengelände und Klettergeräte, Wasserspender für den kleinen Durst zwischendurch und Orte zum „Chillen“ – was ja nichts anderes heißt als abkühlen! Behalten Sie auch diesen August über alle Generationen hinweg, von Oma und Opa bis Enkel und der schwangeren Tante, immer einen kühlen Kopf!

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Was ist denn hier los?



Ein umgebauter Schrank als Lesecke ist nur einer von vielen magischen Orten einer Frankfurter Kita. alverde ist Kindern und Betreuern einen Tag durch ihren bunten Alltag gefolgt.

Solche Riesenschnecken haben auch die meisten Erwachsenen noch nicht gesehen: Fasziniert und mit Respekt blicken die Kinder auf die Achatschnecken, die eine Erzieherin aus dem Terrarium geholt und vor ihnen auf den runden Tisch gesetzt hat. Die ostafrikanischen Riesenschnecken werden bis zu 30 Zentimeter lang. Julia Reisige, die Pädagogin und Expertin in diesem Bildungsraum, hatte den Kindern vorher mit Bildern vermittelt, wann und wie sie die Tiere in die Hand nehmen können. „Ihr könnt sie vorsichtig anheben, sonst ziehen sie sich in ihr Schneckenhaus zurück“, erklärt sie. Die Kinder befolgen den Rat und lösen die Panzer mit den glibberigen Körpern vorsichtig vom Tisch ab. Ein bisschen wie bei „Jugend forscht“ geht es im Weltentdecker-raum im Fröbel-Kindergarten „Am Hafenpark“ in Frankfurt am Main zu. Hier erfahren die Kinder viel zu den Themen Natur, Tiere und Forschen. Einen Tag haben wir uns in dem Kindergarten im Frankfurter Osten umgesehen, um zu erfahren, wie der Kita-Alltag hier aussieht. Welche Erfahrungen machen die Kinder im Laufe eines Tages, welchen Herausforderungen begegnen sie?

Leitbild ist das selbstbestimmte Kind

Der Fröbel-Kindergarten „Am Hafenpark“ bietet ihnen viele Möglichkeiten. Er gehört zur Fröbel-Gruppe, die mit mehr als 250 Krippen, Kindergärten und Horten einer der größten freigemeinnützigen Kita-Träger in Deutschland ist. Sein Name ist eine Referenz an Friedrich Wilhelm August Fröbel, den Erfinder der Institution Kindergarten. Der Pädagoge erkannte im 19. Jahrhundert, wie wichtig das freie Spielen und das selbstständige Gestalten für die frühkindliche Entwicklung sind. Auf diesem Leitbild baut auch der Fröbel-Kindergarten „Am Hafenpark“ auf. Die Kinder sollen hier selbstbestimmt aufwachsen. Das geht so weit, dass ein Dreijähriger entscheiden darf, von wem er gewickelt werden möchte. Die Kinder können sich jederzeit selbst aussuchen, womit sie sich beschäftigen möchten.

Bild rechts: In der Spielzeugküche üben sich die Kinder als Gastgeber.

Unten: Im Weltentdecker-raum lernen sie Riesenschnecken kennen.



Während die einen Riesenschnecken erforschen, ziehen sich die anderen einen Kittel über und spielen Tierarzt, wieder andere bauen mit Klötzchen Hochhäuser. „Spielen nimmt eine Schlüsselrolle ein. Im freien Spiel ohne Leistungsdruck können Kinder ihre Fantasie entfalten, eigene Ideen entwickeln und Erlebnisse verarbeiten“, sagt Julia Riegelhuth, Leiterin des Kindergartens.

Hinter jeder Zimmertür eröffnen sich den Kindern neue Möglichkeiten. Im Raum der Wünsche stehen Koffer mit Verkleidungsoptionen. Eine weitere Tür führt in den Bauraum. Hier geht es zu wie in einem Architekturbüro oder auf einer Baustelle. Mit Kapla-Steinen, Plättchen aus Pinienholz, haben Kinder mannshohe Wolkenkratzer nachgebaut. Zwei Jungs sitzen am Boden und tüfteln an einem Stadion, dem von Eintracht Frankfurt, wie sie betonen. Nebenan, im Raum der Talente klimpert ein Junge auf einem Klavier. Hier dreht sich alles um Musik und darstellende Kunst. In einem kleinen Raum baut der Facility Manager bereits an der nächsten Attraktion, einem Schiffsrumpf mit Ober- und Unterdeck.

Kreativ wie eine Kunstakademie

In den Gängen und in den Räumen ist überall Kreativität spürbar. An den Wänden hängen fantasievolle Bastel-



arbeiten, die einem besonderen Konzept folgen: Aus Industrieabfällen wie einer Plastikobstschale, einem Eierkarton, Eisstäbchen und Kabeln haben die Kinder und Fachkräfte Gesichter und Wörter gebildet. Remida heißt das in Italien entwickelte Konzept, das ursprünglich dazu diente, für Recycling zu werben. >



Im Raum der Talente sammelt ein Junge erste Erfahrungen am Klavier.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



Bild rechts: Das Kinderrestaurant im Fröbel-Kinder-
garten „Am
Hafenpark“. Das
Essen wird in
der Einrichtung
täglich frisch
gekocht.



„
Kinder brau-
chen vor allem
eines: einen
Ort, an dem
sie sich sicher
und angenom-
men fühlen.“

**JULIA RIEGELHUTH, LEITERIN
KINDERGARTEN „AM HAFENPARK“**



Kochlöffel dienen als Tickets fürs
Mittagessen. Mit bunten Kugeln
stimmen die Kinder darüber ab, ob
ihnen das Essen geschmeckt hat.



Zum Spielen gehört auch,
in Rollen zu schlüpfen.



Im Bauraum verwirk-
lichen die Kinder mit
Kapla-Steinen kühne
Bauprojekte. Mit einem
Beamer können sie
sich Inspirationen für
neue Ideen an die Wand
projizieren lassen.

Anschließend wurde daraus ein Konzept für frühkindliche Bildung. Die Kinder lernen, dass es so etwas wie Abfall nicht gibt und dass Materialien aus Industrie, Handel, Handwerk und Gewerbe wunderbare Ressourcen für kreativ-künstlerisches Arbeiten sind. Dass immer genug Material zum Gestalten da ist, dafür sorgen die Kunstpädagogin Sigi Koch-Lessmann und die Grafikerin Oda Schnoor-Mudra. In einem Raum mit Kisten sammeln sie von Eierkartons bis zu Türknöpfen zahlreiche Fundstücke, die sich zum Recycling-Basteln eignen.

Bildung wird auch mehrsprachig angeboten

Erzieherinnen und Erzieher haben viel Gestaltungsfreiheit, um ihre Ideen umzusetzen. Eine Gruppe von Kindern hat sich in einem Leseschränk niedergelassen und tauscht sich über Bücher aus. „Die Kinder nutzen die Schränke eifrig“, sagt Julia Riegelhuth. „Sie laden auch zu Rollenspielen ein“, erläutert sie. Auf Bücher wird viel Wert gelegt. Beliebte deutschsprachige Kinderbücher lässt die Fröbel-Gruppe in Kooperation mit Verlagen wie Carlsen in andere Sprachen übersetzen, um Kindern verschiedener Herkunft gleichen Zugang zu Literatur zu ermöglichen. Umgekehrt können deutschsprachige Kinder eine neue Sprache lernen: Patricia Jimenez Martin, eine spanischsprachige Erzieherin, führt die Kinder mit Lernkarten und Büchern an ihre Muttersprache heran.

Neben dem Entdecken, Lernen und Gestalten brauchen Kinder seelische Unterstützung. Das beginnt oft schon am Morgen, wenn sie gebracht werden. Den einen fällt es leicht, den Eltern Tschüss zu sagen, andere kämpfen mit den Tränen. Dann ist es Aufgabe der Erzieher, das Kind zu trösten. An einem „Winkefenster“ können die Kinder ihre Eltern noch einmal grüßen. Julia Riegelhuth sagt: „Kita-Kinder brauchen vor allem eines: einen Ort, an dem sie sich sicher und angenommen fühlen. Geborgenheit entsteht durch verlässliches und gut ausgebildetes Fachpersonal, das den Kindern

als feste Bezugsperson zur Seite steht. Klare Strukturen, wiederkehrende Rituale und ein überschaubarer Alltag geben Orientierung und Halt – gerade in einer Lebensphase, in der vieles neu ist.“

Gute Stimmung in der Kinderrunde

Zu den Ritualen gehört nach dem Frühstück die Kinderrunde – auch Morgenkreis genannt. Zwei Dutzend Kinder sitzen auf dem Boden im Kreis. Es herrscht ausgelassene Stimmung: Musikpädagogin Julia Hummel-Krabbe spielt am Klavier das Kinderlied „Die Räder vom Bus“, die Kinder singen mit. Ein Mädchen spielt nebenbei mit seinen Haaren. Singen macht den Kindern sichtlich Spaß. Dafür sorgt auch das Lied, in dem es darum geht, die Geräusche eines Busses nachzuahmen, vom Wischer über die Hupe bis zum Gepolter der Fahrgäste. Turbulent geht es auch zu, als der Raum später zum Bewegungsraum umgebaut wird. Hier herrscht nun auch die für Kinder dieses Alters typische Lautstärke. Sie toben auf den Turnbänken und Matten herum, balancieren auf einem Netz, ein Junge kraxelt eine Kletterwand hinauf. Wirkten die Kinder in den Bildungsräumen fast zu brav für ihr Alter, so werden sie hier auch schon mal übermütig. Der Betreuer passt auf, dass niemand zu viel riskiert.

Essen wird frisch gekocht

Um 11.30 Uhr sitzen erste Kinder beim Mittagessen, das sie sich an einem kleinen Buffet selbst auf den Teller legen. Laut Bundesamt für Kita- und Schulverpflegung wird in 70 Prozent der Kitas in Deutschland das Essen von Caterern zugeführt. Im Fröbel-Kindergarten „Am Hafenpark“ wird täglich frisch vegetarisch gekocht. Am Eingang zur Küche ist, wie in manchen Szene-Restaurants, auf einer Schiefertafel das Tagesessen angeschrieben. An diesem Tag gibt es Perlgrauen-Reis-Mix mit Gemüse-Kokosmilch-Soße und Rohkost. Den Kindern scheint es zu schmecken. Mit bunten Ku-

”

Im Spiel können Kinder ihre Fantasie entfalten, Ideen entwickeln und Erlebnisse verarbeiten.

JULIA RIEGELHUTH

geln können sie das Essen bewerten. Die meisten Kügelchen liegen in dem Hat-geschmeckt-Glas. Mitbestimmung ist auch im Nachbarraum zu sehen: Hier hat die „Demokratierunde der Eichhörnchenbande“ darüber abgestimmt, wo die nächsten Ausflüge hingehen sollen. Auf der Wunschliste stehen Trampolinpark, Kletterpark, Reithalle und Eis essen.

Nach dem Essen spielen einige Kinder im Garten, der umgeben ist von Wohnungen. „In der Corona-Zeit, als alle zu Hause waren, haben sich Anwohner über die Lautstärke im Garten beschwert. Jetzt kommen wir gut mit ihnen aus“, berichtet die Kita-Leiterin. Weitere Kinder haben sich in einen Ruheraum, den Snoezelenraum, zurückgezogen. Snoezelen ist eine therapeutische Methode zur Entspannung und Sinnesanregung in speziell gestalteten Räumen. Lichteffekte, Musik und Düfte helfen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden der Kinder zu fördern und Ängste zu lösen.

Was Eltern nicht immer bewusst ist: Der hohe Geräuschpegel, soziale Interaktionen, Strukturen und viele neue Eindrücke fordern Kinder. Bevor die Eltern sie am Nachmittag abholen, können sich die Kinder auf der Liegewiese im Snoezelenraum von einem erlebnisreichen, aber auch anstrengenden Kita-Tag ausruhen.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Der
ZAUBER
des
SINGENS

Dass sich Kinder kreativ entfalten können, lag Beatrice Werner schon immer am Herzen. Sie entdeckte: „Singen ist ein Zaubermittel“ – und gründete die Initiative „Singende Kindergärten“ bei dm.

„Kinder sind Bewegungsmenschen. Sie suchen, staunen, entdecken“, sagt Beatrice Werner. Die Witwe des dm-Gründers Götz W. Werner liebte es, ihre eigenen vier Kinder und die drei, die ihr Mann mit in die Ehe brachte, darin zu fördern, die Welt mit allen Sinnen zu erobern, mit viel Singen, Musizieren und Zeit in der Natur.

Sie wäre gern ein „Zirkuskind“ gewesen

Beatrice Werner wuchs am Fuß des Schwarzwalds in Freiburg auf. Damals noch ein „verschlafener Ort“, die Haustüren standen offen, als Kinder tollten sie draußen herum, kletterten auf Bäume. Von dieser Freiheit wünscht sie sich für heutige Kinder mehr. Vor allem an Fasching mimten ihr älterer Bruder und sie Clowns. Ihre Familie ging oft in den Zirkus, und sie wäre selbst gern ein „Zirkuskind“ gewesen: Rollen ausprobieren, Mut beweisen, auf der Bühne stehen und andere unterhalten – das faszinierte sie.

Als die Familie nach Bochum zog, prägten Musikaufführungen an der Waldorfschule Beatrice Werners Leben. „Wir durften von der vierten bis zur zwölften Klasse in großen Chorwerken mitsingen. Das war ein unglaubliches Erlebnis. Vieles kann ich heute noch singen.“ Bei einem freiwilligen sozialen Jahr in der

französischen Schweiz konnte sie vieles „einfach machen“, was in ihr schlummerte. In einem heilpädagogischen Heim studiert sie mit den Kindern Theaterstücke ein. Beatrice Werner betreut die gleichaltrige Aline, die geistig auf dem Stand eines Kleinkindes war. „Da habe ich den Schlüssel dafür bekommen, was später ‚Singende Kindergärten‘ von dm sein würde“, erzählt sie. Es war eindeutig: Aline liebte Lieder, Gesang und Gedichte. Sie konnte sich allein anziehen, aber nicht selbst waschen. „Ich habe ihr einfach ganz frei vorgesungen, was sie beim Waschen zu machen hatte. Dann hat sie es noch mit 19 gelernt. Bis dahin hatte das niemand hingekriegt, aber das Singen hat es geschafft!“ Ein prägendes Erfolgserlebnis: „Das wurde mein Ansatz, dass wir den Alltag in der Kita mit Singen begleiten, sodass er für die Kinder und die Erzieherinnen und Erzieher leicht und freudig wird und eine harmonische und schöne Stimmung in der Kita herrscht.“

In einem Kurs über Sprache und Poesie erfährt sie von der Möglichkeit, mit Sprache therapeutisch zu arbeiten, und findet mit „Sprachgestaltung und Schauspiel“ das perfekte Studium, das zusätzlich künstlerisch-kreativ ist. An der Waldorfschule arbeitet sie sprachtherapeutisch. Mit Theaterinszenierungen gelingt es ihr diesmal, Pubertierende zu begeistern und in ihrer Selbstfindung zu unterstützen – ein „unglaublicher Kunstgriff“, der dann in „Abenteuer Kultur“ bei dm einfließt, ein Projekt, das es Lehrlingen und Studierenden ermöglicht, in Theaterworkshops über sich hinauszuwachsen.

Ihr Herzensprojekt: „Singende Kindergärten“

Mit 50 besinnt sich Beatrice Werner auf ihren Kindheitstraum: Sie macht eine Zirkuspädagogik-Ausbildung, um Kinder über Kunststücke für mehr Bewegung zu

”

Ich wünsche mir, dass die Politik die darstellenden Künste verbindlich im Bildungssystem verankert.

BEATRICE WERNER

begeistern. Ein Kurs in Theaterclownerie folgt und sie schlüpft in die Rolle der begriffsstutzigen Clownin Susi. Gemeinsam mit einer Freundin, die die Clownin Lotte darstellt, singen und tanzen die beiden bundesweit durch Kitas. Da gab es bereits die dm-Initiative „Singende Kindergärten“, eine kostenfreie Weiterbildung, die Erzieherinnen und Erzieher dazu inspiriert, in Kitas mehr zu singen. Das Clownskostüm hat Beatrice Werner an den Nagel gehängt, „Singende Kindergärten“ entwickelt sie mit großer Leidenschaft weiter. Auch Grundschulen würden von Singen, Tanzen, Fantasiereisen, Schauspiel und Erzählen als Sprachförderung profitieren, wie sie sagt. „Ich wünsche mir, dass die Politik die darstellenden Künste verbindlich im Bildungssystem verankert, um unsere Kinder in ihrem Selbstvertrauen und Miteinander zu stärken.“

Ihre Enkelkinder halten die 72-Jährige jung. Mit den Kleinsten (ein und drei Jahre) „komme ich wieder in diesen Spieltrieb rein, der mir sowieso liegt, und krabble über den Boden. Ich singe und lache viel mit ihnen. Das ist so goldig.“ Ihre nächsten Projekte: Auftritte in freiem Erzählen und Harfe spielen lernen.

Schnell gestaltet von überall

Einfach unterwegs Dein Fotobuch erstellen und
nach 2 Stunden in Deinem dm-Markt abholen



Sofortfotobuch
20 × 20 cm
ab **15,55 €**

UNSER FESTIVAL
SOMMER

Schnell und einfach
gestalten unter:



foto.dm.de/express



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal machen

Seite

104

Eine Handvoll Wiesenglück

Ein paar Funde vom Wegesrand, etwas Zeit – und schon entstehen kleine Naturschätze.

Wir zeigen, wie das Pressen von Blüten und Blättern besonders gut gelingt.



Es ist mal
wieder Zeit für
ein neues

Profil- foto

Auf unseren
Porträtfotos
möchten wir uns
wiederfinden – so,
wie wir sind. Mit
einfachen Tricks
und DIY-Equip-
ment gelingen
ausdrucksstarke
Porträtfotos.



Locker vor der Kamera

Ein natürliches Porträt entsteht vor allem dann, wenn Sie sich wohlfühlen. Am schönsten ist es, wenn Freunde hinter der Kamera stehen und für eine entspannte Stimmung sorgen – mit einem kleinen Scherz, Ihrer Lieblingsmusik oder ein paar gemeinsamen lockeren Bewegungen zwischendurch. So löst sich die Anspannung ganz von selbst und es entsteht ein Lächeln, das authentisch ist und zu Ihnen passt.

In den Fokus gerückt

Ob drinnen oder draußen: Wenn Sie sich vor eine Wand stellen, halten Sie ausreichend Abstand. So bekommt das Bild mehr Tiefe und der Fokus liegt ganz bei Ihnen. Am Smartphone können Sie in den Porträtmodus wechseln, der den Hintergrund automatisch verschwimmen lässt. Hier können Sie wie an einer Kamera die Blendenöffnung auch

manuell einstellen. Sie bestimmt, wie viel im Bild scharf ist. Eine kleine Blendenzahl wie 2 sorgt für einen verschwommenen Hintergrund und bringt die porträtierte Person zur Geltung.

Natürlich beleuchtet

Tageslicht ist der schönste Filter ganz ohne Technik. Oft genügt schon ein Platz am Fenster. Fallen Sonnenstrahlen seitlich ins Gesicht, wirkt es besonders weich und schmeichelnd. Ein Reflektor nutzt dieses vorhandene Licht und wirft es sanft zurück. Positionieren Sie ihn auf der gleichen Seite wie das Sonnenlicht oder eine Lampe, leicht schräg zum Gesicht. So werden Schatten aufgehellt, ohne künstlich zu wirken, und die Haut wirkt ebenmäßiger. Je näher der Reflektor am Gesicht ist, desto weicher fällt der Effekt aus. Das Gute: Dafür braucht es kein Profi-Equipment. Mit einfachen Materialien lässt sich ein Reflektor ganz leicht selbst basteln – unsere DIY-Tipps dazu finden Sie unten.

FOTO-TIPP



Verschenken Sie Ihre Porträtfotos oder eine persönliche Fotosammlung als kleine Erinnerungsstücke zum Anfassen. Die Little Prints im Trendformat 8,9 × 6 cm greifen den Look klassischer Sofortbildaufnahmen auf.

Weitere Infos unter: foto.dm.de



Schöne Ausleuchtung – leicht umgesetzt

Für warme Hauttöne

Mit einem goldenen Reflektor kreieren Sie eine warme Stimmung. Besonders schön bei Außenporträts am späten Nachmittag oder für wärmere Hauttöne.

MATERIALIEN:

Goldene Rettungsdecke, fester Karton ca. 80 × 100 cm, Klebeband

ANLEITUNG:

Rettungsdecke über den Karton spannen und mit Klebeband befestigen.

Für klare Konturen

Silber reflektiert Licht sehr stark und gerichtet. Es hebt Details hervor und eignet sich gut, wenn der Abstand zur fotografierten Person größer ist.

MATERIALIEN:

Silberne Rettungsdecke, fester Karton ca. 80 × 100 cm, Klebeband

ANLEITUNG:

Eine glatte Kartonschicht hilft dabei, die silberne Rettungsdecke nicht wellig aufzukleben. Das ermöglicht eine gleichmäßige Reflexion.

Für sanfte Übergänge

Ein weißer Reflektor sorgt für eine weiche, gleichmäßige Aufhellung und mildert Schatten, ohne harte Übergänge zu erzeugen.

MATERIALIEN:

Dicker weißer Fotokarton oder eine weiß beschichtete Platte ca. 80 × 100 cm,

ANLEITUNG:

Hier muss nichts gebastelt werden – unterschiedliche Materialien erzeugen unterschiedliche Wirkungen. Ein durchscheinendes weißes Tuch, etwa ein Bettlaken, lässt sich als Diffusor nutzen. Es wird direkt vor die Lampe gehängt und macht das Licht weicher.

Ins Grüne



An lauen Sommerabenden denkt
niemand ans Heimgehen. Viel zu schön
ist die Abendsonne, viel zu wohltuend
die abgekühlte Luft. Wir haben Ideen
für grüne Wohlfühlstunden.

ERFRISCHEND Schnorcheln im See

Sie lieben es, nach Feierabend eine Runde schwimmen zu gehen? Wie wäre es mit Schnorcheln? Nicht nur im Korallenriff in weiter Ferne, auch im See gleich um die Ecke erwartet Sie unter Wasser eine spannende Welt. Entdecken Sie Hechte, Barsche, Welse und Krebse zwischen versunkenen Bäumen, Seegraswiesen und Felsen. Farbrausch und Vielfalt mögen nicht so groß sein wie an Schnorchel-Hotspots im Meer, aber dafür müssen Sie auch keine weite Anreise antreten. Schöne Tauchplätze mit guter Sicht unter Wasser finden Sie übrigens auf taucher.net. Generell gilt: Seen mit kiesigem Untergrund sind deutlich klarer als solche mit schlammigem. Wer mag, genießt sein Abendessen danach an ausgewiesenen Grillzonen oder auf der Picknickdecke und sieht zu, wie die Sonne im See versinkt.

SCHNORCHEL-TIPP

Früh am Morgen oder in den Nachmittagsstunden ist das Licht besonders gut, das Wasser meist ruhiger und klarer. Gehen Sie möglichst nicht allein schnorcheln und denken Sie an eine Signalboje, die Sie an der Oberfläche sichtbar macht. Viele unterschätzen, wie gefährlich getrübbte Sichtverhältnisse, Strömungen, von Booten befahrene Bereiche und Temperaturunterschiede sein können.

ABENTEUERLICH Im Dunkeln auf Streifzug

Wie wäre es mit einer Nachtwanderung durch den Wald? Das ist aufregend für Groß und Klein und es sind ja schließlich im August noch einige Tage Ferien. Da muss keines der Kinder am nächsten Morgen früh aus den Federn. Am besten starten Sie Ihre Wanderung in der Abenddämmerung, sodass sich Ihre Augen an die Dunkelheit gewöhnen können, und nehmen ausreichend Taschen- und Stirnlampen mit. Während des Vollmonds ist es am hellsten. Am 28. August ist der nächste. In der Nacht davor ist der Mond zu fast 100 Prozent beleuchtet. Ein guter Zeitpunkt also, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Vielleicht haben Sie ja auch Lust, die ganze Nacht draußen zu verbringen, und planen Ihre Wanderoute in der Nähe eines Campingplatzes – mit einem Zelt im Gepäck.

ZELT-TIPP

Anbieter wie 1NITE Tent und Welcome To My Garden funktionieren wie Couchsurfing, nur eben draußen und für Camper mit Zelt. Sie vermitteln kostenfreie Gärten als Zeltplatz für eine Nacht. Andere Plattformen wie Camp in my Garden können Gebühren verlangen.

ROMANTISCH Sternschnuppen zählen

Hier und da saust mal eine über den Himmel, aber es gibt Nächte, in denen sie als Schwärme den Himmel erleuchten. So auch im August, wenn der Meteorschauer der Perseiden wieder im Anflug ist und vom 17. Juli bis 24. August Sternschnuppen regnen lässt. In der Nacht vom 12. auf den 13. August können Sie besonders viele beobachten. Die meisten Sternschnuppen sind übrigens in der zweiten Nachthälfte zwischen zwei und vier Uhr morgens zu sehen. Zum Glück sind die Sommernächte im August besonders lau. Am besten breiten Sie Ihre Picknickdecke an einem dunklen Ort mit wenig Lichtverschmutzung aus. Sie können dafür auch eine Light Pollution Map nutzen, die gibt es auch als App. Garantiert dunkel ist es in zertifizierten Sterneparks und Lichtschutzgebieten wie Rhön, Eifel, Spiekeroog, Winklmoos-Alm oder Westhavelland.

FOTO-TIPP

Abgesehen von einem Stativ, ist die richtige Einstellung mit längeren Belichtungszeiten für Nachtfotos wichtig. Viele Smartphones haben dafür extra einen Nachthimmel- oder Astromodus. Es gibt aber auch Apps speziell für Astrofotografie, die Sie auf Ihrem Smartphone installieren können, wie beispielsweise NightCap Kamera (für iOS), die einen Meteor Mode hat, oder DeepSky Camera (für Android).

KÖSTLICH Auf Beerenjagd

Pflücken Sie sich Ihren Nachtisch fürs Abendessen selbst. Neben Holunderbeeren, die nur gekocht in größeren Mengen essbar sind, wachsen jetzt Himbeeren und Brombeeren an Wegesrändern. Etwas seltener und meist in Nadel- und Mischwäldern zu finden sind Heidelbeeren. Die roten, länglichen und sehr sauren Früchte der Berberitzen, auch Sauerdorn genannt, reifen ebenfalls diesen Monat heran. Viele ernten sie jedoch erst nach dem ersten Frost, da sie dann milder schmecken. Hagebutten und in Norddeutschland die Goji-Beere sind jetzt auch erntereif. Gute Fundorte sind Waldränder oder Hecken am Feldrand. Standorte finden Sie auch in der digitalen Karte oder App von Mundraub.org.



OUTDOOR genießen

Diesen Monat finden Sie bei dm Home & Living vom Trinkbecher bis zum Spiele-Set viel Schönes für Ihr Draußen-Genussmoment im Park, dem eigenen Garten oder auf dem Balkon.

Die sind NEU bei dm



Matcha trifft Erdbeere

koawach Strawberry Matcha

Der trinkfertige Bio-Drink kombiniert teilentrahmte Milch mit Matcha-Grüntee, weißer Schokolade und einer fruchtigen Erdbeernote. Grüntee- und Guaranasamenpulver liefern dabei einen leichten Koffein-Kick. Der enthaltene Rohrohrzucker ist fair¹ gehandelt.

235 ml 1,95 € (8,30 € je 1 l)
¹ fairtrade.net

dmBio Haferdrink Pistazie

Der Klassiker Haferdrink ohne Zuckerzusatz¹ bekommt trendige Gesellschaft: Ein Anteil Pistazien verleiht dem Pflanzendrink einen angenehm leicht nussigen Geschmack.

1 l 2,45 €
¹ enthält Zucker aus der Haferfermentation



ALANA Schlafanzug

Der einteilige Pyjama mit Schäfchen-Muster besteht aus 100 Prozent mulesingfreier Merinowolle aus kontrolliert biologischer Tierhaltung (kbT) und ist GOTS-zertifiziert*. Die Ärmel- und Beinabschlüsse lassen sich umschlagen, sodass der Schlafanzug mitwächst. Erhältlich in den Größen 50/56 bis 98/104**.

1 St. 39,90 €

*global-standard.org **Die Größen 86/92 und 98/104 gibt es exklusiv auf dm.de und in der dm App.



Jedes Mal eine neue Geschichte

Paradies Mein Abenteuerbuch

Hinter den Klappen des Vorlesebuchs für Kinder von zwei bis fünf Jahren lassen sich neun eigene Fotos einsetzen und jederzeit wieder austauschen – so entsteht bei jedem Vorlesen eine neue, persönliche Geschichte. Passende Bildvorlagen¹ können direkt an den dm Foto-Terminals gedruckt werden.

1 St. 14,95 €

¹ Fotoabzüge sind nicht im Preis enthalten



alverde NATURKOSMETIK Shampoo Family

Für die ganze Familie und alle Haartypen geeignet: Die sanfte Formulierung mit Bio-Pfirsich- und Bio-Granatapfel-Extrakt sorgt für einen natürlichen Glanz und leichte Kämmbarkeit.

300 ml 2,25 €
(7,50 € je 1 l)

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



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

Denkmit All in One Waschmittel Quick&Fresh

Für Weiß-, Bunt- sowie Wolle- und Feinwäsche geeignet. Das Flüssigwaschmittel reinigt schon in Kurzwaschgängen ab 15 Minuten und bei niedrigen Temperaturen von 15 bis 40 Grad Celsius. Die patentierte Quick&Cool Neofresh-Technologie entfernt tiefsitzende Gerüche und sorgt auch in der Maschine für Frische.

25 WL 2,45 € (0,10 € je 1 WL)



Marke von dm

Denkmit Flecken-Gel Power-Formel

Zur effektiven Vorbehandlung von Flecken: Mit der integrierten Softbürste lässt sich das vegane Gel vor dem Waschen punktgenau auf den Fleck auftragen und sanft einarbeiten. Geeignet für farbechte und weiße Textilien, nicht jedoch für Wolle und Seide.

250 ml 1,45 €
(5,80 € je 1 l)



Tempo just-1 XL Feuchte Toilettentücher

Schon ein einzelnes Tuch sorgt dank der extra großen und dicken Ausführung für Frische und Sauberkeit. Die Tücher bestehen aus 100 Prozent pflanzenbasierten Fasern und sind sicher herunterspülbar¹.

56 St. 3,35 € (5,98 € je 100 St.)

¹ Sicher herunterspülbar ähnlich wie trockenes Toilettentpapier. Das Tuch löst sich schneller auf im Vergleich zur vorherigen Generation.



Balea PROFESSIONAL, Glow & Shine Hair Oil Drops

Schwere Pflege für stumpfes und glanzloses Haar. Ein paar Tropfen ins trockene oder feuchte Haar pflegen geschmeidig und wirken Spliss entgegen. Für gesund aussehendes und glänzendes Haar.

60 ml 2,95 € (49,17 € je 1 l)



Jean & Len Duschschaum Sweet Soul

Beim Duschen verwandelt sich das Produkt in einen weichen Schaum, der mit süßem Mandel- und Jojobaöl sowie Extrakten aus Vanille, Pistazie und Aloe Vera die Haut reinigt. Vegan, ohne Parabene.

200 ml 3,95 € (19,75 € je 1 l)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Luxus für die Sinne

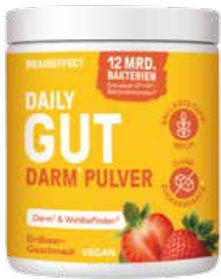
Beyond Men Eau de Parfum Sport Mode, Gold Rush

Sport Mode begleitet Männer mit einer Kombination unter anderem aus Meerwasser, Mandarine und Zeder frisch und kraftvoll durch den Tag. Gold Rush ist ein edler, ausdrucksstarker Duft für besondere Momente. Hier setzen würzige Ledernote Akzente.

100 ml 9,95 € (99,50 € je 1 l)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Schon entdeckt?

Kleine Glücksmomente



BRAINEFFECT Daily Gut Darm Pulver Erdbeer-Geschmack

Das Pulver liefert zwölf Milliarden Bakterien aus zwölf verschiedenen Bakterienstämmen und viele Ballaststoffe, dazu Calcium und Vitamin B6 für Darm¹ und Wohlbefinden². Es enthält keinen zugesetzten Zucker³.

112 g 16,95 € (151,34 € je 1 kg)

¹ Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. ² Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei. ³ Enthält von Natur aus Zucker. *EPX12 ist eine eingetragene Wortmarke der Whitewall GmbH.



WELTRETTERBANDE Schokoladenei

Jedes Ei enthält eine von 15 originalen Schleich-Figuren aus der Geschichte „Polli und das Plastik“, die Kinder spielerisch an das Thema Umweltschutz heranführt. Die Bio-Schokolade wird aus fair gehandeltem und regenerativ angebautem Kakao hergestellt.

20 g 2,95 € (147,50 € je 1 kg)



possibilitea Bio Icetea Maracuja

Der Eistee wird aus frisch aufgebrühtem Bio-Schwarztee hergestellt und mit Maracujasaftkonzentrat verfeinert. Die vegane Rezeptur kommt ohne Farb- und Konservierungsstoffe aus.

330 ml 0,95 € zzgl. 0,25 € Pfand (2,88 € je 1 l)



followfood Thunfisch Filet in Olivenöl

Der Thunfisch wird vor den Malediven traditionell von Hand mit der Angelrute gefangen. Die Filets werden direkt nach dem Fang verarbeitet und in nativem Bio-Olivenöl eingelegt. Das Produkt trägt das MSC-Siegel*.

120 g 2,95 € (24,58 € je 1 kg)
* msc.org

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



alverde NATURKOSMETIK Fixingspray

Das Fixierspray mattiert die Gesichtshaut und sorgt für ein erfrischendes Hautgefühl. Angereichert mit Koffein und Dreifach-Hyaluron, verlängert es die Haltbarkeit des Make-ups.

50 ml 2,95 € (59 € je 1 l)

Dejan Garz Haircare Sensitiv Dry Shampoo

Das Trockenshampoo befreit empfindliche Kopfhaut und Haaransatz von überschüssigem Talg. Die Kombination aus Hafermehl, Reisstärke, Panthenol und Bisabolol schont die Kopfhaut und verleiht dem Haar Frische und Volumen. Es kommt ohne Duftstoffe aus und wirkt gezielt gegen Frizz am Haaransatz.

200 ml 6,95 € (34,75 € je 1 l)



Denkmit Power-Paste

Die hochkonzentrierte Reinigungspaste löst hartnäckige Verschmutzungen effektiv und unterstützt eine gründliche Reinigung. Geeignet für den Innen- und Außenbereich und für verschiedene Oberflächen.

320 g 1,95 € (6,09 € je 1 kg)



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

Alpine

NEU

Heute Nacht besser schlafen?

Finden Sie die perfekte Ohrstöpsel-Größe für einen tiefen Schlaf

Wählen Sie die passende Größe



SMALL

MEDIUM

LARGE

Kleiner Gehörgang

Passt den meisten

Großer Gehörgang



MULTI SIZE

Starten Sie mit Multi Size, um Ihre Größe zu finden



Optimaler
Komfort für
Seitenschläfer



Dämpfen Sie
Schnarchen und
Lärm, Ihr Wecker
bleibt hörbar



Wählen Sie die
richtige Größe für
die beste Nachtruhe

Unsicher bei
Ihrer Größe?

Kindersichere Knopfbatterien

Energizer®

Energizer® präsentiert mit der Knopfzelle Ultimate Child Shield™ eine weltweite Innovation zur Kindersicherheit, die Gefahren bei Verschlucken der kleinen runden Batterien vorbeugt.

Lithium-Knopfzellen sind aus unserem Leben kaum wegzudenken. Sie stecken in der Fernbedienung, im LED-Tee-licht oder auch in Spielzeugen. Doch herkömmliche Batterien dieser Art bergen Gefahren: Kleine Kinder sind neugierig, ihre Fingerchen geschickt und Batteriefächer in Alltagsgeräten oder Verpackungen mit Knopfbatterien oft nicht genügend gesichert.

Kinderärztinnen und Kinderärzte sehen die Folgen und weisen darauf hin, dass Knopfzellen als Gefahrenquelle häufig unterschätzt werden. Verschlucken Kinder eine der kleinen runden Batterien, kann das bereits nach 15 Minuten zu Verätzungen der Speiseröhre führen.

Genau hier setzt die Energizer® Ultimate Child Shield™ Lithium-Knopfzelle an: **Sie ist die erste und einzige, deren spezielle Beschichtung vor Verätzungen bei Verschlucken schützt.** Mit dieser innovativen Technologie beugt sie wirksam ernsthaften Gesundheitsgefahren vor.

Darauf bauen zusätzliche Kinderschutzfunktionen auf:

- Eine Farbwarn-Technologie verfärbt die Zunge bei Kontakt mit der Knopfzelle deutlich sichtbar blau – ein klares Signal für Erwachsene, sofort zu reagieren.
- Die Bitterstoff-Beschichtung sorgt dafür, dass die Batterie unangenehm schmeckt und instinktiv wieder ausgespuckt wird.
- Eine sichere Produktverpackung verhindert, dass Kinder an die Knopfzellen darin gelangen.



Knopfzellen sind in vielen Haushalten allgegenwärtig – sie können schnell einmal in Kinderhände geraten.

Erhältlich sind die **Energizer® Ultimate Child Shield™ Lithium-Knopfzellen** in den gängigen Größen CR2032, CR2025 und CR2016. Damit passen sie in zahlreiche elektronische Geräte und Spielzeuge. Aufgrund ihres Vierfach-Schutzkonzepts schenken sie Eltern und Betreuenden mehr Gelassenheit im Alltag mit Kleinkindern.

Die besondere Beschichtung der Energizer® Ultimate Child Shield™ Lithium-Knopfzelle schützt vor Verätzungen bei Verschlucken.



* Wirktablette: Bakterien (EN 16615:2015) Einwirkzeit 2 Min., wirksam u. a. gegen: E. coli, S. aureus. Hefepilze (EN 16615:2015; getestet an C. albicans) Einwirkzeit 2 Min., wirksam u. a. gegen: C. albicans. Behüllte Viren „begrenzt viruzid“ (EN 14476:2013 + A2:2019; getestet an MVA) Einwirkzeit 5 Min., wirksam u. a. gegen: Behüllte Viren (u. a. Vaccinia-Viren, Influenza-A-Viren (H5N1, H1N1), HIV, HBV, HCV, Coronaviren)



AUS-GEPOWERT und aufgefrischt

Schweiß, Gerüche und Keime setzen Textilien und Sport-Equipment zu. Mit der **richtigen Pflege** wird alles **hygienisch sauber** und **funktional bleibt**.

Sportkleidung waschen

Funktionskleidung braucht besondere Aufmerksamkeit. Damit die feinen Membranen und die Atmungsaktivität nicht beeinträchtigt werden. Ein spezielles Sportwaschmittel reinigt sanft und gründlich schon bei niedrigen Temperaturen. Sportkleidung am besten direkt nach dem Training waschen oder zumindest luftig trocknen lassen, damit sich Gerüche nicht festsetzen. Auf Weichspüler besser verzichten. Er legt sich wie ein Film auf die Fasern und schränkt deren Funktion ein, sodass Schweiß schlechter abgeleitet wird und die Kleidung schneller riecht.

Sauber durchs Work-out

Yogamatte, Hanteln oder Griffe: Viele Sportgeräte kommen mit Händen, Füßen und Schweiß in Kontakt. Desinfektionstücher sind eine unkomplizierte Lösung für zwischendurch, um die Ausstattung hygienisch sauber zu halten. Einfach nach dem Training die Oberfläche gründlich abwischen und kurz trocknen lassen.



Die Denkmit Desinfektionstücher für Flächen** sorgen für hygienische Sauberkeit auf häufig genutzten Oberflächen. Sie sind praktisch für unterwegs und reinigen Sportgeräte schnell und einfach.*

Frische rund ums Training

Auch das Drumherum zählt: Schuh-ablagen oder Trainingsbänke kommen regelmäßig mit Sportschuhen, Haut und Schweiß in Kontakt. Glatte, abwischbare Oberflächen zu Hause lassen sich mit einem Allzweckreiniger und einem feuchten Lappen unkompliziert reinigen. Danach mit einem trockenen Tuch abwischen.



Das antibakterielle Meister Proper Allzweckreiniger Spray** eignet sich für abwischbare Oberflächen. Es entfernt Schmutz und beseitigt bis zu 99,9 % der Bakterien.

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



Das Bionidry Sportwaschmittel ist speziell auf Sport- und Funktionskleidung abgestimmt. Es reinigt Textilien, entfernt Gerüche und bewahrt die Atmungsaktivität der Materialien.

Auszeit am Zeulenrodaer Meer

Mit **alverde** einen Wellnessurlaub im Bio-Seehotel Zeulenroda gewinnen.



alverde und das Bio-Seehotel im thüringischen Vogtland verlosen vier Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Das Vier-Sterne-Hotel liegt direkt am Ufer des Zeulenrodaer Meeres und begeistert besonders Familien und Wellnessurlauber. Freuen Sie sich auf eine ausgezeichnete Bio-Küche mit Produkten aus der hauseigenen Backstube und Fleischerei sowie zahlreiche Freizeitangebote. Für noch mehr Ruhe stehen 21 moderne Chalets zur Verfügung. Infos unter: bio-seehotel-zeulenroda.de

Land-schafts-garten		dm-Marke		deutsche Pop-sängerin	schmutzig (ugs.)	Astrologe Wallensteins	Name mehrerer engl. Flüsse		italienische Wein-stadt		süd-amerikanisches Getränk		Imbiss, Zwischen-mahlzeit	Katzen-schrei		kleine Rechnung	
am Tages-ende					 4		römische Göttin des Herd-feuers						Getreide-speicher				
	 6			Stadt in Nevada (USA)					hessi-sches Gewässer		Rock-sängerin: ... Turner					umsonst (für ...)	
altes Apothe-ker-gewicht						 3	Rest im Glas			 2			Schul-festsaal		 8		
Un-zufrie-denheit äußern	kroati-sche Insel		Pelz rus-sischer Eichhörn-chen	Halbton über c (Musik)				Wurf-, Sport-gerät		Tute, Kinder-trompete		nervöse Muskel-zuckung			skandi-navische Wühl-maus		Gewähr bieten, haften
						Reinfall; Bankrott							Verein, Zweck-verband	 1			
Schau-bild, Illustration		Schiff Noahs		Metall-bolzen		poetisch: Frühling		engl.-amerik. Längen-maß		Segel-befehl				nicht heiter; seriös		Nadel-baum, Kiefern-art	
Fahrspur für Schie-nenfahr-zeuge	 7									rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)		Verlade-auffahrt					
Hühner-laute	Ausruf der Verwun-derung		Gebirgs-mulde		aus-bessern, instand setzen									Mode-ratorin Rebecca ...			
		 9					Unter-einheit von Euro u. Dollar					Jazzstil					
Kommuni-kations-form im Internet					Fußglied			 10	Schaum-wein					zu keiner Zeit			 5
auf sich zu				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Träger einer Erb-anlage			

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

Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, alverde-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. August 2026.**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH & Co. KG, Bauerfeindallee 1, 07937 Zeulenroda versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH Co. KG 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.

Brauch ich noch was von dm?

1



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



... und viele weitere Marken



dm.de/jede-woche-ein-geschenk

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



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

Blüten- schätze bewahren

Gepresste Blüten und Blätter halten einen Moment Natur fest und werden zu besonderen Details für kreative Projekte. So wird aus einem Spaziergang neue Inspiration. Wir haben Tipps fürs Pressen und Trocknen.

Blätter oder Blüten lassen sich umso besser pressen, je zarter und flacher sie sind. Der Druck mit einer Presse oder mit Büchern entzieht der Pflanze die Feuchtigkeit, ohne sie zu zerdrücken. Diese Pflanzen(teile) von Bäumen oder Kräutern eignen sich besonders gut:

- Dünne, flache Blätter von Bäumen wie Ahorn, Birke, Eiche oder Hasel
- Kleine, flache Blüten von Gänseblümchen, Hahnenfuß, Veilchen, Klee, Vergissmeinnicht und Stiefmütterchen
- Feine Gräser und kleine Farnblätter
- Blüten und Blätter von Kräutern wie Thymian, Minze oder Salbei



Anleitung: So geht Pflanzenpressen

1.

Pflanzen sammeln:

Trocken pflücken, am besten am späten Vormittag (nicht bei Regen). Geschützte Arten bitte nicht pflücken (siehe: [bundesumweltministerium.de](https://www.bundesumweltministerium.de), Suche „Blumen pflücken“).

2.

Vorbereiten:

Schmutz entfernen, Blüten auf Unversehrtheit prüfen

3.

Unterwegs:

Stücke in einer Plastiktüte sammeln, dabei Blätter und Blüten in getrennte Tüten packen.

4.

Zu Hause:

Pflanzen zwischen zwei Lagen saugfähiges Papier (Zeitung, Löschpapier) legen. Blätter flach, Blütenblätter symmetrisch anordnen.

Zwischen Bücher oder Papier und Holzbretter (mit Gewicht beschweren) oder in eine Pflanzen-, Schraub- oder Buchpresse legen.

5.

Trocknen lassen:

Nach ein bis drei Wochen sind die Blätter und Blüten fertig gepresst.

Bügeln und Mikrowelle statt Blumenpresse

Für Ungedulige

Bügel- methode

Pflanzen zwischen zwei Lagen saugfähigem Papier mehrmals kurz mit geringer Hitze und ohne Dampf bügeln.

Mikrowellen- Blumenpresse

Dabei legen Sie die Pflanzen zwischen zwei hitzebeständige Fliesen und Papier und erhitzen sie bei niedriger Wattzahl in Intervallen von einer Minute in der Mikrowelle. Diese Methode kann jedoch die Farben verändern und zu weniger schönen Ergebnissen führen.

Für DIY-Fans

INFO

Dicke, wasserreiche Pflanzen und voluminöse Blüten enthalten zu viel Feuchtigkeit. Sie faulen oder schimmeln beim Pressen.



BUCH-TIPP

Bunte Blätter

Tipps fürs Drucken mit getrockneten oder frischen Blättern und Blüten:
„Bunte Blätter“ von Michaela Müller (Haupt, 176 Seiten, 34 Euro)



VERHEXT NOCHMAL!

SO MACHT PFLEGE SPASS!

Die Bibi Blocksberg Pflegeprodukte von Bübchen bringen sanfte Pflege zusammen mit Schaumbergen und hexischen Farbwirbeln ins Badezimmer.



¹Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.
*** NielsenIQ, MarketTrack, Kinderpflege (ohne Eigenmarken), Absatz/Umsatz, LEH + DM, Deutschland, Januar-Dezember 2025.

Nachhaltig gepflegt

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Sets feste Pflege

No Planet B verwandelt Nebenprodukte aus der Lebensmittel-industrie in moderne Beauty-Helfer. Durch die weitere Verwen-dung in der Kosmetik braucht es dafür dann keine gesondert angebauten Inhaltsstoffe mehr. Gewinnen Sie eines von zwölf Produktsets der dm-Kooperationsmarke: Das feste Shampoo HydraShine mit Kaffeeöl und Olivenblättern spendet dem Haar intensiv Feuchtigkeit und verleiht strahlenden Glanz, ohne zu beschweren. Bei den festen Duschen Tropical Joy und Lemon Love sorgen Orangenschale, Kokosblüte, Reisstärke sowie Ingwer und Zitronenschale für ein frisches Hautgefühl.



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. August 2026 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 07. September 2026 unter dm.de/alverde-sudoku

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

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

Bildnachweis: adobe/Inna Dodor (S. 19), adobe/kerdkanno (S. 34), adobe/Liubov (S. 26), adobe/Loka Design (S. 26, 27), adobe/Parilov (S. 19), adobe/redqc (S. 26), adobe/Stocksy/ Sally Anscombe (S. 91), adobe/Stocksy/Leandro Crespi Studio (S. 13, 30), adobe/Stocksy/Studio Firma (S. 51, 54), adobe/Stocksy/Ina Peters Photographie (S. 43), adobe/Stocksy/Iryna Shepetko (S. 19), adobe/Stocksy/Tatiana Timofeeva (S. 107), adobe/Stocksy/valbar STUDIO (S. 92), Tobias Atzkern (S. 65), David Außerhofer (S. 79), Beiersdorf (S. 28), Natalie Behn (S. 45, 46), Luise Blumstengel (Titel, S. 9, 10, 11), Nadja Buchczik (S. 46), Dominik Butzmann (S. 83), CEWE (S. 93), Annika Cost-Heil/privat (S. 62), Leila Demircelik/privat (S. 45), Edel Verlagsgruppe GmbH (S. 61), Energizer (S. 100), Erwin Hymer Stiftung (S. 6), gettyimages/draganab (S. 69), gettyimages/Robert Niedring (S. 73, 76), gettyimages/Elena Novello (S. 52), gettyimages/Nugroho Ridho (S. 5, 104), gettyimages/RubberBall Productions (S. 82), Franziska Gilli (S. 22, 24), Haupt-Verlag (S. 105), Sebastian Heck (S. 3, 38, 40, 41), Rebecca Jehle/privat (S. 27), Thomas Kunsch (S. 77), mauritius images/Alamy/Martin Bergsma (S. 7), PAYBACK (S. 37), Feline Pessey aka Lemon Fee (S. 37), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 17), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Ian Nolan (S. 73, 80), plainpicture/aurelia frey (S. 17), plainpicture/Robert Pola (S. 15), Antje Plewinski (S. 46), Christina Riedl (S. 75), Patrick Rosenthal (S. 46), Christian Scharfschwerdt/Bär Tiger Wolf GmbH (S. 88), Stills/Sigrid Mayer (S. 18), Stills/Anastasia Mihaylova (S. 14), Stills/Mary Caroline Russell (S. 3, 60, 61), StockFood/Neufing, Simone (S. 44), stocksy/Jordi Rulló (S. 5, 48), Sebastian Theilig (S. 102), Thieme Group (S. 63), Rayk Weber (S. 78), Westend61/Dieter Heinemann (S. 70), Westend61/Jo Kirchherr (S. 47), Westend61/Maskot (S. 6, 56), Westend61/Kniel Synnatzschke (S. 94), Niclas Winkel (S. 62), Nathalie Zimmermann (S. 5, 73, 84, 85, 86)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

September

alverde
ONLINE

**Blick in
die nächste
Ausgabe**



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

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL

Das gewisse Extra

Nahrungsergänzungsmittel können die Ernährung unterstützen. Experten geben Tipps, wie sich diese gezielt und verantwortungsvoll in die Ernährung integrieren lassen.

SCHÖNHEIT

Volumen fürs Haar

Mehr Fülle, mehr Schwung, mehr Leichtigkeit: Schon kleine Veränderungen in Pflege und Styling können dem Haar neues Volumen schenken.

PSYCHOLOGIE

Zugewandt & höflich

Wer freundlich handelt, steigert sein Wohlbefinden und löst oft positive Reaktionen aus. In der Gesellschaft und im Beruf ist Freundlichkeit ein echter Erfolgsfaktor.

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, Leonie Fleig, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, 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



Wir machen den Job & Unterschied



Machst Du mit?

