

dm Magazin

September 2026

alverde

LONGEVITY

7 Tipps
für ein langes
Leben

Special

Make-up
ab 40

Braunes Fett

Entscheidend für
den Stoffwechsel

Schauspieler
Langston Uibel

Ehrgeiz mit Leichtigkeit

Unterschätzt

Die Kraft der
Freundlichkeit

**Nahrungs-
ergänzung**

Mehr für
den Körper



INSPIRED BY KOREAN *Skincare*



MILKY RICE ESSENCE

Niacinamide
Fermentierter Reis



PDRN POWER SERUM

Rice PDRN
Ceramid-Complex CLR™



LIGHTWEIGHT UV FLUID

Panthenol
Hyaluronsäure
Glycerin
Fermentierter Reis

Für Deinen Glow:

natürlich strahlende Haut,
inspired by Korean Beauty



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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



Design teilweise mit KI erstellt.



dm.de/balea



Liebe Leserin, lieber Leser,

„wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“

Diesen Satz haben wir in unserer Kindheit oft gehört.
Und häufig stimmt er: Wer freundlich auf einen Menschen
zugeht, bekommt Freundlichkeit zurück.

Beim Wald folgt der Rückhall den Gesetzen der Physik. Unter Menschen
entscheiden zum Glück nicht Naturgesetze, was zurückkommt.
Zwischen Reiz und Reaktion bleibt uns die Freiheit, die Antwort zu
wählen. Wenn uns jemand unfreundlich begegnet, müssen wir den
Ton nicht übernehmen, sondern können ihn verändern.

Wer müde oder gestresst ist, reagiert manchmal schneller, als es
ihm guttut. Ich kenne solche Situationen. Gerade dann merke ich,
wie sehr es davon abhängt, ob ich den ersten rauen Ton aufnehme.
Oft verändert sich der Gesprächsverlauf schon, wenn meine
Antwort etwas ruhiger ausfällt.

Auch für das eigene Empfinden macht dieser Umgang einen Unter-
schied. Man setzt seinen Weg anders fort, wenn nicht jede Antwort
zur Gegenwehr geworden ist.

Freundlichkeit löst nicht alles. Aber sie verändert, wie wir
anderen und uns selbst begegnen.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

Braunes Fett ist
das Schweizer
Taschenmesser
unseres
Stoffwechsels.

DR. TIM HOLLSTEIN
mehr dazu ab S. 52

Gemeinsam aufräumen



Am World Clean
Up Day am
20. September
kommen weltweit
Millionen Menschen
zusammen, um
Müll zu sammeln.
Ob Straßen, Parks
oder Flussufer –
gemeinsam wird
angepackt und
sichtbar etwas ver-
ändert. Mitmachen
ist leicht: Eigene
Clean-ups lassen
sich auf der Website
(unten) anmelden.
Dort können Sie auch
Aktionen in der
Nähe finden.
Mehr Infos unter
worldcleanupday.de



EIN LEBEN LANG
VITAL BLEIBEN
Wie die Medizin und der
Lebensstil ein gesundes
Leben schenken.

SEITE 66



Pampers
★★★★★
**premium
protection
pants**

Unser bester Komfort & Auslaufschutz

Die Pampers® Premium Protection™ Pants bieten unseren besten Hautkomfort und Auslaufschutz: Die weichen Anti-Auslaufbündchen verhindern das Auslaufen an den Beinchen, das 360° ultraweiche Bauchbündchen passt sich den Bewegungen deines aktiven Babys an, während es die Welt erkundet, und das einzigartige Stop & Schutz Täschchen verhindert Auslaufen am Rücken.

Wie all unsere Pants lassen sich auch die Premium Protection™ Pants leicht wechseln: Zum Anziehen die Pants einfach hochziehen, zum Ausziehen die Seitenbündchen aufreißen, einrollen, per elastischem Klebestreifen fixieren und einfach entsorgen.



360° Passform



Anti-Auslaufbündchen



Inhalt

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

Eintauchen

- 6 **Samen voller Leben**
- 8 **Interview mit Langston Uibel**
Der Schauspieler spricht über Neugier, Ehrgeiz und seinen Weg auf die Bühne

Schön fühlen

- 14 **Chemische Peelings fürs Gesicht**
Diese Fruchtsäuren stimulieren den Hautstoffwechsel
- 16 **Reife Schönheit**
Susanne Krammer (@fraubeauty) zeigt, wie Make-up in den Wechseljahren neuen Ausdruck verleiht
- 22 **Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Anna fühlt sich bei ihren Ballett-Auftritten am schönsten
- 26 **Haarvolumen zaubern**
Tipps für mehr Fülle und Schwung
- 28 **Peptide in der Hautpflege**
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 34 **Meldungen**
- 36 **Lust an Zukunft**
dm unterstützt wieder Tausende Initiativen in ganz Deutschland

Bewusst genießen

- 42 **Leckereien mit Vollkorn**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Cremiger One Pot mit Süßkartoffel, Linsen und Kokosmilch
- 46 **Nussige Vielfalt**
Buchweizen bringt Abwechslung in herzhaft und süße Gerichte
- 48 **Die fünfte Geschmacksnote**
Umami macht Speisen herzhaft-würzig



Gesund bleiben

- 52 **Braunes Fettgewebe**
Warum manche Menschen leichter schlank bleiben
- 56 **Freundlichkeit als Lebenskunst**
Psychologin Nora Blum erklärt, wie ein wohlwollender Umgang zu mehr Glück und Zufriedenheit führt
- 60 **Verhütung**
Woran es bei der Pille für den Mann hakt
- 62 **Nahrungsergänzungsmittel**
Was es zu beachten gilt
- 66 **Auf den Spuren langer Vitalität**
Medizin und Lebensstil versprechen gesunde Lebensjahre
- 70 **Kleine Retter im Alltag**
Das hilft bei verstopfter Nase, Blasen oder müden Augen
- 73 **Unterstützung für eine starke Abwehr**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Auf dem Friedhof

- 77 **Kolumne von Christoph Werner**
- 78 **Friedhof im Wandel**
Was Menschen sich wünschen und was sich im Bestattungswesen ändert
- 82 **Öko-Hotspot zwischen Gräbern**
Friedhöfe sind Heimat für Tiere und Pflanzen, die es anderswo schwer haben
- 86 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 88 **Digital unsterblich**
Ein Blick auf die Online-Erinnerungskultur und Tipps zu digitalen Nachlässen
- 90 **Im Porträt: Jacqueline Jansen**
Die Regisseurin hat mit viel Eigeninitiative einen Film übers Trauern gedreht

Einfach mal machen

- 94 **Schwarz-Weiß-Fotografie**
- 96 **Einrichtungstipps für ein Zuhause zum Wohlfühlen**
- 103 **Waschmaschine reinigen**
- 105 **Kreuzworträtsel**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Samen

Der Kern der Dinge



Mal klein,
mal groß und
immer voller
Kraft: Samen
tragen in sich,
was wachsen
will.

Ameisen- TAXI

Pflanzen sind einfallsreich, wenn es um die Verbreitung ihrer Samen geht. Manche lassen sie fliegen, andere nutzen Kletthaken oder schleudern sie in die Welt. Schneeglöckchen, Veilchen und Buchs setzen auf Teamarbeit. Sie statten ihre Samen mit fettreichen Extras aus, den Elaiosomen. Ameisen lieben diesen Snack, tragen die Samen in ihr Nest, lösen den nahrhaften Teil ab und entsorgen den Samen später ganz woanders, wo er in Ruhe keimen kann.

GANZ SCHÖN EXTREM

SEHR KALT: Samen arktischer Pflanzen überstehen Temperaturen bis -30 oder -40 Grad.

SEHR ALT: Lotussamen erwachen noch nach Jahrhunderten zum Leben. Der älteste noch keimfähige Samen zählte 1.300 Jahre.

SEHR SCHNELL: Die Rose von Jericho nutzt die kurzen Regenphasen in der Wüste effizient. Innerhalb weniger Wochen keimt sie, blüht und bildet Samen.

SEHR HEISS: Einige Kiefernarten brauchen Waldbrände, um Samen freizugeben. Die Hitze schmilzt das Harz, das die Schuppen ihrer Zapfen verschließt und die Samen schützt.

SEHR RAUCHIG: Stickoxide im Rauch bringen das Wasserblattgewächs *Emmenanthe penduliflora* nach Waldbränden zum Sprießen.



Die **COCO DE MER**, die Frucht der Seychellen-Palme, beherbergt ein bis drei Samen, von denen jeder zwischen zehn und 25 Kilogramm auf die Waage bringt. Ehe so ein Riesensamen die volle Reife erreicht, sind zwischen sechs und sieben Jahren Geduld gefragt. Bis der Baum, der aus dem Samen sprießt, seinerseits Früchte trägt, vergehen 25 Jahre.

IST DAS EIN SAMEN?

- ☐ KAFFEEBOHNE
- ☐ PFEFFERKORN
- ☐ PINIENKERN
- ☐ KARTOFFEL
- ☐ HAGEBUTTE

AUFLÖSUNG:
Kaffeebohne und Pinienkern sind Samen. Pfefferkorn und Hagebutte sind Früchte, die Samen umschließen. Die Kartoffelknolle ist eine Sprossknolle. Sie enthält keine Samen.

Hier sprießt Vielfalt

Wer Samenschätze für den eigenen Garten sucht oder weitergeben möchte, findet auf [Saattauschbörsen und Saattuttfestivals](http://SaattauschbörsenundSaattuttfestivalsGelegenheit) Gelegenheit. Termine gibt es zum Beispiel unter nutzpflanzenvielfalt.de. Auch botanische Gärten, Freilichtmuseen, Gartenvereine und Umweltbildungszentren bieten regelmäßige entsprechende Veranstaltungen an.

”

Ich bin
ehrgeizig,
ich mag es zu
gewinnen,
und ich
fände
es schade,
wenn es
nicht
funktionieren
würde.

TITEL Jeans und Hemd MM6, Sakko Lacoste
Mantel und Hemd ALAINPAUL, Hose Filippa K, Schuhe the Row

Noch VIEL vor

**Seinen Weg
als Schauspieler
geht Langston
Uibel mit viel
Ehrgeiz und
großer Neugier.
Weder inter-
nationale Pro-
duktionen noch
große Bühnen
schüchtern
ihn ein. Ein
Gespräch über
Offenheit, Mut
und die Lust,
sich weiter-
zuentwickeln.**

Zum **alverde**-Interview kommt Langston Uibel in einem schwarzen T-Shirt mit der Aufschrift „Hex-hex“ – der Formel, mit der Bibi Blocksberg ihre Zauberkräfte freisetzt. In dem neuen Bibi-Blocksberg-Film „Die total verhexte Zeitreise“ (Kinostart am 24. September) spielt der Schauspieler eine kleine, aber wichtige Rolle. „Ich war schon als Kind ziemlich ernst und mochte es nicht, wenn zu viel Quatsch gemacht wurde“, erzählt er. Geschichten mit Magie hingegen faszinierten ihn. Heute sind Kino und Theater für ihn magische Orte. Und im Gespräch merkt man ihm die Freude und auch das Erstaunen darüber an, tatsächlich Teil dieser besonderen Welt zu sein.

alverde: Gab es als Kind Figuren aus Büchern oder Filmen, zu denen Du sofort eine Beziehung hattest?

Langston Uibel: Ich habe bis zu meinem achten Lebensjahr in London gelebt und bin in Berlin auf eine internationale Schule gegangen. Figuren wie Benjamin Blümchen und Bibi Blocksberg, die in Deutschland groß sind, habe ich verpasst. Dafür haben mich die Bücher von Roald Dahl

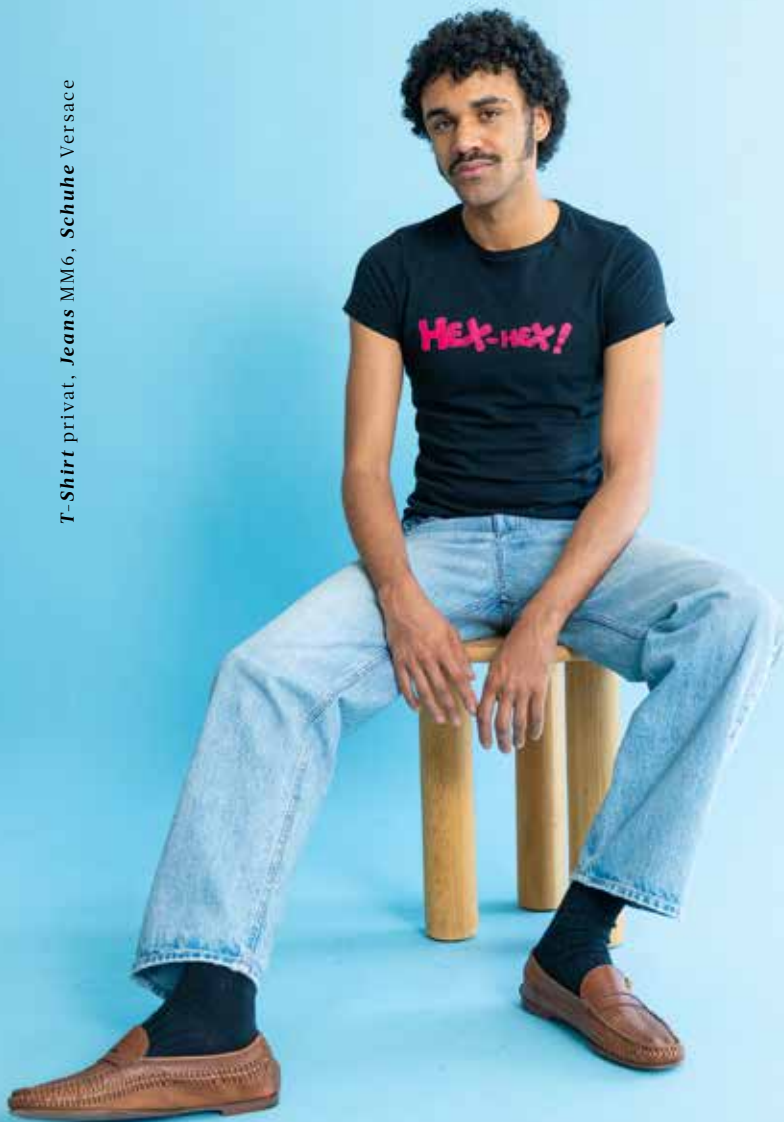
wie „Matilda“ und „Der fantastische Mister Fox“ und die Buchreihe „A Series of Unfortunate Events“ von Lemony Snicket um die Abenteuer dreier Waisenkinder geprägt.

Du bewegst Dich heute zwischen deutschen und internationalen Projekten. Wieweit hat Dir Dein Aufwachsen in verschiedenen Sprachen und Kulturen dabei geholfen?

Mir war früh klar, wie groß und vielfältig die Welt ist. Das macht flexibel und neugierig. Mich interessiert viel, von gesellschaftlichen Debatten bis zu Modetrends. Wenn man international arbeitet, hilft es, entspannt zu bleiben und sich nicht zu sehr um sich selbst zu drehen.

Was hilft Dir, innerlich anzukommen, wenn Du in anderen Städten arbeitest?

Die Menschen. Ich glaube, ich habe ein gutes Gespür dafür, wo ich Leute treffe, mit denen ich auf einer Wellenlänge bin. Ich schaffe es, immer mit den coolen Kids abzuhängen. Manchmal braucht es nur eine Person, die einen irgendwohin mitnimmt, und schon öffnet sich eine Stadt. So ist es mir kürzlich in Wien und Rom gegangen. >



„Wenn man international arbeitet, hilft es, entspannt zu bleiben und sich nicht zu sehr um sich selbst zu drehen.“

Aber Du kommst immer gern nach Berlin zurück?

Genau. Ich war noch nie an dem Punkt, dass ich hier weg wollte. Ich gehe gern raus, sammle neue Eindrücke und komme dann umso lieber dorthin zurück, wo ich die Straßen und die Menschen seit Jahrzehnten kenne. Dieses Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, schätze ich sehr.

Du bist ohne klassische Schauspielausbildung in internationale Produktionen und auf renommierte Bühnen gekommen. Welche Eigenschaft hat Dir auf diesem Weg am meisten geholfen?

Meine Neugier. Ich schaue mir sehr viel an und versuche, genau hinzuschauen und zu lernen. Im Burgtheater habe ich beispielsweise nach den Proben immer noch eine Extraschicht mit der Sprecherzieherin eingelegt, damit mein Spiel noch mehr Präsenz hat und jeden im Publikum erreicht. Manchmal wünsche ich mir rückblickend, ich hätte eine Schauspielausbildung gemacht, weil manches dadurch vielleicht leichter gewesen wäre. Das würde ich jungen Schauspielern auch eher empfehlen.

Was gibt Dir die Theaterbühne, was Film und Serie Dir nicht geben?

Ich komme vom Film und möchte auch beim Film bleiben. Aber die Bühne fordert mich auf andere Weise. Im Burgtheater spielst Du vor tausend Menschen. Dann, was man sagt, wirklich zu meinen, das verlangt enormen Mut. Ich kann meine Rolle nicht einfach so runterspielen. Ich bin immer mit voller Leidenschaft drin und komme schweißgebadet von der Bühne. Und man spürt die Reaktion unmittelbar. Das ist noch mal berührender, als wenn Dich mal jemand auf der Straße auf einen Film anspricht, den Du vor ein paar Jahren gedreht hast.

An welcher Station Deines Weges hast Du am meisten gelernt?

Sehr viel bei Christian Petzold, mit dem ich „Roter Himmel“ gedreht habe. Wir haben viel über Kunst und Film gesprochen. Und die Arbeit mit Barbara Frey am Burgtheater. In den acht Wochen intensi-

ver Proben habe ich sehr klar gesehen, wo ich momentan stehe und wohin ich noch möchte.

Du übernimmst inzwischen auch Aufgaben hinter der Kamera. Beim ersten Kinofilm Deines Schauspielkollegen Lamin Leroy Gibba etwa bist Du der Executive Producer (ausführender Produzent). Was reizt Dich daran?

Es ist weniger die Tätigkeit, die mich reizt, sondern der Einfluss, den ich damit habe. Bei Projekten, die mir sehr viel bedeuten, möchte ich gerne auch ganzheitlich mitsteuern. Deshalb spiele ich in Lamins Film nicht nur die Hauptrolle, sondern kann als Produzent auch die Besetzung und damit die visuelle Sprache des Projekts mitgestalten.

Du hast schon einige Auszeichnungen bekommen. Geben sie eher Sicherheit oder bauen sie Druck auf?

Jeder Mensch braucht zwischen durch Bestätigung. Wir sollten generell ein bisschen netter zueinander sein. Insofern ist ein Preis erst einmal etwas Schönes.

Du wurdest oft als Newcomer ausgezeichnet. Wie lange ist man das eigentlich?

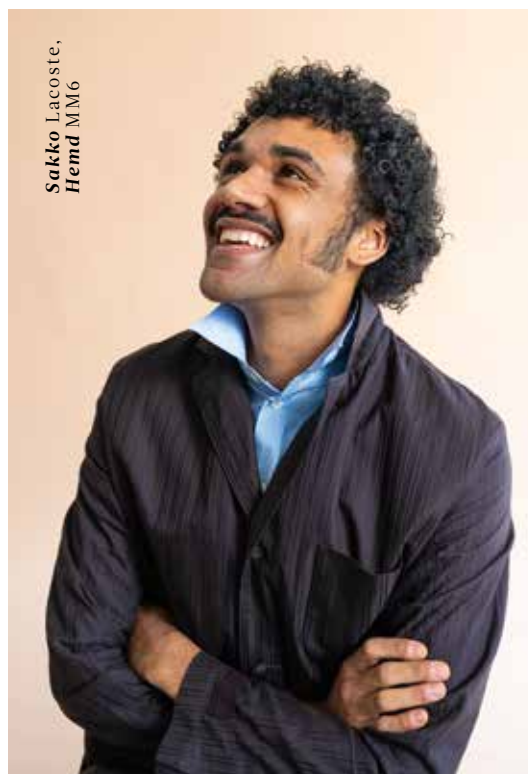
28 ist noch jung, aber dass Chancen nicht unbegrenzt sind, spüre ich trotzdem. Es gibt viele Menschen, die diesen Beruf machen wollen, und natürlich setzt einen das unter Druck. Und den mache ich mir auch selbst, einfach weil mir das alles sehr viel bedeutet. Ich bin ehrgeizig, ich mag es zu gewinnen, und ich fände es schade, wenn es nicht funktionieren würde. Gleichzeitig weiß ich auch: Es ist nicht das Ende der Welt, wenn etwas nicht klappt. Man muss es nur immer wieder versuchen.

Bibi Blocksberg × Langhaarmädchen

Bibis ikonische Pferdeschwanz-Frisur wurde wie alle anderen Haarstyles des Films mit den Haarprodukten der Langhaarmädchen gestylt.

Die passenden Tutorials gibt es auf Instagram: @langhaarmaedchen

”
Wir sollten
generell
ein
bisschen
netter
zueinander
sein.



”

STECKBRIEF

Langston Uibel Cool und klassisch

Er wurde 1998 in London geboren und wuchs zweisprachig auf. Er spielte in Streaming-Serien wie „Unorthodox“, „How to Sell Drugs Online (Fast)“ und „Hijack“ mit. Der Film „Roter Himmel“, in dem er eine Hauptrolle spielte, wurde 2024 mit dem „Silbernen Bären“ ausgezeichnet. Sein Theaterdebüt gab er 2023 im Wiener Burgtheater mit „Ein Sommernachtstraum“ unter der Regie von Barbara Frey. Mit ihr probt er aktuell im Schauspielhaus Düsseldorf „Die Möwe“, die im Oktober Premiere hat.

PAPAS PLAYLIST

Sein Vater hat eine Jazzbar in London. Dessen Musikgeschmack hat Langston Uibel stark beeinflusst. Während er an Filme klare Qualitätsanforderungen stellt, zählt bei Musik nur: „Entweder der Song bockt oder nicht.“

ZURÜCK ZUM SOMMERMÄRCHEN

Ein Zeitreise-Ticket würde der Fußball-Fan in den Sommer 2006 buchen. „Da war hier noch alles gut.“

FRANZÖSISCHER KLASSIKER

Ein Film, der ihn kürzlich beeindruckt hat, ist „Das grüne Leuchten“ von Eric Rohmer.

So kraftvoll ist die Natur



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

NEU

Auch als
Nachtcreme
erhältlich



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**

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

Design Hintergrund mit KI erstellt.



Schön fühlen



Seite
16

Schminken Ü40

Wie viel Stärke und Ausdruck Reife mit sich bringt, zeigt Make-up-Artist Susanne Krammer. Denn für Versteckspiele sind wir jetzt zu selbstbewusst.



Säuren mit Fein- gefühl

Peelings auf Basis von Fruchtsäuren lösen Hautschüppchen sanft und stimulieren den Hautstoffwechsel. Das Beste: In Reinigungsprodukten, Tonern und Seren erledigen sie ihren Job quasi nebenbei.

Abgestorbene Hautschüppchen lassen den Teint schnell fahl aussehen. Produzieren Talgdrüsen dazu noch eifrig Fett, können die Poren verstopfen. Peelings sind der Aufräumtrupp auf der Haut. Die herkömmlichen mit feinen Schleifpartikeln sind für empfindliche Haut allerdings oft zu strapazios. Chemische Peelings lösen die Verbindungen zwischen den Hautzellen dagegen ganz ohne Reibung. Zudem haben sie oft noch pflegende Eigenschaften.

Hinter chemischen Peelings stehen drei Säure-Gruppen mit unterschiedlichen Wirkweisen, die sich aber auch prima ergänzen:

AHA – Frische für die Oberfläche

Alpha-Hydroxysäuren sind wasserlöslich und entfalten ihre Wirkung vor allem an der Hautoberfläche. Zu den bekanntesten zählen Glykolsäure und Milchsäure. Sie glätten raue Partien und lassen den

Teint ebenmäßiger erscheinen. Besonders bei trockener oder müde wirkender Haut können sie neue Frische bringen.

BHA – Klärung bis in die Poren

Beta-Hydroxysäuren sind fettlöslich. Ihre prominenteste Vertreterin ist die Salicylsäure. Sie kann Talg in den Poren lösen und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. Daher kommt sie häufig bei der Pflege unreiner Haut zum Einsatz.

PHA – Erneuerung mit Schonfaktor

Poly-Hydroxysäuren wie Gluconolacton oder Lactobionsäure besitzen größere Moleküle. Sie arbeiten daher langsamer und besonders schonend, binden Feuchtigkeit und unterstützen die Hautbarriere. Eine gute Wahl für sensible Haut oder für alle, die Fruchtsäuren erst kennenlernen möchten.

Tipps für die Peeling-Praxis

Langsam einsteigen

Zunächst niedrige Säurekonzentrationen wählen, die Anwendung auf wenige Abende pro Woche begrenzen und beobachten, wie die Haut reagiert. Zeigt sie sich entspannt, darf die Routine langsam erweitert werden.

Zur Nacht ...

Fruchtsäuren wirken am besten abends. Nach der Reinigung auftragen und anschließend eine beruhigende Pflege verwenden.

... und am Morgen

Chemische Peelings machen die Haut lichtempfindlicher. Tagsüber schützt ein Sonnenschutz vor UV-Strahlung.

Nicht kombinieren

In derselben Routine verzichtet man besser auf die Kombination stark wirksamer Stoffe wie Retinol und Vitamin C. Das beugt Irritationen vor.

PEELING

Sanftes Peeling

Sie reinigen, peelen und punkten mit pflegenden Wirkstoffen. Welches Produkt passt in Ihre Routine?

PFLEGENDE KOMBI

Zu den Fruchtsäuren gesellen sich in der Regel beruhigende Wirkstoffe wie Panthenol.



1



5

OHNE DUFT

Weil Peelings die Haut minimal angreifen (zu ihrem Besten), verzichten viele Produkte auf alles, was sie zusätzlich reizen könnte, wie Parfüm.



2



3



4



6

1. Jean + Len Peeling Gel Cleanser** befreit die Haut bei der täglichen Reinigung von feinen Hautschuppen. 125 ml 4,95 € (39,60 € je 1 l) 2. hautsache Toner Pads mit AHA- und PHA-Säuren sowie Cica-Komplex sind besonders einfach in der Anwendung. 60 St. 9,95 € (0,17 € je 1 St.) 3. Australian Bodycare Reibeisenhaut verfeinert mit AHA- und BHA-Säuren raue Körperhaut. 100 ml 6,95 € (69,50 € je 1 l) 4. e.l.f.Cosmetics Thirst Burst Pore-fecting Toner** stillt den Durst der Haut und klärt den Teint mit Salicylsäure. 140 ml 13,95 € (99,64 € je 1 l) 5. Nø Cosmetics Liquid Refiner bekämpft als flüssiges Peeling Unreinheiten und wirkt zudem antioxidativ. 100 ml 9,95 € (99,50 € je 1 l) 6. hej ORGANIC Soft Exfoliating Cleansing Cream** enthält neben AHA-Säure auch 20 Prozent Aloe vera, das der Haut Feuchtigkeit spendet. 100 ml 8,95 € (89,50 € je 1 l)

* GEDØNS=Inhaltsstoffe, auf die Len persönlich gerne verzichtet.

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

Pro Aging

Die neue Lust am Schminken

Zwischen Erfahrung
und Neuanfang:
Make-up in den
Wechseljahren

Die Haut wird trockener, das Gesicht schmaler, Schatten und Fältchen tiefer. Wenn der Spiegel anders antwortet, mag das erst mal befremdlich sein. Doch es ist auch eine Chance, sich neu zu begegnen. Mit einem Make-up, das Spaß macht. Denn für Versteckspiele sind wir jetzt zu selbstbewusst.



Susanne Krammer
auch bekannt als @fraubauty

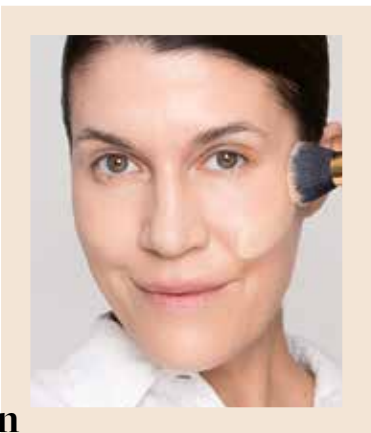
Wenn es um Selbstliebe geht, die durch Make-up, Haut- und Haarpflege wirkt, dann ist sie unsere Expertin: Susanne ist Beautyinfluencerin, Mutter und Frau Mitte 40. Ein Thema, das ihr mittlerweile besonders am Herzen liegt, ist Schönheit jenseits von Jugend. Denn auch ihr fiel der Blick in den Spiegel mit den Jahren an manchen Tagen schwer. Das ärgerte Susanne jedoch so, dass sie eine Rebellion der Selbstliebe begann: „Mein ganzes Leben hat sich geändert, seit ich mich mit einem liebevollen Blick anschau.“ Selbstfürsorge steht bei ihr seitdem an erster Stelle. Gemeinsam mit dm hat sie die Pflegeserie hautsache entwickelt, „weil gesunde Haut in jedem Alter schön ist“, und zeigt auf ihrem Instagram-Kanal @fraubauty, wie viel Stärke und Ausdruck Reife mit sich bringt. „Gesichter erzählen Geschichten. Meine Aufgabe als Make-up-Artist ist es, genau zuzuhören, um den gereiften Eigenheiten noch mehr Ausdruck zu verleihen. In der zweiten Lebenshälfte geht es nicht darum, zu gefallen, sondern darum, die eigene Schönheit zu leben.“

TEINT strahlend



Feuchtigkeit

Steilvorlage für ein schönes Make-up ist Pflege. Susanne schwört wie viele Japanerinnen und Koreanerinnen auf Layering. Ihre Pflegeroutine startet sie mit einem feuchtigkeitsspendenden Serum, gefolgt von einer reichhaltigen Creme mit Ceramiden, die sich wie ein Deckchen darüber legt und die Haut versiegelt. Das Finale gehört dem Sonnenschutz.



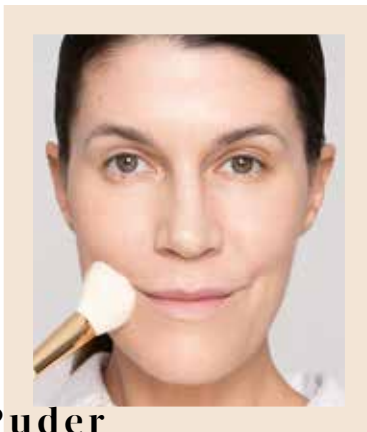
Foundation

Mit den Jahren weist unsere Haut mehr Struktur auf. Erste Wahl sind daher nährende Texturen wie BB Creams, Creme- oder Serum-Foundations. Sie liegen nicht staubig obenauf oder setzen sich mit der Zeit in Fältchen ab, sondern pflegen unsere Haut über den Tag. Tipp: Ob mit dem Pinsel oder den Fingern – wichtig ist das gründliche Einarbeiten durch eine Kombi aus Andrücken und Verstreichen.



Concealer

Wem die Deckkraft der BB Cream nicht ausreicht, der kann mit einem Concealer nachbessern. Bei Susanne kommt dieser allerdings kaum noch zum Einsatz: „Ich konzentriere mich beim Schminken auf meine schönen Seiten und rücke damit alles andere von allein in den Hintergrund. Für mich ein echter Gamechanger.“



Puder

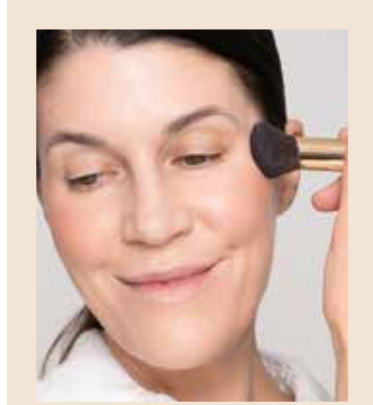
Für ein seidenmattes Finish, das nicht trocken wirkt, sind Fixing Puder wie gemacht. Sie kaschieren obendrein auch Poren und Fältchen. Tipp für ein natürliches Ergebnis: Mit einem Puderpinsel nicht flächig auftragen, sondern nur dort, wo Sie den Glanz reduzieren möchten.

**Kompliment
an
MICH!**

SUSANNES EMPFEHLUNG

Wir sind in einem Alter, in dem wir unserer Masken überdrüssig sind. Wir verstecken uns nicht länger, sondern polieren unsere wahre Schönheit. Daher immer in hauchzarten Schichten arbeiten. Oft braucht die Haut weniger Deckkraft, als wir meinen. >

WANGEN erhebend



Blush

Eine Mischung aus Blush (auch Rouge genannt), Highlighter und Bronzer verleiht einen Hauch Frische, ein bisschen Bräune und seidigen Glanz. Susanne nimmt gern cremige bis flüssige Produkte. Sie sind für trockene Haut meist die bessere Wahl und schenken obendrein seidigen Glanz.



Als Halbmond hoch zu den Schläfen hin aufgetragen, öffnet Blush das Gesicht optisch, Make-up-Artists wie Susanne sprechen gern vom Lifting-Effekt. Schräg neben dem Auge platziert, lässt es uns wacher aussehen. Ein Ton, der den meisten gereiften Schönheiten gut zu Gesicht steht, ist Rosenholz: „Sieht immer aus, wie frisch aus dem Urlaub.“

SUSANNES EMPFEHLUNG

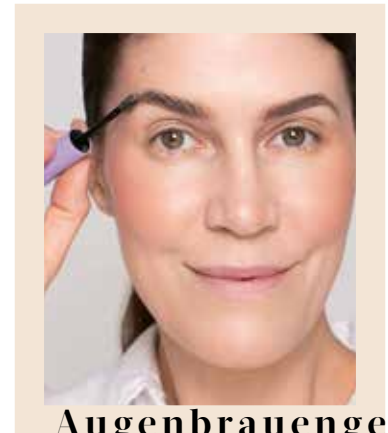
Den Augenbrauenstift immer in der Farbe der Augenbrauenhärchen wählen – ausgenommen, Sie haben graue Brauen. Hier kann das sogenannte Shadowing helfen. Dabei wird mit der Wunschfarbe eine Augenbraue gemalt und die grauen Härchen im Anschluss mit getöntem Augenbrauengel in Form gekämmt.

BRAUEN rahmend



Augenbrauenstift

Susanne schminkt ihre Brauen immer zuerst und entscheidet dann, ob und wie viel Make-up es für die Augen sein darf. Denn schön gerahmt wirken „nackte“ Augen besonders ausdrucksstark. Für ein natürliches Ergebnis greift sie zum Mikropen. Mit seiner feinen Mine lassen sich einzelne Härchen nachzeichnen.



Augenbrauengel

Für mehr Definition Augenbrauenhärchen zuletzt mit einem Halt gebenden Gel in Form kämmen. Susannes Tipp: Zuerst gegen den Strich kämmen, so kommt das Gel an den Ansatz und gibt wirklich Halt. Dann in Wuchsrichtung, um die Härchen in die finale Position zu legen.

AUGEN einnehmend

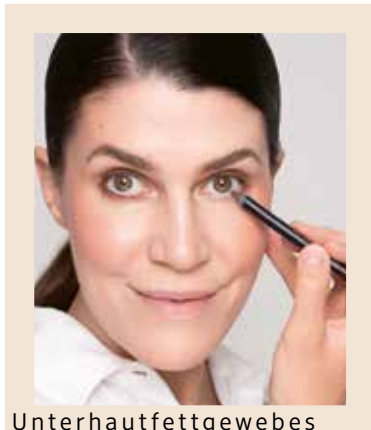
Lidschatten

Erst tupfen, dann streichen. Das gelingt mit einem fluffigen Lidschattenpinsel wunderbar und schenkt im Nu ein mühelos schönes Ergebnis. Aufgetupft bröseln Lidschatten weniger und durch das mehrmalige Hin- und Herstreichen – auch Scheibenwischer-Methode genannt – verblenden Sie ihn perfekt. Susanne fährt ganze 30 Mal mit dem Pinsel hin und her.



Kajal

Durch den Abbau des Unterhautfettgewebes verliert unsere Augenpartie mit den Jahren an Kontur. Ein Kajal kann da helfen. Hauchzart direkt am Wimpernkranz aufgetragen, lässt er die Wimpern dichter erscheinen. Schwarzer Kajal ist immer ein Statement. Weicher sind hingegen Brauntöne. Sie öffnen das Auge und betonen seine natürliche Form. Für ein schönes Ergebnis und damit er nahtlos in den Lidschatten übergeht, immer gut verblenden. Tipp: Gel-Kajale haben eine weiche, cremige Mine.



Wimpernzange

Wer feine, kurze Wimpern hat, hat nicht selten die Freude an Mascara verloren. Sie bröckelt, schmiert, beschwert und statt eines schönen Augenaufschlags verleiht sie einem den Pandalook. Ein einfacher Schwung mithilfe der Wimpernzange kann hier Wunder bewirken. Er öffnet das Auge, ohne die Wimpern zu schwärzen.



SUSANNES EMPFEHLUNG

Matte oder zu glänzende Texturen können Ihre Augen müde und kleiner wirken lassen. Ein Lidschatten im leicht irisierenden Branton gibt einen zarten Schatten, der die Augen sofort wacher und den Teint frischer aussehen lässt.



Mascara

In der Perimenopause können Wimpern ausfallen. Was früher so mühelos leicht mit zwei Bürstenstrichen gelang, wird dann knifflig. Ein langes, schlankes, biegsames Wimpernbürstchen ist nun ideal, um selbst feinste Härchen vom Ansatz bis in die Spitzen zu erreichen. Susannes Geheim-Tipp, falls Ihre Mascara noch gut gefüllt ist, nur leider ein unpassendes Bürstchen hat: „Nehmen Sie stattdessen Interdentalbürstchen, die sind besonders handlich.“ >

LIPPEN

aussagestark



Auf Zack

Sie können ruhig auch mal die Reihenfolge ändern und zuerst einen Gloss auftragen, bevor Sie die Lippen mit einem Lipliner intensivieren. So zaubern Sie in Kürze eine natürliche Schattierung.

Lipliner

Niemand von uns hat eine gestochen scharfe und perfekt symmetrische Lippenkontur. Daher sollte der Lipliner auch nie frisch gespitzt, sondern idealerweise ein bisschen stumpf sein. Susannes Tipp, damit die Lippenkontur schön soft gelingt: Lipliner am besten senkrecht halten, flach an der Lippe ansetzen und auf der unteren Lippe stabilisieren.



SUSANNES EMPFEHLUNG

Damit die Mundwinkel optisch nicht nach unten gezogen werden, zuerst das Lippenherz mit dem Lipliner betonen, kurz absetzen und dann vom Mundwinkel aus Richtung Lippenmitte fahren.



Lippenstift

Lust auf Farbe? Wer auf Nummer sicher gehen will, wählt einen Mischton, ein Rot, das sowohl kühl als auch warm pigmentiert ist. Aber auch krasse Statementtöne wie Pink und Orange sind ein Look, der mit dem Alter immer besser aussieht.

Lipgloss

Ein bisschen Glanz lässt die Lippen gleich voller wirken. Wer es einfach halten möchte, greift dafür zur Lippenpflege. Farbige Glanzpunkte setzen Glosse. Lippenöle bewegen sich stark und können in zarte Fältchen kriechen. Um dem vorzubeugen, gibt es sogenannte Waxliner, das sind farblose, transparente Lipliner. Sie gebieten öligen Produkten Einhalt und verhindern ein Verwischen oder Auslaufen.

Neu



no digital
distortion

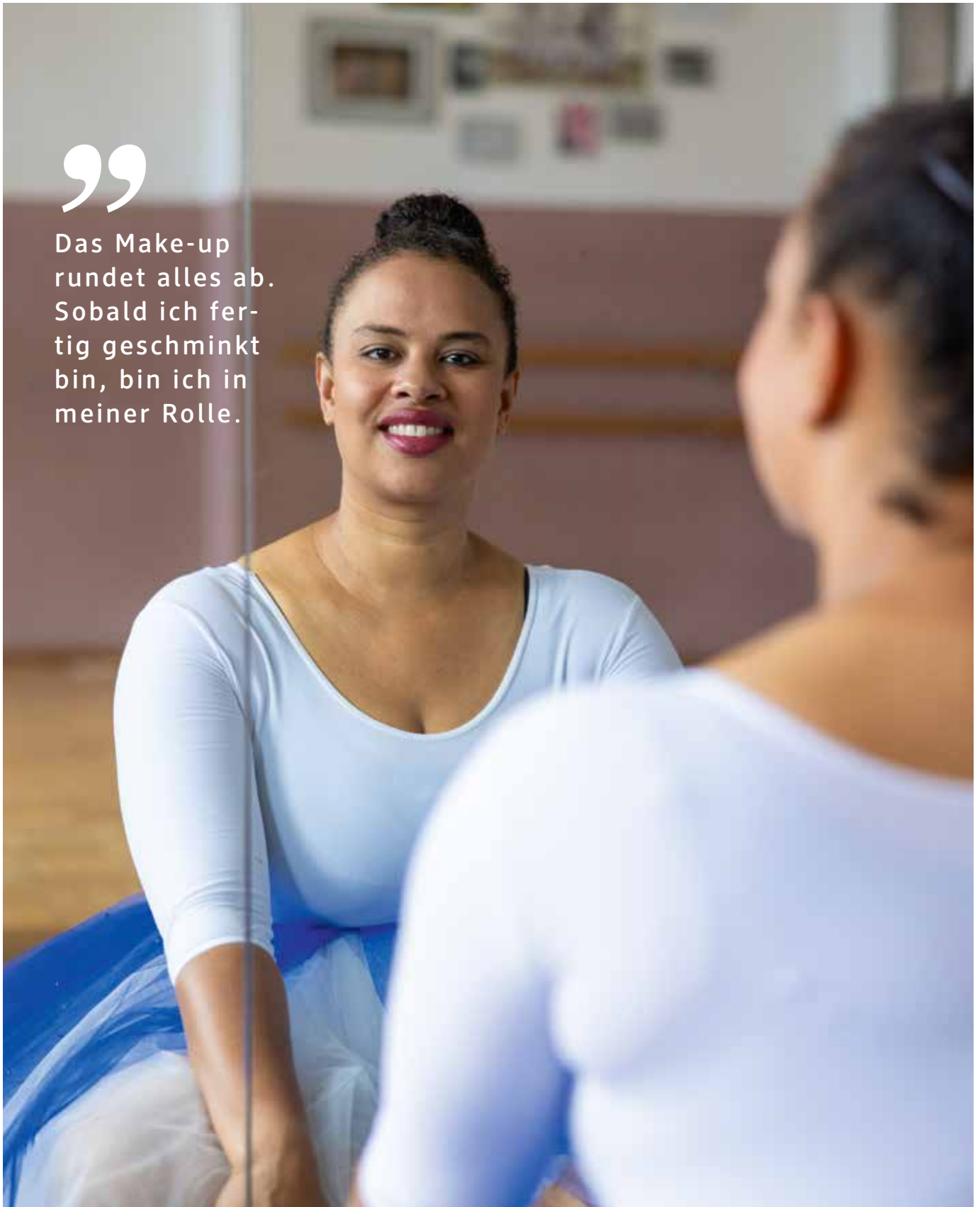
Erlebe deinen Glow-Up Moment

Die neue Wellness-Range
von Dove: **Serum Duschgel**,
Serum Duschschaum
und **Serum Peeling**



”

Das Make-up
rundet alles ab.
Sobald ich fer-
tig geschminkt
bin, bin ich in
meiner Rolle.



Hallo, Du Schöne

Den eigenen Rhythmus finden

Schönheit zeigt sich für Anna vor allem dann, wenn sie in Bewegung ist. Beim Ballett findet sie Ausgleich, Kraft und Momente ganz für sich. Sie erzählt von ihrer Beauty-Routine, ihrem Verhältnis zu Make-up und davon, warum sie sich auf der Bühne am schönsten fühlt.

Zur Person

Anna (41) ist Mutter von drei Kindern im Alter von zwei, fünf und zehn Jahren und setzt sich beruflich für Chancengleichheit und Gleichberechtigung ein. Seit mehr als 25 Jahren tanzt sie Ballett – eine Leidenschaft, die sie seit ihrer Kindheit begleitet. Heute ist Tanzen für sie nicht nur Sport, sondern ein fester Bestandteil ihres Alltags und ein Ausgleich zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen.

”

So wie ich bin, ist es völlig okay. Man muss gar nicht viel machen, um schön zu sein. Das ist auch etwas, das ich meinen Kindern mitgeben möchte.

Wohlfühlort

Die Ballettschule in Dortmund ist für Anna mehr als ein Trainingsraum. Sie ist ein Ort, an dem sie ankommt. „Ich liebe es, Ballett zu tanzen mit all den verschiedenen Facetten“, erzählt sie. Klassisches Training, Stange, Spitze, Fitnessübungen: Die Vielfalt gehört für sie dazu. Besonders wichtig ist ihr das Gefühl von Gemeinschaft. „Im Training wachsen wir zusammen, lernen Tänze, lachen über Fehler und spornen uns gegenseitig an.“ Auch ihre Ballettlehrerin spielt eine zentrale Rolle: „Sie begleitet mich schon seit Beginn und ist eine unglaublich wichtige Person für mich, weil sie mich immer unterstützt hat.“ Zweimal pro Woche steht Anna in der Tanzschule, vor Auftritten auch häufiger.

BEAUTY-BIO

alverde– Leserin Anna

Das mag ich an mir:

Dass ich im Laufe der Zeit gelernt habe, mehr auf mich selbst zu hören. Ich nehme mich mittlerweile bewusster wahr und gehe anders mit mir um, weil ich mich akzeptiert habe, so wie ich bin.

Diese Frisur trage ich gerne in meinem Alltag:

Ich binde meine Haare gerne nach oben. Das fühlt sich gut an, gibt mir Halt und ist für mich wie eine kleine Haarkrone.

Diese Pflegeprodukte habe ich immer in der Tasche:

Meinen Lippenpflegestift und meine Handcreme. Mehr brauche ich im Alltag nicht.

Das inspiriert mich:

Mutige und selbstbewusste Menschen, die mit ihrem Aussehen etwas ganz Individuelles machen, das zu ihnen passt. >



”

Auf der Bühne fühle ich mich am schönsten. Nicht wegen des Make-ups oder des Kostüms, sondern weil ich tanze.



alverde: Wie hast Du mit dem Tanzen begonnen und was hält Dich bis heute dabei?

Anna: Ich wollte ursprünglich eiskunstlaufen, aber das war organisatorisch und finanziell schwierig. Dann habe ich gesehen, dass Eiskunstläuferinnen oft Ballett tanzen, und das hat mich neugierig gemacht. Ich habe Bücher darüber gelesen und war sofort Feuer und Flamme. Diese Leidenschaft ist geblieben. Ich habe immer noch Freude daran und auch den Ehrgeiz, mich weiterzuentwickeln.

Deine Beauty-Routine beschreibst Du als reduziert. Was ist Dir dabei wichtig?

Ich mag es, abends mein Gesicht mit Wasser zu reinigen. Morgens trage ich dann Tagescreme auf, eine Augenpflege und Sonnenschutz.

Verändert Make-up Dein Auftreten auf der Bühne?

Ja, definitiv. Es ist der letzte Schritt. Man hat monatelang geprobt und

perfektioniert, und das Make-up rundet jedes Detail ab. Sobald ich fertig geschminkt bin, bin ich in meiner Rolle. Mir hilft das, auch tänzerisch noch eine Schippe draufzulegen. Auf der Bühne fühle ich mich am schönsten. Nicht wegen des Make-ups oder des Kostüms, sondern weil ich tanze. Ich bin dann ganz in mir ruhend, mache etwas, das mir Spaß macht, und kann mich über meinen Körper ausdrücken. Und das strahle ich dann auch aus.

Deine Mutter hat Dir und Deinen Schwestern oft gespiegelt, dass Ihr schön seid, so wie Ihr seid. Wie hat Dich das beeinflusst?

Es ist wertschätzend und gibt mir das Gefühl: So wie ich bin, ist es völlig okay. Man muss gar nicht viel machen, um schön zu sein. Das ist auch etwas, das ich meinen Kindern mitgeben möchte. Dass Schönheit von innen kommt. Freundlichkeit, Haltung, wie man mit anderen umgeht. Und dass sie ihren eigenen Weg finden dürfen und sollen.

Früher haben Dich Deine lockigen Haare gestört. Wie hat sich Dein Blick auf Deine Haare verändert?

Früher habe ich meine Haare eher als Herausforderung gesehen. Ich habe sie sogar eine Zeit lang chemisch geglättet, weil ich dachte, es wäre einfacher. Aber das hat meinen Haaren nicht gutgetan und ich habe gemerkt, dass ich mich damit auch nicht wirklich wohlfühle. Heute sehe ich das anders. Sie gehören zu mir, und ich habe gelernt, sie mehr wertzuschätzen.

Was hat es gebraucht, um diese Einstellung zu entwickeln?

Ich habe angefangen, mich intensiver damit zu beschäftigen. Über Social Media und andere Frauen habe ich viel gelernt. Zum Beispiel durch den Instagram-Account @afrosisters_ oder durch Friseure, die sich auf Locken spezialisiert haben. Das hat mir geholfen

zu verstehen, was meine Haare brauchen – vor allem viel Feuchtigkeit.

Welche Rolle spielt dieses Lernen und der Austausch mit anderen für Dein Schönheitsgefühl?

Der Austausch ist für mich wichtig, weil man merkt, dass man nicht allein ist. Und weil Wissen einem Sicherheit gibt. Wenn man versteht, wie die eigenen Haare oder der eigene Körper funktionieren, geht man ganz anders mit ihnen um.

Wie schaffst Du es im Alltag zwischen Job, Kindern und Verpflichtungen Dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren?

Das ist nicht immer einfach, aber ich versuche kleine Momente für mich zu schaffen. Ein Buch, ein Kaffee, ein Treffen mit Freundinnen. Das muss nichts Großes sein.

”

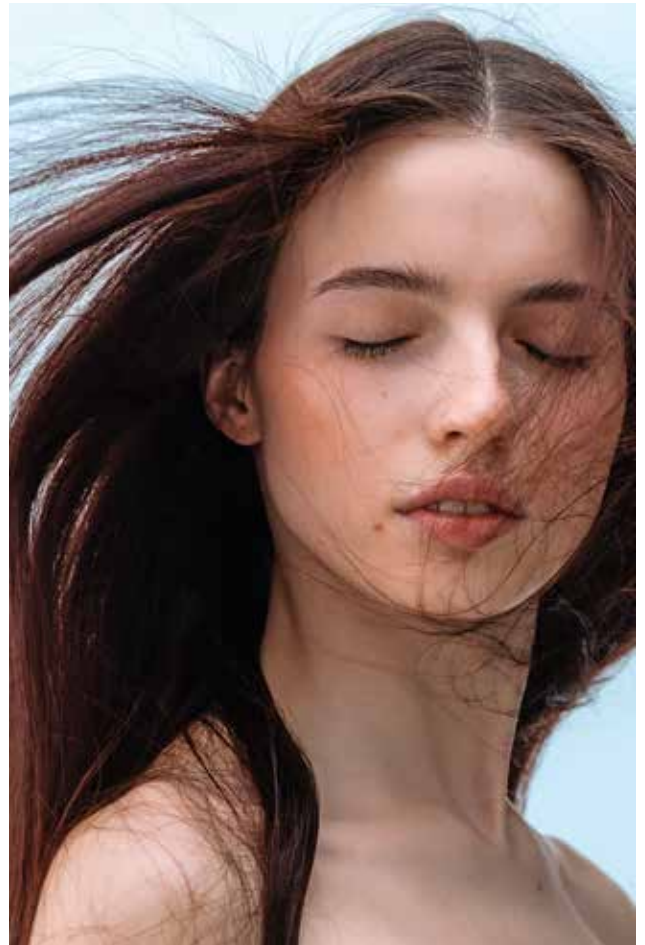
Wenn man versteht, wie die eigenen Haare oder der eigene Körper funktionieren, geht man ganz anders mit ihnen um.

HOW TO ~~MAKE~~ MATCHA



Haarpracht mit kleinem Aufwand

Wie wir Haare waschen, stylen und auffrischen, entscheidet darüber, ob sie am Kopf anliegen oder lebendig wirken. Mit ein paar Helfern lässt sich sichtbar mehr Volumen schaffen.



Richtig waschen

Für mehr Fülle eignen sich Volumen-Shampoos, die Rückstände gründlich entfernen und den Ansatz mit Kollagen liften und stärken. Nach dem Ausspülen die Haare nur sanft ausdrücken, nicht rubbeln. Je weniger das Haar im nassen Zustand gestresst wird, desto besser lässt es sich später formen.

Struktur geben

Schaumfestiger oder Volumenmousse schaffen schönes Volumen am Ansatz. Sie geben dem Haar Halt, ohne es zu verkleben, und machen es beim Föhnen formbarer.

So wenden Sie es an:

Eine kleine Menge im handtuchtrockenen Haar verteilen – bevorzugt am Ansatz und in den oberen Längen. Anschließend das Haar in Partien föhnen. Wichtig: lieber weniger Produkt und bei Bedarf nachlegen. Zu viel nimmt dem Haar die Leichtigkeit.

In Form bringen

Volumen entsteht, wenn das Haar beim Trocknen leicht angehoben wird. Eine Rundbürste hilft dabei, dem Ansatz eine Richtung zu geben.

So funktioniert's:

Die Strähne am Ansatz über die Bürste leicht vom Kopf wegziehen, föhnen und die Partie anschließend kurz auskühlen lassen. Diese kleine Abkühlungspause sorgt dafür, dass die Form länger hält.

Kurz anheben

Volumen- oder Ansatz-Clips folgen einem ähnlichen Prinzip: Sie heben das Haar direkt an der Kopfhaut an und geben ihm Zeit, sich in dieser Position zu setzen.

Praktisch für den Alltag:

Clips für ein paar Minuten am Oberkopf im trockenen Haar anbringen – etwa beim Fertigmachen oder Schminken – und anschließend wieder lösen.

Zwischendurch auffrischen

Wenn die Haare im Laufe des Tages anliegen und nicht mehr so frisch wirken, hilft ein Trockenshampoo. Es nimmt überschüssigen Talg auf, gibt Griff und Volumen am Ansatz. Zusätzlich sorgt ein Volumen-Spray für einen richtigen Wow-Effekt.

So wird es was ganz Großes:

Das Trockenshampoo aus etwas Abstand auf den Ansatz sprühen, ein bis zwei Minuten einwirken lassen, dann sanft mit den Fingern einmassieren und ausbürsten. Anschließend das Volumenspray auf das trockene Haar sprühen, einmassieren und über Kopf erneut am Ansatz aufsprühen für extra Volumen.

Volumen zaubern

Mit diesen Beauty-Helfern funktioniert's.

TIPP

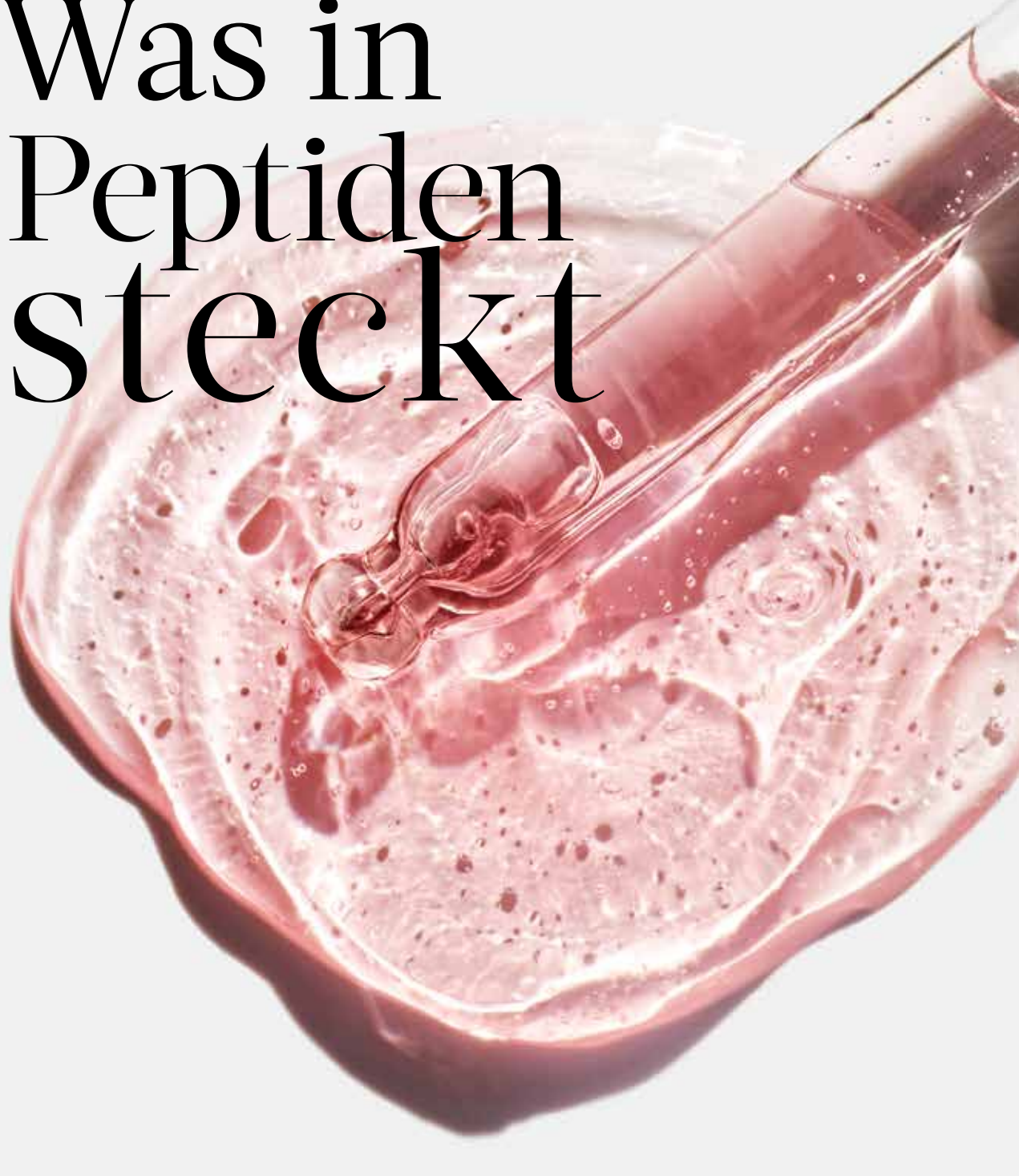
Legen Sie den Scheitel ab und zu auf die andere Seite oder ziehen Sie ihn leicht versetzt, um den Haaransatz zu heben.



1. Trockenshampoo Volumen von Batiste. 200 ml 3,95 € (19,75 € je 1 l)*
2. 2-Tages-Volumen Schaumfestiger von Wellaflex. 200 ml 2,95 € (14,75 € je 1 l)
3. Volumen-Clips von ebelin. 2 St. 2,55 €
4. Shampoo Collagen Lifter L'Oréal Paris Elvital. 250 ml 3,45 € (13,80 € je 1 l)
5. Big Hair Day Erfrischendes Volumen Spray von L'Oréal Paris Elvital. 200 ml 8,95 € (44,75 € je 1 l)
6. Rundbürste Anti-Haarverlust von ebelin PROFESSIONAL. 1 St. 7,95 €

* DE Nummer 1 Trockenshampoo-Marke. Basierend auf den Daten zum Trockenshampoo-Umsatz

Was in Peptiden steckt



Peptide sind klein, aber in der Hautpflege gerade kaum zu übersehen. Wir werfen einen Blick auf die Mini-Eiweiße.

BEAUTY-WIRKSTOFF

Mini-Eiweiß? Ganz exakt ist diese Bezeichnung nicht, aber sie macht anschaulich, worum es geht: Sowohl Proteine als auch Peptide sind Aminosäureketten. Der Unterschied liegt in der Länge: Ab etwa 50 bis 100 Aminosäuren spricht man meist eher von einem Protein als von einem Peptid. Beide kommen natürlicherweise in unserer Haut vor. Das ist ein Grund, warum Peptide sich zu beliebten Wirkstoffen in der Beauty-Welt entwickelt haben und in immer mehr Cremes, Seren und Shampoos eingesetzt werden: Sie sollen Haut und Haare in ihrer natürlichen Beschaffenheit unterstützen.

Strukturprogramm für die Schutzhülle

Proteine wie Kollagen und Elastin verleihen unserer Haut Festigkeit und Elastizität. Wenn Kollagen in der Haut abgebaut wird – ein natürlicher Alterungsprozess – entstehen zum Beispiel auch körpereigene Peptide. Diese Fragmente wirken wie Botschafter: Sie signalisieren der Haut, dass Erneuerung gefragt ist, und geben den Fibroblasten – Hautzellen, die Kollagen produzieren – den Impuls, frisches Kollagen zu bilden. Diesen Effekt greift die Anti-Aging-Pflege auf: Sie arbeitet mit synthetisch hergestellten Peptiden, um solche Signale nachzuahmen und die Haut gezielt zur Regeneration anzuregen. Peptide sind vielseitig. Einige gelten als Best-Buddys empfindlicher Haut: Sie sollen dazu beitragen, das Hautbild zu beruhigen und Rötungen oder Spannungsgefühle abklingen zu lassen. Bei Unreinheiten rücken Peptide mit antimikrobiellen Eigenschaften in den Fokus. Sie sollen das Hautmilieu stabilisieren und das Wachstum bestimmter Mikroorganismen hemmen. Gleichzeitig können Peptide die Hautbarriere stärken – ein Vorteil vor allem für sehr trockene oder strapazierte Haut. Auch in der Haarpflege spielen Peptide eine Rolle. Vor allem Kupferpeptide werden damit in Verbindung gebracht, die Umgebung der Haarfollikel zu unterstützen, die Mikrozirkulation der Kopfhaut zu fördern und so günstige Bedingungen für kräftigeres Haar zu schaffen. In den Längen können Peptide zwar kein neues Keratin bilden. Sie sollen jedoch helfen, die bestehende Keratinstruktur zu stabilisieren.

Peptide stecken oft in Seren.
Drei Tipps zur Anwendung:

... nach dem Waschen

das Gesicht sanft trocken tupfen. Bleibt die Haut noch leicht feucht, lässt sich das Serum besonders gleichmäßig auftragen und zieht gut ein.

... ein bis zwei Tropfen

in den Handflächen anwärmen und behutsam auf Gesicht und Hals drücken oder einklopfen.

... kurz wirken lassen,

nach etwa 30 Sekunden kann die gewohnte Pflegecreme folgen.

PERFECT COLOR LIPSTICK & MAGIC FIX

MEHR FARBE.

MEHR HALT.

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

Design teilweise mit KI erstellt.

OHNE MAGIC FIX

MIT MAGIC FIX

ARTDECO

Magic Fix

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

ARTDECO

Established in Munich – since 1985

Zum Wohlfühlen

Diese Beauty-Favoriten verwöhnen uns.



Marke von dm

PERFEKTER NAGEL-LOOK

Die selbstklebenden UV Nails Gel Strips von trend!t up ermöglichen perfekte Nagel-Styles wie aus dem Salon. Sie lassen sich einfach aufbringen und härten unter einer UV- oder LED-Lampe aus.

1 St. 5,95 €



KÖRPERPFLEGE

Die Body Milk Glazed Strawberry Butter Cream von Shirin Beauty zieht schnell ein und pflegt die Haut mit Panthenol und Sheabutter. Sie spendet Feuchtigkeit, ohne ein klebriges Gefühl zu hinterlassen.

300 ml 7,95 € (26,50 € je 1 l)

LANG ANHALTEND

Das YUMIQUE Pink Popcorn Parfümspray kombiniert süße Noten von Himbeere, Karamell und Butter mit einem Herz aus Popcorn und Vanille. Praline und Tonkabohne runden die Duftkomposition warm ab.

240 ml 9,95 € (41,46 € je 1 l)



FÜR GEPFLEGTE HAARE

Das Spitzenserum Lovely Long der Langhaarmädchen wirkt Spliss entgegen. Arganöl und Aminosäuren glätten optisch die Haaroberfläche und sorgen für geschmeidige Spitzen.

100 ml 3,95 € (39,50 € je 1 l)



ERDBEERDUFT

FEUCHTIGKEITSSPENDEND

Die Dewy Water Cream von Balea schmilzt beim Auftragen sanft auf der Haut und hinterlässt ein frisches, gepflegtes Gefühl. Betain und Glycerin unterstützen den Feuchtigkeitshaushalt und tragen zur Geschmeidigkeit der Haut bei.

50 ml 4,95 €
(99 € je 1 l)



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



SANFTE REINIGUNG

Der Nø Cosmetics Jelly Cleanser reinigt sanft, und unterstützt die Hautbarriere. In kleinen Kügelchen steckt Squalan, das die Haut zusätzlich pflegt. Der Inhaltsstoff Phytomoisture hilft dabei, Feuchtigkeit auch nach dem Abwaschen noch etwa 120 Minuten zu bewahren.

125 ml 8,95 € (71,60 € je 1 l)



AROMATISCH

Das Tesori d'Oriente Dragon Flower Eau de Toilette kombiniert fruchtige Noten der Drachenfrucht mit einem blumigen Herzen aus Jasmin und Drachenblume. Warme, orientalische Nuancen in der Basis verleihen dem Duft Tiefe und eine weiche Abrundung.

100 ml 7,95 €
(79,50 € je 1 l)

BEAUTY-TIPP



„Mein absolutes Lieblingsprodukt ist die Balea Professional Traumlocken Styling Cream. Damit lasse ich mein Haar lufttrocknen und meine Naturlocken kommen hervorragend zur Geltung.“

Andrea Horn
alverde-Leserin aus Friedberg



150 ml 2,75 €
(18,33 € je 1 l)

MATTES FINISH

Die M. Asam Magic Care Perfect Teint Creme lässt das Hautbild optisch glatter und ebenmäßiger erscheinen. Feine Linien, Poren und kleine Unregelmäßigkeiten wirken ausgeglichen, das Finish mattiert dezent.

30 ml 21,95 € (731,66 € je 1 l)



Starker Schutz für weiche Haut

Unsere verbesserten Windeln bieten
noch mehr **Komfort** und **Sicherheit**

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

Design teilweise mit KI erstellt.



dm.de/babylove



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Seite

36

Für ein starkes Miteinander

Die dm-Märkte unterstützen wieder tausende lokaler Initiativen in ganz Deutschland. Kundinnen und Kunden können für ihr Lieblingsprojekt abstimmen.



PAYBACK ANGEBOT FÜR KUNDINNEN UND KUNDEN MIT SPARKASSEN-CARD*

Mit der Sparkassen-Card* bei dm °punkten

Wer eine Sparkassen-Card* mit seinem PAYBACK Konto verknüpft, sammelt beim Bezahlen automatisch PAYBACK °Punkte bei dm – ganz ohne zusätzliche Karte oder App. Ein Scan, fertig.

Besonders lohnend wird's vom 31. August bis 27. September 2026: In diesem Zeitraum gibt es – unabhängig davon, ob die Verknüpfung neu oder bereits länger besteht – einen 10fach °Punkte Coupon für den Einkauf bei dm sowie Coupons von den weiteren One Step Checkout Partnern. Einfach Coupon aktivieren, mit der Sparkassen-Card* bezahlen und automatisch 10fach °Punkte bei dm sammeln.



QR-Code scannen, verknüpfen und den Coupon erhalten

Angebot gültig vom 31. August bis 27. September 2026, Kontenverknüpfung mit der Debitkarte nur bei teilnehmenden Sparkassen möglich, Teilnahmebedingungen unter PAYBACK.de/sparkasse * Debitkarte

NOCH MEHR °PUNKTE SAMMELN

Die PAYBACK °Punkte-Woche ist wieder da mit °Punktegeschenken

Vom 24. bis 30. September 2026 erhalten Neukunden für ihre Anmeldung bei PAYBACK 250 Extra°Punkte im Wert von 2,50 Euro als Startguthaben.¹ Für alle bestehenden Kunden gibt es ebenfalls ein °Punktegeschenk: Zehn Prozent der jeweils eingelösten °Punkte wandern zurück aufs °Punktekonto.² Mehr Infos: dm.de/punktewoche.

¹ Die °Punktegutschrift erfolgt 2–4 Wochen nach Aktionsende.

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



NACHHALTIGKEIT

Holzbau wird neuer Standard für dm-Märkte



Der neue dm-Markt im baden-württembergischen Neuried (Foto) ist nicht nur bei Kundinnen und Kunden aus der Region beliebt, sondern lockt auch Menschen an, die sich für nachhaltiges Bauen interessieren. Mit seiner Holzfassade aus heimischer Weißtanne und seiner Gliederung durch filigrane Holzstäbe setzt das Gebäude optisch Akzente und überzeugt auch in punkto Nachhaltigkeit: So können alle Bauteile zurückgebaut und wiederverwertet werden. Auf dem begrünten Dach liefert eine Fotovoltaik-Anlage mit rund 82 Kilowatt Leistung Strom für den dm-Markt. Für Kühlung und Heizung sorgt eine Luft-Wasser-Wärmepumpe, die Wärmeenergie aus der Umgebungsluft nutzt. Eine umfassende Ökobilanz des Gebäudes ergab nun: Die Holzbauweise in Neuried spart gegenüber Märkten aus anderen Baumaterialien 200 Tonnen CO₂ ein.

Künftige Neu- und Umbauten von dm-Märkten sollen daher seinem Beispiel folgen. Das hat dm in einer neuen „Bau- und Ausstattungsbeschreibung“ festgelegt. Sie sieht vor, dass bei Neuanmietungen, Neubauten und Flächenerweiterungen künftig Holz als Baumaterial Vorrang genießen soll. In Außenbereichen sollen biodiversitätsfördernde Pflanzen und versickerungsfähige Beläge Standard werden. Markus Trojansky, in der dm-Geschäftsführung verantwortlich für den Bau neuer Märkte, sagt: „Die unabhängige Ökobilanz zeigt klar, dass der Holzbau dem Mauerwerk und Beton deutlich überlegen ist – und zwar mit einer rund 140-prozentig besseren Ökobilanz. Jetzt wollen wir diese Ergebnisse nutzen und nachhaltig und zukunftsfähig bauen.“

M. Asam[®]
MAGIC FINISH

ALLES FÜR DEINEN PERFEKTEN LOOK

Entdecke die Vielfalt unserer
M. Asam[®] Beauty-Produkte.



**JETZT
NEU**



Lust an
Zukunft

Das **Miteinander** mitgestalten

Mitmachen und für das eigene
Lieblingsprojekt abstimmen.

Mit „Lust an Zukunft“ und mehr als zwei Millionen Euro unterstützt dm 2026 rund 3.000 lokale Initiativen, die sich für ein lebenswertes Miteinander und eine starke Gesellschaft engagieren. Bis zum 24. September können Kundinnen und Kunden im dm-Markt und auf lustanzukunft.de für ihr Lieblingsprojekt stimmen.

psychische Behinderungen, die in zwei Hausgemeinschaften im Herzen der Stadt lebt, begrüßte die Unterstützung ihres dm-Marktes für ihren neuen, inklusiv genutzten Gemeinschaftsraum. „Es müssen Möbel und weitere Ausstattungsgegenstände angeschafft werden“, sagte Stephanie Geyer, Referentin Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit der Arche.

Die beiden Organisationen sind nur zwei Beispiele für viele tausend Vereine und Projekte in ganz Deutschland, die dm in den vergangenen Jahren unterstützt hat. Seit 2024 steht die dm-Initiative unter dem Motto „Lust an Zukunft“. In diesem September geht sie nun in die nächste Runde – gemeinsam mit Menschen und lokalen Initiativen, die sich Tag für Tag in Deutschland engagieren. Rund 2,1 Millionen Euro stellen die dm-Märkte als Summe für dieses Engagement bereit.

Die Mitarbeitenden in den dm-Märkten haben in den vergangenen Monaten jeweils zwei lokale Initiativen aus ihrem Umfeld ausgewählt. Die thematischen Schwerpunkte der Projekte liegen in den Bereichen Naturschutz und Artenvielfalt, Gesundheit und Prävention, Kultur und Entwicklung oder Gemeinschaft und Mitwirkung. Insgesamt rund 3.000 lokale Initiativen präsentieren sich in den kommenden Wochen den Kundinnen und

Kunden von dm. Bis zum 24. September können diese in ihrem dm-Markt und auf der Website lustanzukunft.de ihrem Lieblingsprojekt ihre Stimme geben.

Rettung von Rehkitzen und anderen Wildtieren

Die Auswahl der Nominierten zeigt wieder, wie sehr Menschen in Deutschland bereit sind, sich für andere Menschen, aber auch für Tiere in Not zu engagieren. Darunter sind Kitzrettungen in Mittelsachsen und Berchtesgaden. Sie suchen zwischen Mai und Juli, wenn Landwirte ihre Wiesen mähen, mit Wärmebilddrohnen Wiesen nach versteckten Rehkitzen und anderen Jungtieren wie Feldhasen ab. Die Kitzrettung Mittelsachsen konnte so nach eigenen Angaben 2023 240 Rehkitzen das Leben retten.

Das „Wildtierzentrum – Pflege und Artenschutz e.V.“ im Raum Trier engagiert sich seit dem Jahr 2001 für kranke, verletzte und verwaiste Wildtiere. Durch die fortschreitende Zerstörung der Lebensräume bleibe immer weniger Platz für unsere Wildtiere, sagen die Verantwortlichen. Der Verein berichtet, dass jährlich etwa 2.000 heimische Wildtiere aus rund 60 Arten in die Obhut des Vereins kommen. Die Tiere werden von dem Team fachkundig behandelt, versorgt und auf die spätere Auswilderung vorbereitet. >

Die Kinderstiftung und die Arche in Ravensburg freuten sich 2024 über den Betrag, den sie im Rahmen der dm-Initiative „Lust an Zukunft“ erhalten hatten. Die Kinderstiftung verwendete den Erlös für die Notfallhilfe. Ehrenamtliche Einkaufspaten gingen mit sozial benachteiligten Familien, deren Kindern es an Kleidung, Kindermöbeln oder Schulbedarf mangelt, einkaufen, teilte die Stiftung mit. Auch die Arche Ravensburg, eine Lebensgemeinschaft von Menschen mit und ohne

Initiativen unterstützen Menschen in Not und engagieren sich für Biodiversität.

Von Unterstützung für krebskranke Kinder bis zu den Clowndoktoren

Andere Organisationen helfen Menschen in Not. Der Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Freiburg im Breisgau hat sich zum Ziel gesetzt, schwerstkranke Kinder und ihre Familien zu unterstützen. Auch der Henri-Thaler-Verein in Ennepetal engagiert sich für Familien, in denen ein Kind an Krebs erkrankt ist.

Die Initiative „Mama/Papa hat Krebs“ in Kaiserslautern unterstützt mit ihrer Arbeit das gleichnamige Projekt der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., das von speziell dafür ausgebildeten psychoonkologischen Fachkräften umgesetzt wird. „Mama/Papa hat Krebs“ setzt sich zum Ziel, Familien „bei der individuellen Krankheitsverarbeitung, beim altersgerechten Umgang mit der Erkrankung, beim Austausch mit Gleichbetroffenen, beim Krafttanken für den Alltag“ zu begleiten. Betroffene Familien erlebten häufig nicht nur eine emotionale, sondern auch eine finanzielle Krise, so der Verein. Deshalb seien die Angebote kostenfrei.

Hilfe für ein Altern in Würde

„Lachen hilft heilen“ – so lautet die Devise des Vereins „Die ClownDoktoren“. Durch seine Arbeit hilft er, Heilungsprozesse bei erkrankten Kindern durch Ablenkung, Fröhlichkeit und Humor zu unterstützen und zu fördern. „Klinikaufenthalte werden durch die Humorvisiten kurzweilig und bunt, Untersuchungen verlieren ihren Schrecken, wenn ein Clowndoktor an der Seite des Kindes ist“, sind die Initiatoren überzeugt. Manchmal geht es beim ehrenamtlichen Engagement auch

einfach um die Frage, wie Menschen in Würde ihren Lebensabend verbringen können. Ein Beispiel ist die Münchner Organisation Lichtblick Seniorenhilfe e.V. „Altersarmut ist ein wachsendes Problem“, sagt Christina Meyer. „Früher haben uns die Senioren Ende des Monats angerufen, weil das Geld für Lebensmittel knapp wurde. Mittlerweile rufen sie im ersten Drittel des Monats an.“ Auch an Drogerieartikeln müssten Rentnerinnen und Rentner sparen. „Wir haben Senioren, die Spülmittel und Shampoos mit Wasser strecken, damit es länger reicht“, so Christina Meyer. Lichtblick Seniorenhilfe e.V. nutzt daher Spenden, um diese Produkte für ältere und alte Menschen zu kaufen. Christina Meyer findet es „toll“, dass ihr Verein auch in diesem Jahr von mehreren dm-Märkten im Raum München ausgewählt wurde.

Jugendparlamente fördern Demokratie

Jugendparlamente sind kommunale Vertretungen, in denen junge Menschen ehrenamtlich die Interessen Gleichaltriger gegenüber Politik und Verwaltung vertreten. Hunderte solcher Organisationen gibt es in Deutschland. Ein Beispiel ist das Jugendparlament im bayerischen Dietmannsried. Es vertritt die Interessen der Jugendlichen in der Marktgemeinde und in ihren Ortsteilen Reicholzried, Probstried, Schrattenbach und Überbach und hat sich zum Ziel gesetzt, den Gemeinderat bei Angelegenheiten, die Jugendliche betreffen, zu unterstützen. Gefördert werden auch das Demokratieverständnis und das gesellschaftliche Engagement der 14- bis 26-Jährigen in Dietmannsried. Dazu gehört eine Bildungsreise nach Brüssel. Eine Spende über die dm-Initiative „Lust an Zukunft“

soll allen jungen Menschen der Gemeinde die Teilnahme an der Bildungsfahrt ermöglichen, indem die Kosten für alle minimal gehalten werden.

Kostenloses Frühstück für Schulkinder

Der gemeinnützige Verein brotZeit e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein kostenloses und ausgewogenes Frühstück für Schulkinder mit erhöhtem Förderbedarf an Grund- und Förderschulen zu ermöglichen. Jedes fünfte Kind in Deutschland gehe hungrig zur Schule, weil es von zu Hause aus nicht ausreichend mit Nahrung versorgt werde, berichtet der Verein. Die Gründe dafür sind vielschichtig: sozial oder ökonomisch schwierige Familienverhältnisse, zu wenig Zeit der Eltern für die Familie oder Überforderung mit der Erziehung. Die Folgen sind mangelnde Konzentration, schlechte Noten, soziale Ausgrenzung und weniger Chancen auf Bildung.

Nicht selbstverständlich: freiwillige Feuerwehren

Darüber hinaus sind Organisationen nominiert, deren Bereitschaft in der Gesellschaft oft für selbstverständlich gehalten wird. Dabei gibt es sie nur, weil Menschen privat und unentgeltlich im Einsatz für die Gemeinschaft sind: Freiwillige Feuerwehren in Deutschland engagieren sich 24 Stunden am Tag, um Brände zu bekämpfen, technische Hilfe bei Unfällen und Unwettern zu leisten, Menschen und Tiere zu retten sowie Umweltschäden zu verhindern. 95 Prozent ihrer Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Im Rahmen von „Lust an Zukunft“ stellen sich auch Jugendfeuerwehren zur Wahl. Von denen gibt es 18.400 in Deutschland mit mehr als 274.700 aktiven Jugendlichen.



Mädchen und Frauen sind zwar in der Minderheit, doch auch bei ihnen erfreut sich die Mitgliedschaft in der Feuerwehr steigender Beliebtheit: Unter den 33.625 ehemaligen Mitgliedern der Jugendfeuerwehr, die 2025 in den aktiven Dienst übernommen wurden, befanden sich laut Feuerwehrverband 10.245 Frauen. Die Freude am Miteinander kommt bei den Feuerwehren nicht zu kurz. Dafür sorgen gemeinsam organisierte lokale Feste oder Ausflüge.

Dies ist nur eine kleine Auswahl der vielen Organisationen, denen Kundinnen und Kunden bis zum 24. September in ihrem dm-Markt und über lustanzukunft.de ihre Stimme geben können. Jede lokale Initiative verdient Aufmerksamkeit. Und das Gute an der dm-Initiative: Alle sind Gewinner, denn auch das zweitplatzierte Projekt wird mit einem Spendenbetrag bedacht.

Machen Sie mit und stimmen Sie für Ihr Lieblingsprojekt ab.

Tausende lokale Initiativen stellen sich zur Wahl

Mit „Lust an Zukunft“ setzen sich die dm-Märkte für lokale Initiativen aus den Bereichen Gesundheit und Prävention, Gemeinschaft und Mitwirkung, Naturschutz und Artenvielfalt sowie Kultur und Entwicklung ein. Vom 1. bis 24. September 2026 stellt jeder dm-Markt zwei Initiativen vor. Kundinnen und Kunden können diese Initiativen deutschlandweit über die Website lustanzukunft.de oder in ihrem dm-Markt unterstützen. Die Initiative mit den meisten Stimmen je dm-Markt kann sich über 600 Euro, die zweitplatzierte über 400 Euro freuen.



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und
dm-Geschäftsführerin

Ehrenamt verdient Unterstützung

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

26,97 Millionen – so viele Menschen engagieren sich laut letztem Freiwilligensurvey der Bundesregierung in Deutschland ehrenamtlich. Das heißt: Mehr als jede oder jeder Dritte ab 14 Jahren – von Jugendlichen bis zu Senioren – widmet einen Teil der eigenen Freizeit dem Gemeinwohl, ob in Sportvereinen, Rettungsdiensten, freiwilligen Feuerwehren, Kulturinitiativen, sozialen Initiativen oder in Projekten zur Biodiversität.

Viele solcher Initiativen unterstützen die Teams in unseren dm-Märkten auch dieses Jahr unter dem Motto „Lust an Zukunft“. In den nächsten Wochen können Kundinnen und Kunden in den dm-Märkten und online über ihr Lieblingsprojekt abstimmen.

Das ehrenamtliche Engagement von Millionen Menschen zeigt, wie viel Leistungs- und Hilfsbereitschaft in unserem Land steckt. Ein Einsatz, der nicht nur ein Dankeschön, sondern unsere konkrete Unterstützung verdient.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe



Verantwortungsvoll von Anfang an

GOTS-zertifizierte ALANA Textilien

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



Aus 100%
Naturmaterialien



Textilien, die Kinder von Anfang an sanft und sicher begleiten –
der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** steht für eine
Herstellung nach strengen ökologischen und sozialen Kriterien.



dm.de/alana



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen

Seite

46

Der Star unter den Pseudogetreiden

Glutenfrei, vielseitig und
voller Geschmack:
Buchweizen hat sich vom
Nischenprodukt zum
beliebten Küchen-
allrounder entwickelt.



Lecker essen, gerne mit Vollkorn



Vollkorn-Alternative

Die PPURA Fusilli aus Vollkornreis werden aus regionalen Zutaten aus Italien hergestellt. Die glutenfreie Pasta ist vegan.
400 g 2,95 € (7,38 € je 1 kg)



Knuspern ohne Hefe

Für einen knusprigen Snack zwischendurch: Das dmBio Knäckebrot aus Roggen- und Dinkelvollkornmehl ist reich an Ballaststoffen. Auf das kräftig schmeckende Brot passen herzhaft wie süße Aufstriche.
250 g 1,55 € (6,20 € je 1 kg)



Saatenbrot zum Backen

Für eine histamin- und fruktosearme Ernährung: Die glutenfreie Brotbackmischung HistaFood Körner Brot mit Saaten und Haferflockenmehl wird nur mit Wasser ergänzt.
450 g 4,95 € (11 € je 1 kg)



Herzhafte Dinkelnudeln

In den dmBio Dinkel Vollkornlocken steckt Naturland*-zertifizierter Dinkel aus Deutschland. Die Locken werden nach traditioneller Rezeptur hergestellt. Sie eignen sich für herzhafte Gerichte wie Aufläufe und Salate.
500 g 1,95 € (3,90 € je 1 kg)
*naturland.de/richtlinien

Volles Korn voran: Wir haben Produkte für einen bewussten und abwechslungsreichen Genuss.

BELEGEN & GENIESSEN



Das glutenfreie knäcke hafer von Schär ist ideal als Snack für zwischendurch oder zum Frühstück – egal, ob süß oder herzhaft belegt. Die extra knusprigen Scheiben werden nach traditioneller Art gebacken.
215 g 3,95 € (18,37 € je 1 kg)

Cremiger One Pot

mit Süßkartoffel, Linsen & Kokosmilch

Exklusive
Rezepte von
Foodloggern



JULE KLEIN
@_juleklein_

Sie ist Ernährungs-
expertin, Autorin
und Food Creatorin
mit Fokus auf
antientzündlicher
Ernährung. Seit ihrer
Kindheit lebt Jule
Klein (31) mit Rheuma
und stellte vor zehn
Jahren ihre Ernährung
um. Heute teilt sie
ihr Wissen für mehr
Wohlbefinden. Kürz-
lich hat Julia Klein ein
Buch herausgebracht:
„Neustart Ernährung“,
Dorling Kindersley,
192 Seiten, 25 Euro

PRO PORTION:
ca. 2.300 kJ (550 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
2 Portionen





Kochen mit alverde

Cremiger One Pot

mit Süßkartoffel, Linsen & Kokosmilch

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL dmBio Bratöl Olive*
- 1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*
- 1 TL dmBio Curry mild*
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 100 g dmBio Rote Linsen*
- 1 Dose (400 ml) dmBio Kokosmilch*
- 200 ml dmBio Gemüsebrühe*, angerührt

- 50 g frischer Spinat
- Salz
- dmBio Pfeffer*, frisch gemahlen
- 1 TL dmBio Zitronensaft*

*  erhältlich bei dm

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Süßkartoffel, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mit anrösten. Süßkartoffel, Paprika, Zucchini und rote Linsen hinzufügen.
3. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Alles circa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



Die Kokosmilch aus frischen Kokosnüssen bringt Exotik in Gerichte. Die dmBio Gemüsebrühe verleiht Speisen eine kräftig-würzige Note.



TIPP

Perfekte Grundlage für One-Pot-Gerichte sind auch Reis, Buchweizen oder Kichererbsen.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



INSTA-TIPP

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

FÜR KREATIVEN GENUSS



In wenigen
Minuten zubereitet

1,35 €

0,2 kg
(6,75 € je 1 kg)



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

ÖKO-Kontrollstelle: CN-BIO-122

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

Hintergrund teilweise mit KI erstellt.



Vielseitiger
Buch-
weizen



Markante, geometrische Form, kleiner als Dinkel- oder Haferkörner. Und wer genauer hinschaut, kommt einer kleinen Überraschung auf die Spur - Buchweizen ist botanisch gesehen mit dem Rhabarber verwandt und kein „echtes“ Getreide. In der Küche entpuppt sich das Pseudogetreide als überraschend variabler Begleiter.



Ganze Körner

Der geschälte Buchweizen entfaltet beim Kochen sein nussiges Aroma und bleibt bissfest. Nach der Ernte wird der Buchweizen schonend getrocknet und von seiner harten Schale befreit. Anschließend werden die kleinen Nüsschen gereinigt und sortiert. Gekocht ist er prima als Basis für herzhafte Bowls, passt aber auch als Beilage zu Salat und Gemüsepfannen.



**Stammt aus
Süddeutsch-
land: dmBio
Buchweizen
Bulgur**

Bulgur

Er entsteht durch ein schonendes Verfahren, bei dem das Pseudogetreide zunächst mit Wasser aktiviert wird, bis der Keimprozess sanft beginnt. So werden Nährstoffe besser verfügbar und feine, natürliche Aromen entfalten sich. Behutsames Erhitzen mildert die typische Mandelnote des Buchweizen-Bulgurs und bringt seinen mild-nussigen Geschmack hervor. Nach dem Trocknen lässt sich der Spelz leicht lösen. Anschließend werden die Körner grob gebrochen. Das Ergebnis ist ein schnell garer, weich-kugelig Bulgur, der sich vielseitig einsetzen lässt – von herzhaften Beilagen über Salate und Suppen bis hin zu orientalisches oder asiatisch inspirierten Gerichten.



Vollkornmehl

Für Buchweizen-Vollkornmehl werden die geschälten Nüsschen schonend vermahlen. Dabei bleiben alle Bestandteile des Korns erhalten, wodurch das Mehl seinen charakteristischen Geschmack und seine Inhaltsstoffe bewahrt. Es eignet sich für Brot, Brötchen und Kuchen sowie für herzhaften und süße Pfannkuchen, Waffeln oder Crêpes. Auch in Kombination mit anderen Mehlsorten sorgt Buchweizen-Vollkornmehl für eine besondere Geschmacksnote und bringt Abwechslung in die Backstube.



**Pasta-
Alternative:
dmBio
Rigatoni
Buchweizen**

Rigatoni

Für die Nudeln wird Buchweizenmehl mit Wasser zu einem Teig verarbeitet. In der Nudelpresse bekommen die Rigatoni mithilfe einer speziellen Matrice ihre typische Röhrenstruktur und die feinen Rillen für die charakteristische Oberfläche. Ein rotierendes Messer schneidet die Teigstränge auf die gewünschte Länge. Anschließend trocknen die Nudeln schonend für rund 3,5 Stunden bei etwa 80 Grad Celsius. Rigatoni passen zu kräftigen Gemüse- oder Fleischsaucen, da sie diese aufgrund der Rillen besonders gut aufnehmen.



TIPP

Gut gekocht

Buchweizenkörner enthalten von Natur aus Phytinsäure und Gerbstoffe. Diese Stoffe können die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe erschweren und sind für manche Menschen schwerer verdaulich. Durch Kochen, Dämpfen oder Rösten werden sie jedoch deutlich reduziert. Gleichzeitig macht das Garen die enthaltene Stärke und die Eiweiße besser verfügbar, sodass der Körper die Nährstoffe leichter verwerten kann. Vor dem Zubereiten die Körner gründlich abspülen.

Hier finden Sie leckere Rezepte mit Buchweizen:



**Buchweizensalat mit
Kräuter-Cashew-Dip**



**Glutenfreie
Buchweizen-Galettes
mit Gemüsefüllung**

Das Geheimnis des fünften Geschmacks

Süß, sauer, salzig, bitter – unsere Zunge kennt diese vier Grundpfeiler des Geschmacks. Doch es gibt eine fünfte Dimension, die unsere Speisen auf eine ganz besondere Weise bereichert: **Umami**.



Stellen Sie sich einen Geschmack vor, der als delikat-würzig, herzhaft oder fleischig beschrieben wird, ohne dabei dominant zu wirken. Umami ist genau das: ein runder, voller Geschmack, der Speisen Tiefe und Harmonie verleiht. Die Geschichte von Umami beginnt 1908 in Japan, als der Forscher Kikunae Ikeda die Aminosäure Glutaminsäure (Glutamat) aus Algen isolierte und ihre geschmacksgebende Wirkung erkannte. Er nannte diesen neuen Geschmack „Umami“. Umami entsteht vor allem durch bestimmte Aminosäuren und Nukleotide. Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweißen (Proteinen), weshalb besonders eiweißreiche Lebensmittel wie Käse, Fleisch, Fisch, Pilze oder Hülsenfrüchte intensive Umami-Noten entwickeln können. Dass wir Umami so fein

wahrnehmen können, hat vermutlich auch biologische Gründe. Der Geschmack signalisiert dem Körper das Vorhandensein wertvoller Proteine und damit wichtiger Nährstoffe. Schon Muttermilch enthält natürlicherweise Glutamat und weist daher eine deutliche Umami-Note auf. Die Vorliebe für diesen Geschmack begleitet uns somit von Beginn unseres Lebens an und könnte dazu beitragen, proteinreiche Nahrung leichter zu erkennen.

Umami-gebende Substanzen finden sich in vielen eiweißreichen Lebensmitteln pflanzlichen und tierischen Ursprungs sowie in Pilzen.

Pflanzliche Umami-Booster:
Algen (Kombu, Nori), Hefeextrakt, fermentierte Sojaerzeugnisse (Sojasoße, Misopaste), Knoblauch, Oliven sowie getrocknete Pilze und Tomaten.

Tierische Umami-Quellen:
Fisch (Sardinen, Thunfisch, Meerbrasse), Fleisch (Hähnchen, Rind- und Schweinefleisch), traditionelle Produkte wie Fischsoße und Hühnerbrühe.

Umami auf dem Teller

Bestimmte Zubereitungsarten verstärken den Umami-Geschmack deutlich. Prozesse wie Trocknung, Fermentierung und Reifung konzentrieren die Umami-Stoffe in Lebensmitteln. So schmecken beispielsweise getrocknete Tomaten wesentlich intensiver als frische, da durch die Trocknung das Glutamat konzentriert wird. Auch langes Kochen oder Schmoren entfaltet die volle Umami-Tiefe, wie es bei einer traditionellen Bolognesesoße der Fall ist. Besonders deutlich wird dieser Effekt bei gereiften Produkten: Ein gutes Beispiel ist Parmesan, dessen Rinde eine geschmackliche Kraft besitzt. Viele italienische Küchen nutzen diese Eigenschaft, indem sie die Parmesandrinde beim Kochen von Risotto oder Minestrone einfach mitziehen lassen, um den Umami-Gehalt zu maximieren.

GESCHMACK



Parmesan bekommt seinen Umami-Geschmack durch lange Reifung.



MEHR INHALT

aus der Kraft der Natur



Der Tee für Deine natürliche Heilung.
Gewachsenes Wissen seit 1967.

Bad Heilbrunner Schlaf- und Nerven Tee, Anwendungsgebiete: Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. **Bad Heilbrunner Magen- und Darm Tee**, Anwendungsgebiete: Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Bei Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder regelmäßig wiederkehren, ist, wie bei allen unklaren Beschwerden, ein Arzt aufzusuchen. **Bad Heilbrunner Nieren- und Blasen Tee**, Anwendungsgebiete: Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Als Durchspülung zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß. **Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee**, Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit trockenem Reizhusten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Der Hintergrund dieser Anzeige wurde teilweise mit KI ergänzt.

DEIN DUFT REFRESH SPRAY FÜR DEN FEEL GOOD HAIR DAY.

Schwarzkopf
taft
GOODHAIR⁺

NEU

ERLEBE DAS GEFÜHL VON GOOD HAIR!

- Sofortiges **Frischegefühl** für dein Haar
- Leichtes Finish **ohne Rückstände**
- Reduziert Gerüche und **verleiht langanhaltenden Duft**

IDEAL FÜR UNTERWEGS.

Für alle Momente, in denen dein Haar ein schnelles Touch-up braucht – ob morgens, nach dem Sport oder zwischendurch im Alltag. Jederzeit & überall.



Jetzt alle Varianten & Düfte entdecken!



Gesund bleiben

Seite

62

Gut versorgt

Nahrungsergänzungsmittel gehören für viele zum Alltag. Doch wann macht die kleine Extra-Portion Sinn und worauf kommt es an?



Das gute Fett

Weshalb können manche essen, was sie wollen, während andere allein beim Anblick eines Kuchens zunehmen? Entscheidend sind der Stoffwechsel und die Verteilung von weißem und braunem Fett. Endokrinologe Dr. Tim Hollstein erklärt, wie wir braunes Fett als körpereigene Heizung aktivieren.



Jeder Mensch reagiert anders auf Nahrung und Umweltreize. Diese individuelle Reaktion ist tief in unserem Stoffwechsel verankert. Facharzt für Innere Medizin und Endokrinologie Dr. med. Tim Hollstein hat in seiner Forschung zwei grundlegende Stoffwechseltypen identifiziert: den sparsamen und den verschwenderischen Typ. Der sparsame Typ ist darauf programmiert, Energie effizient zu speichern. Sein Energieverbrauch sinkt beim Fasten stark und steigt bei übermäßiger Nahrungsaufnahme kaum an. Der verschwenderische Typ hingegen verbrennt überschüssige Energie leichter und erhöht seinen Energieverbrauch bei Kälte oder nach dem Essen deutlich. „Man kann es sich wie bei einem Auto vorstellen“, so der Endokrinologe. „Eines, das weniger Benzin auf 100 Kilometer verbraucht, fährt länger. Verschwenderische Autos hingegen müssen früher wieder tanken.“ Diese Unterschiede beeinflussen maßgeblich, wie leicht oder schwer es uns fällt, unser Gewicht zu halten.

Braunes Fett: der innere Heizofen

Ein Schlüssel zu diesem Unterschied liegt im braunen Fettgewebe. Anders als das weiße Fett, das hauptsächlich Energie für Hungerzeiten speichert und unter dem Mikroskop eher wie Kartoffeln aussieht, ist braunes Fett hochaktiv. Lange Zeit ging man davon aus, dass braunes Fett nur bei Babys vorhanden sei, um sie warm zu halten. Doch 2009 wurde es mithilfe moderner PET-CT-Scans, einer Kombination, die Stoffwechselaktivität und Körperstrukturen sichtbar macht, auch bei Erwachsenen entdeckt. Es sitzt vor allem im Nacken, im Schlüsselbeinbereich und entlang der Wirbelsäule. Insgesamt haben Erwachsene nur etwa 200 bis 300 Gramm braunes Fett. Seine Zellen sind reich an Mitochondrien, also den Kraftwerken der Zelle. Sie verleihen dem himbeerförmigen Gewebe seine bräunliche Farbe.

Das Besondere: Die Mitochondrien im braunen Fett arbeiten anders als in den meisten Körperzellen. Normalerweise produzieren sie ATP, den Energieträger, den der Körper für nahezu alle Prozesse braucht. Im braunen Fett jedoch entsteht kein ATP. „Die Mitochondrien im braunen Fett besitzen eine sogenannte entkoppelte Atmungskette, die Energie direkt in Wärme umwandelt“, erklärt Tim Hollstein. „Es ist, als würde man beim Auto Gas geben, ohne einen Gang einzulegen: Viel Energie wird verbraucht, aber man kommt nicht voran – stattdessen entsteht Wärme.“

Kälte-Snacks aktivieren braunes Fett

Die gute Nachricht: Wir können unser braunes Fett aktiv trainieren und vermehren. Der effektivste natürliche Reiz dafür ist Kälte. Aber es muss nicht gleich das Eisbad sein. Schon kleine „Kälte-Snacks“ im Alltag können viel bewirken:

1. Kalt duschen

Beenden Sie Ihre Dusche mit 30 bis 60 Sekunden kaltem Wasser. Beginnen Sie mit den Beinen, arbeiten Sie sich langsam hoch und atmen Sie dabei ruhig und tief.

2. Kühlere Raumtemperatur

Tim Hollstein empfiehlt: „Man kann die Heizungstemperatur zu Hause etwas herunterregulieren. Ich selbst lasse meine Heizung im Winter oft ganz aus, sodass es meist 16 bis 18 Grad sind.“

3. Leichtere Kleidung

Tim Hollstein trägt zum Beispiel auch im Winter kurze Hosen. Das regt den Körper an, selbst Wärme zu produzieren.

4. Kälte und Bewegung

Trainieren Sie draußen an der frischen Luft oder in einem kühlen Raum. Die Kombination aus Bewegung und Kälte verstärkt den Effekt. >



DR. MED. TIM HOLLSTEIN
Endokrinologe und
Stoffwechselforscher

Er ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie. Seine Forschung führte ihn unter anderem an das renommierte National Institute of Health in den USA, wo er zu den Mechanismen der Stoffwechselregulation forschte.



BUCH-TIPP

Das Kuchen-Paradox

von Dr. med.
Tim Hollstein,
ZS Verlag,
192 Seiten,
24,99 Euro

Erste Veränderungen können sich dabei schon nach ein bis zwei Wochen regelmäßiger Anwendung zeigen. „Aber es ist wie mit dem Muskelaufbau: Hören wir mit dem Kälte-Training auf, baut der Körper das braune Fett wieder ab“, erklärt Tim Hollstein.

Kick aus der Küche

Neben Kälte gibt es noch einen zweiten Weg, die körpereigene Wärmeproduktion anzukurbeln: die Ernährung. Thermogene Lebensmittel erhöhen den Energieverbrauch leicht, wobei ein Teil der Energie direkt als Wärme abgegeben wird. Vier Tipps, die befeuern:

1. Scharfe Gewürze

Lebensmittel mit Capsaicin, regen die Wärmerezeptoren an. „Capsaicin stimuliert bestimmte Rezeptoren im Mund- und Magen-Darm-Trakt. Diese signalisieren eine Art Schärfestress, woraufhin der Körper das braune Fett aktiviert“, so der Endokrinologe. Eine leichte Schärfe in den Mahlzeiten kann nicht nur den Stoffwechsel anregen, sondern auch dazu führen, dass wir langsamer essen und früher satt sind.

2. Proteinreiche Ernährung

Proteine sind für den Körper echte Arbeit: Ein Fünftel bis ein Drittel ihrer Energie wird schon bei der Verdauung in Wärme umgewandelt.

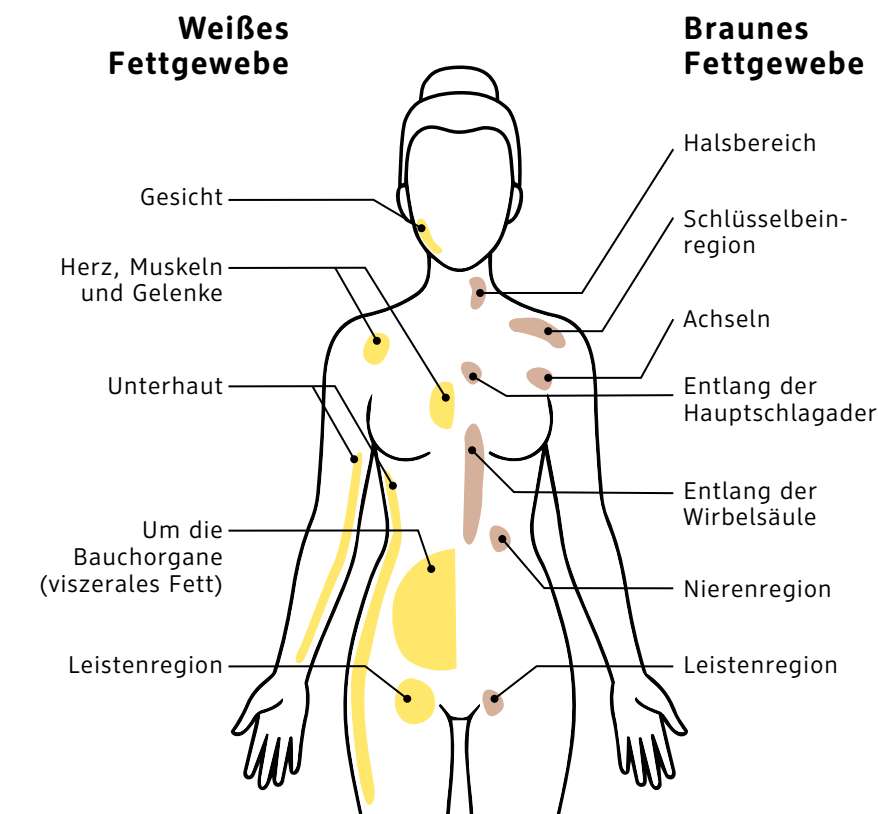
3. Zeitpunkt der Mahlzeiten

Das Sprichwort „Morgens wie ein Kaiser, abends wie ein Bettler“ hat einen wahren Kern: Unser Körper verarbeitet Nahrung morgens oft aktiver als abends. Eine größere Mahlzeit am Morgen und eine leichtere am Abend können den Stoffwechselrhythmus unterstützen.

Mehr als Kalorien verbrennen

Die Aktivierung des braunen Fetts hat positive Effekte auf unsere Gesundheit, die weit über die reine Kalorienverbrennung hinausgehen. Tim Hollstein bezeichnet es als „das Schweizer Taschenmesser unseres Stoffwechsels. Wir müssen es nur aufmachen und nutzen“. Studien zeigen, dass Menschen mit mehr aktivem braunem Fett ein deutlich geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen haben. Es hilft, überschüssigen Zucker und Fette aus dem Blut zu entfernen. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass braunes Fett möglicherweise auch bei Krebserkrankungen eine Rolle spielt, indem es Tumorzellen Energie entzieht.

Hier sitzt das weiße und braune Fett im Körper:



Epigenetik und braunes Fett

Ein weiterer faszinierender Aspekt der Forschung ist die Rolle der Epigenetik. „Wenn ein Mann vor der Zeugung Kälte ausgesetzt ist, registriert das Spermium dies. Es scheint dann zu denken, dass das Kind in eine kältere Umgebung geboren wird, und stattet es mit mehr Heizung aus. Diese Kinder haben mehr braunes Fettgewebe, sind schlanker und neigen zu einem verschwenderischen Stoffwechseltyp, wodurch sie weniger anfällig für Diabetes sind“, erklärt Tim Hollstein. Das bedeutet, dass die Kälteexposition des Mannes vor der Zeugung die Stoffwechselprogrammierung des Kindes beeinflussen kann. Das erklärt auch, warum Menschen, die im Herbst oder Winter gezeugt wurden, tendenziell mehr braunes Fett haben.



”

Braunes Fett ist das Schweizer
Taschenmesser unseres
Stoffwechsels. Wir müssen es nur
aufmachen und nutzen.

DR. TIM HOLLSTEIN



Die Kraft der Freundlichkeit

Es ist ein Schlüssel zu mehr Glück und Zufriedenheit: mit sich selbst und anderen freundlicher umzugehen. Gemeinsam mit der Psychologin Nora Blum beleuchten wir, wie es gelingen kann.

Umfragen bestätigen, was viele im Alltag wahrnehmen: Der Umgangston ist rauer geworden. „Unfreundlichkeit bedeutet, sich voneinander abzuwenden“, sagt Nora Blum. Die Psychologin ist anderen Menschen gegenüber offen und zugewandt. Als Investoren sie bei einer Geschäftsidee nicht unterstützen – weil sie zu freundlich sei –, ist das für sie ein Schlüsselmoment. Nora Blum beginnt, zum Thema zu forschen. Ihre Erkenntnisse hat sie jetzt in ihrem Buch „Radikale Freundlichkeit – Wie sie

dein Leben revolutioniert“ veröffentlicht. Radikal ist an ihrem Buch rein gar nichts. „Radikal“ steht hier vielmehr für „konsequent“. Die 34-Jährige hat beschlossen, noch bewusster eine wohlwollende und empathische Grundhaltung gegenüber anderen Menschen zu leben.

Auch zu sich selbst freundlich sein

Freundlichkeit hat das Zeug, die Welt zu verbessern: Denn sie ist ansteckend. Es geht nur darum, selbst damit anzufangen – diese Botschaft kann man aus ihrem Buch herauslesen. Evolutionär gesehen, liegt es tatsächlich manchmal näher, unfreundlich zu sein: „Behandelt uns jemand unfreundlich, löst das in uns einen tiefen Impuls aus, zurückzukämpfen, und verleitet uns dazu, uns aggressiv zu verhalten“, erklärt Nora Blum. „Ganz wichtig ist, dass wir das Verhalten des Gegenübers dann nicht persönlich nehmen und den Raum zwischen Reiz und Reaktion betreten, also kurz innehalten, tief durchatmen und bewusst entscheiden, uns anders zu verhalten.“ Oft lösen sich in dem Moment unangenehme Situationen von alleine, hat die Psychologin beobachtet. „Es ist danach ein viel schöneres Gefühl für beide Seiten, wenn

man dem ersten Wutimpuls widersteht und freundlich bleibt.“ Ein großer Gegner von Freundlichkeit ist Stress. „Wir geraten in einen Tunnelblick, sind im Überlebensmodus und nur auf uns selbst fokussiert“, erklärt die Psychologin. Was tun? Anderen aus dem Weg gehen oder sie über sein Stresslevel informieren, ist eine Möglichkeit. „Profis“ wie Nora Blum gelingt es durch Atem-, Bodyscan- und Achtsamkeitsübungen, Stress zu reduzieren. Gereiztheit nachzugeben und andere anzublaffen, steigert den Stress, Freundlichkeit senkt ihn hingegen. Und Nora Blum räumt mit einem Mythos auf: „Um Ärger über eine andere Person rauszulassen, powern sich viele sportlich aus. Doch alles, was den Puls hochtreibt, befeuert Ärger weiter. Es ist wirkungsvoller, wenn wir einfach dasitzen, bewusst atmen oder Yoga machen.“

Wie schnell unser Nervensystem auf Unfreundlichkeit gepolt wird, zeigt eine Studie*, wonach wir allein schon durch die Beobachtung einer unfreundlichen Interaktion zwischen Menschen anschließend selbst aggressivere E-Mails verfassen. Umso wichtiger ist es, sich bewusst für Freundlichkeit zu entscheiden. Es als Wert und Grundhaltung für sich zu



”Freundlichkeit ist wertvoll für beruflichen Erfolg, vorausgesetzt, man tritt für seine Interessen ein und lässt sich nicht alles gefallen.

UNSERE EXPERTIN

**NORA BLUM**

Psychologin und Autorin

Die gebürtige Hamburgerin studierte in York und Cambridge Psychologie. Als Gründerin der Online-Therapieplattform Selfapy wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Sie forscht zum Thema Freundlichkeit und Stressbewältigung und ist eine gefragte Speakerin. Nora Blum lebt in Berlin.

**BUCH-TIPP**

**Radikale
Freundlichkeit.
Wie sie
dein Leben
revolutioniert.**

Nora Blum,
Kailash Verlag,
288 Seiten,
18 Euro

TIPP

Probieren Sie doch mal, beim Einkaufen die Person an der Kasse bewusst freundlich anzulächeln.

definieren. Freundlichsein stimmt uns selbst positiv, nicht nur die Menschen, denen wir freundlich begegnen. Wir schütten Glückshormone aus, unser Immunsystem wird gestärkt, wir fühlen uns selbstwirksam und zufrieden. „Freundlich zu sein ist gut für die eigene Lebenszufriedenheit. Ich erlebe es am eigenen Körper: Ich habe viele Glücksmomente am Tag. Das liegt daran, dass ich hier und da kleine Gespräche mit netten Menschen führe, mir viel zurückgelächelt wird, weil ich tiefere Beziehungen führe und ich mich viel weniger über andere Menschen ärgere.“ Sich vorzunehmen, Menschen auf dem Weg zur Arbeit anzulächeln, kann eine erste kleine Übung sein. „Die meisten lächeln zurück“, ist Nora Blums Erfahrung. „Wir Menschen sind soziale Wesen. Es tut uns einfach gut, angelächelt zu werden, und es ist schön.“

Freundlich Konflikte ansprechen

Freundlichkeit bedeutet jedoch nicht, dass wir uns immer zurücknehmen sollen. Es gehört dazu, in sich reinzuspüren und sich zu fragen, was brauche ich gerade? Was sind meine Bedürfnisse und habe ich noch Lust auf diese Konversation oder nicht? Der Trugschluss der Investoren, die Nora Blum für zu freundlich hielten: Freundlichkeit ist Schwäche. Weit gefehlt: Sie erfordert Selbstbewusstsein und Klarheit. Die Voraussetzung dafür ist, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu kennen, um freundlich Grenzen zu setzen. „Ich spreche auch Kritisches an, aber tue es freundlich und nicht erst, wenn sich mein Ärger aufgestaut hat“, erklärt sie. Da es nicht darum geht, dem Gegenüber die Meinung zu sagen, gehört es zum freundlichen Miteinander immer dazu, andere bewusst wahrzunehmen, zuzuhören und sich in sie hineinzuversetzen. Im Beisein anderer lässt Nora Blum dafür ihr Smartphone in der Tasche, um nicht abgelenkt und ganz Ohr zu sein.

5 Tools

für mehr
Freundlichkeit:

1.**Selbstreflexion**

Wenn wir uns selbst besser kennenlernen, können wir unsere Reaktionen anderen gegenüber verstehen und diese, wenn nötig, anpassen.

2.**Achtsamkeit**

Wir können ein ehrliches und freundliches Miteinander leben, wenn wir unsere Mitmenschen und unsere Gefühle wahrnehmen.

3.**Impulskontrolle**

Kurz innehalten und den ersten Ärgerimpuls an uns vorbeiziehen lassen. Tiefes Atmen in den Bauch hilft.

4.**Empathie**

Die Gefühle, Gedanken und Perspektiven anderer verstehen und nachempfinden. Versuchen, Verständnis dafür aufzubringen.

5.**Klare Entscheidung**

Freundlichkeit erfordert, einen Entschluss zu treffen: Wie will ich mich verhalten?

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.

*** Pantothenensäure als Beitrag zur normalen geistigen Leistung.

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

Verhütung ist auch Mörrersache. Die Pille für den Mann soll Spermien stoppen.

Was Spermien bewegt



Der Münchner Zellbiologe Artur Mayerhofer forscht an einer Pille für den Mann. Er erklärt, warum Verhütung lange Frauensache war und welche vielversprechenden Wege es gibt, das zu ändern. Der Schlüssel liegt in der Erforschung männlicher Samenzellen.

an. Eine Aussage, der Gynäkologinnen und Gynäkologen widersprechen. Die allermeisten Nebenwirkungen der Pille seien harmlos, sagen sie. Eine Gefahr für Thrombose besteht. Sie liegt aber laut Studien, je nach Generation der Pille, bei fünf bis 12 Betroffenen pro 10.000 untersuchten Nutzerinnen.

Fast so alt wie die Antibabypille ist die Forderung nach einer „Pille für den Mann“. Schon Anfang der 1970er-Jahre begann ihre Erforschung. „Die ersten Hormonpräparate konnten sich nicht durchsetzen, weil sie unerwünschte Nebenwirkungen in Form starker Hormon- und Libido-Schwankungen zeigten“, erklärt Artur Mayerhofer, Zellbiologe an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Die Frage, warum Verhütung in festen Beziehungen noch meist Frauensache ist, beantwortet er so: „Weil es einfacher ist, pro Monat das Wachstum einer Eizelle zu begrenzen oder zu kontrollieren, als die stündliche Produktion von Millionen Spermien.“

Abkehr von der Hormonpille für den Mann

Doch das könnte bald kein Hindernis mehr sein. Ein Grund: Forscher verstehen immer besser die molekularen Prozesse der Fortpflanzung. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen von vier weiteren Universitäten forscht Artur Mayerhofer an einer hormonfreien Pille für den Mann. Ziel ist es, den Transport der Spermien zu hemmen, ohne die Fruchtbarkeit der Männer dauerhaft zu beeinträchtigen. Das Prinzip: Spermien

wandern durch winzige Kanäle zur Ejakulation. Diese Kanäle ziehen sich zusammen, um die Spermien weiterzubewegen. Inzwischen ist das Molekül bekannt, das für diese Kontraktionen verantwortlich ist. Gelänge es, dieses durch einen Wirkstoff zu hemmen, ließe sich der Weitertransport der Samenzellen verhindern. „Bis zur Pille für den Mann ist es dann aber noch ein weiter Weg“, räumt der Zellbiologe ein. Mut machen ihm die Fortschritte amerikanischer Forscher. Sie haben den Wirkstoff YCT-529 entwickelt, der die Spermienproduktion unterbrechen soll. Artur Mayerhofer glaubt, dass aus den verschiedenen Ansätzen ein Kombinationspräparat entstehen könne.

Vorsicht vor experimentellen Verhütungsmethoden

Umfragen zeigen, dass Männer bereit sind, mehr Verantwortung für die Verhütung zu übernehmen. Doch die Angebote, die sie im Internet finden, wie Hormon-Gels, Spritzen oder die thermische Verhütung – die Erwärmung der Hoden zum Abtöten von Spermien –, haben eines gemeinsam: Ihre Wirkungen und Nebenwirkungen sind nicht erforscht. Ein Revival erlebt derzeit das Kondom, das die Pille als beliebtestes Verhütungsmittel in Deutschland abgelöst hat. Ein Trend, den Johannes Nießen, kommissarischer Leiter des Bundesinstitutes für Öffentliche Gesundheit, begrüßt: Immerhin schütze das Kondom zugleich bestmöglich vor sexuell übertragbaren Krankheiten, lobte er.

Carl Djerassi, Mitentwickler der 1960 zugelassenen ersten Antibabypille, nannte seine Erfindung ein „Geschenk für die Frau“. Heute blicken immer mehr Frauen in Deutschland skeptisch auf dieses Geschenk: So ergab eine Auswertung der Techniker Krankenkasse, dass Frauen unter 22 Jahren sich immer seltener die Pille verschreiben lassen. Eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – heute Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit – ergab 2023, warum 18- bis 29-Jährige die Pille kritisch sehen. Die Verhütung mit Hormonen habe „negative Auswirkungen auf Körper und Seele“, gaben sie



Vitamin D

fehlt vielen Menschen in Deutschland vor allem im Winter. Es wird durch UV-B-Strahlung über die Hautzellen gebildet. Es ist ratsam, bei Supplementierung vorher den Arzt zu konsultieren. Eine Überdosierung kann die Nieren schädigen.

Sie machen den Unter- schied

Ob Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren oder Pflanzenextrakte – mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland ab 16 Jahren nimmt Nahrungsergänzungsmittel. Wann sind sie besonders sinnvoll? Was ist zu beachten?

Ein Griff zur kleinen Kapsel, ein Schluck Wasser – Nahrungsergänzungsmittel versprechen unkomplizierte Unterstützung für den Körper. 77 Prozent der Deutschen haben sie bereits eingenommen. Mehr als die Hälfte der Befragten greift regelmäßig zu Supplementen. 38 Prozent schlucken sogar mehrmals pro Woche ein Präparat, Frauen häufiger als Männer. Ob die Einnah-

me von Mikronährstoffen zusätzlich zur Aufnahme über die tägliche Ernährung sinnvoll ist, hängt jedoch vom Einzelfall ab. Ein Bluttest zeigt die aktuellen Nährstoffwerte und ist neben der ärztlichen Beratung die wichtigste Grundlage für die Einnahme von Nahrungsergänzung. So lassen sich Unter- oder Überdosierung, Nebenwirkungen und unerwünschte Wechselwirkungen mit Medika-

menten vermeiden. Sinnvoll kann insbesondere die Ergänzung von Mikronährstoffen sein, die nur in geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen werden. Hier unsere Auswahl.

Folsäure für Schwangere

Die zusätzliche Einnahme von Folsäure verbessert den Folatstatus der Mutter. Ein niedriger Folatspiegel der Mutter ist



Jod

Die WHO stuft Deutschland als Jod-Mangelgebiet ein. Fachleute raten zur Verwendung von Jodsalz oder Jod-Tabletten.



Zink

Wer sich vegan ernährt oder unter Typ-2-Diabetes leidet, sollte auf seine Zinkversorgung achten.



Eisen

verlieren viele Frauen durch die Menstruation. Auch in der Schwangerschaft kann zusätzliches Eisen nötig sein. Wichtig: vorher die Eisenwerte im Blut ärztlich prüfen lassen.



Kreatin

gibt es auch als Fruchtgummi. Experten empfehlen die Substanz als Unterstützung für den Muskelaufbau beim Krafttraining.



Vitamin B12

kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher ist die Supplementierung für Menschen ratsam, die sich vegan oder vegetarisch ernähren.



Omega-3

Für die kindliche Entwicklung ist insbesondere die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) wichtig. >

Ein Bluttest ist die wichtigste Grundlage für eine Supplement-Entscheidung.



BUCH-TIPP

Der Nährstoff-Kompass

Der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Martin Smollich teilt Wissen aus zwei Jahrzehnten Forschung und Praxis zum Thema Nahrungsergänzungsmittel. Gräfe & Unzer, 384 Seiten, 24,99 Euro

ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim sich entwickelnden Fötus. Das dahinterstehende Vitamin B9, auch Folat genannt, ist für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen unverzichtbar und essenziell für Blutbildung und Wachstum. Der Tagesbedarf für Erwachsene beträgt laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) 300 bis 400 Mikrogramm. Um diese Menge über die Nahrung zu erreichen, müsste man täglich 300 Gramm gegarten Spinat oder 200 Gramm Feldsalat essen. Da das die wenigsten tun und der Folat-Gehalt von Pflanzen natürlichen Schwankungen unterliegt, empfiehlt die DGE insbesondere Schwangeren die Einnahme von 550 Mikrogramm Folsäure am Tag in Form eines Präparats. Der Pharmakologe und Ernährungsmediziner Prof. Dr. Martin Smollich rät in seinem Buch „Der Nährstoff-Kompass“ Schwangeren zur Einnahme von 800 Mikrogramm am Tag – am besten schon dann, wenn eine Schwangerschaft geplant ist.

Deutschland ist bei mehreren Nährstoffen Mangelgebiet

Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft Deutschland als Jodmangelgebiet ein. 32 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen weisen laut Jodmonitoring des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung auf. Hauptgrund sind die von Natur aus jodarmen Böden. Außerdem wird insbesondere in der Lebensmittelindustrie selten Jodsalz verwendet. Auch Seefisch, der von Natur aus Jod enthält, wird in Deutschland nicht so häufig gegessen. Die DGE rät daher zu Nahrungsergänzung. Sie empfiehlt für Säuglinge im Alter bis zwölf Monaten eine Jod-Zufuhr von 80 Mikrogramm am Tag, für Kinder bis unter sieben Jahren von 90 Mikrogramm und

für Kinder bis unter 13 Jahren von 120 Mikrogramm. Ab 13 Jahren beträgt die empfohlene Zufuhr 150 Mikrogramm täglich. Schwangere und Stillende haben laut DGE einen erhöhten Bedarf, daher steigt die empfohlene Zufuhr für Schwangere auf 220 Mikrogramm und bei Stillenden auf 230 Mikrogramm am Tag an.

Auch an Vitamin D besteht in Deutschland Mangel: „Bei keinem anderen Nährstoff ist die Versorgungslage so schlecht wie bei Vitamin D“, so Martin Smollich. 30 Prozent der Menschen in Deutschland seien nur mangelhaft mit diesem Mikronährstoff versorgt, im Winter sogar 83 Prozent. Der Körper bildet Vitamin D selbst durch die Einstrahlung von Sonnenlicht. Die körpereigene Vitamin-D-Bildung sinkt zwischen Oktober und April jedoch drastisch, da die UV-Strahlung der Sonne in diesen Monaten abnimmt. Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind fette Seefische wie Heringe und Makrele sowie Lebertran.

Für den Körper ist Vitamin D lebenswichtig. Die DGE führt aus: „Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und fördert durch die Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels die Knochenstabilität. Es ist an vielen weiteren Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt.“ Dadurch hat es zum Beispiel Einfluss auf die Muskelfunktion und auf das Immunsystem. Martin Smollich rät insbesondere Risikogruppen, wie Menschen mit Adipositas, Osteoporose, Darm- oder Krebserkrankungen, Pflegebedürftigen, Menschen, die sich selten im Freien aufhalten, sowie Menschen mit dunkler Hautfarbe, einmal im Jahr ihren Vitamin-D-Spiegel prüfen zu lassen. Die DGE empfiehlt bei fehlender körpereigener Produktion eine Referenzmenge von 20 Mikrogramm Vitamin D am Tag.

Omega-3-Fettsäuren sind auch für Kinder essenziell

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind lebenswichtige Nährstoffe. Bestimmte Omega-3-Fettsäuren haben Wirkung auf den Cholesterinspiegel und die Herzfunktion. Omega-3-Fettsäuren kommen in fettreichen Meeresfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, aber auch in Algen, Walnüssen, Sojabohnen, Raps und Leinsamen vor.

Eine Supplementierung durch Omega-3-Präparate oder Algenöl empfiehlt Martin Smollich insbesondere Kindern, Schwangeren oder Menschen, die wenig Fisch essen. Für die kindliche Entwicklung sei besonders die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) wichtig. Sie ist laut Martin Smollich der wichtigste Baustoff für die Zellmembran der Nervenzellen. Der Ernährungsmediziner empfiehlt Schwangeren eine Omega-3-reiche Ernährung und zusätzlich die Einnahme eines DHA-Supplements mit mindestens 200 Milligramm am Tag. Um das Risiko für eine Frühgeburt zu senken, sind aus seiner Sicht DHA-Dosierungen von 1.000 Milligramm täglich erforderlich. Die Obergrenze von 2.400 Milligramm DHA solle aber nicht überschritten werden.

Vitamin B12 für Veganer und Vegetarier

In ausreichenden Mengen kommt es laut DGE nur in tierischen Lebensmitteln vor, also in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Daher sollten Veganer dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, um Defizite zu vermeiden. Ähnliches gilt für Vegetarier. Insbesondere bei erhöhtem Nährstoffbedarf, zum Beispiel während Schwangerschaft und Stillzeit, rät die DGE Vegetariern, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 zu achten und zusätzlich Vitamin-B12-Supplemente einnehmen. Vitamin-B12-Mangel äußert sich zum Beispiel in Kribbeln und Jucken

in Händen und Füßen und kann zu Vergesslichkeit führen. Die Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr sind laut DGE altersabhängig: Im Verlauf der Kindheit steigen sie demnach von 0,5 Mikrogramm täglich für Säuglinge im Alter von null bis unter vier Monaten auf vier Mikrogramm für Jugendliche und Erwachsene. Schwangere und Stillende haben erhöhten Bedarf; geschätzt 4,5 Mikrogramm pro Tag, für Stillende liegt er bei 5,5 Mikrogramm. Da dauerhaft erhöhte Vitamin-B12-Spiegel im Verdacht stehen, Krebszellen zu stimulieren, warnt das Bundesamt für Risikobewertung, nicht mehr als 25 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag aufzunehmen.

Eisen besser nicht mit Kaffee

Eisenmangel besteht häufig bei Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter. Sie verlieren Blut durch die Menstruation, wodurch der Körper Eisen verliert. Eisen ist für den Körper lebensnotwendig, um Sauerstoff zu transportieren und in den Muskeln zu speichern. Zudem wird es für den Energiestoffwechsel in den Zellen und für das Immunsystem benötigt, und es unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin. Theoretisch lässt sich der Eisenbedarf durch den täglichen Verzehr von Innereien wie Kalbsleber ausgleichen. Da die Menge, die man essen müsste, unrealistisch und auch aus gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen ist, rät Martin Smollich zur Nahrungsergänzung. Zu beachten ist: Kaffee kann die Eisenaufnahme erheblich reduzieren. Daher solle eine Stunde Zeitabstand eingehalten werden, so der Ernährungsmediziner. Eisen könne überdosiert werden und zu Leberschäden führen. Daher sei es ratsam, sich an die ärztliche Dosierungsanweisung zu halten. Eisenpräparate sollten außerdem kinder-sicher aufbewahrt werden.

Zink kann bei Infekten helfen

Zink ist als Spurenelement ein unverzichtbarer Bestandteil Hunderter Enzyme in unserem Körper und damit an fast allen Körperfunktionen beteiligt. Es ist in Fleisch, Käse und Nüssen enthalten. Wer nur wenig Fleisch- und Milchprodukte verzehrt, kann schnell an Zinkmangel leiden. Auch Typ-2-Diabetes gilt als Risikofaktor. Typisch für Zinkmangel ist eine hohe Anfälligkeit für Infekte. Deshalb sollte laut DGE in der kalten Jahreszeit auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. Zur Behandlung grippaler Infekte empfiehlt Martin Smollich beim Auftreten der ersten Symptome erhöhte Dosierungen von 60 bis 80 Milligramm Zink am Tag, die auf mehrere Einzeldosen verteilt werden sollten. Die Zinkaufnahme im Darm kann durch Eisen, Magnesium und Kalzium gehemmt werden. Daher sei Zink mit zeitlichem Abstand zu diesen Nährstoffen einzunehmen.

Kreatin unterstützt beim Muskelaufbau-Training

Kreatin hat in Kombination mit Krafttraining eine positive Wirkung auf den Muskelaufbau. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit können Erwachsene mit der Einnahme von mindestens drei Gramm Kreatin pro Tag bei kurzzeitiger intensiver Muskelaktivität Schnellkraft und Maximalkraft steigern. Bei Menschen ab 55 Jahren ist eine Steigerung der Muskelkraft in Verbindung mit dreimal Krafttraining pro Woche zu beobachten. Wollte man drei bis fünf Gramm Kreatin über die Nahrung aufnehmen, müsste man ein Kilogramm Fleisch oder Fisch am Tag essen, sagt Martin Smollich.

Der Ernährungsmediziner rät besonders Menschen ab 55 Jahren zur Ergänzung von Kreatin in Kombination mit Krafttraining. Die Einnahme von Kreatin sei direkt nach dem Training sinnvoll. Da der Muskelaufbau viel Wasser benötigt, gibt der Ernährungsmediziner den Tipp, täglich zwei bis vier Liter zu trinken.

LONGEVITY

JUNG BLEIBEN



LONGEVITY

ist der überragende Gesundheitstrend
unserer Zeit. Was steckt dahinter?

Der New Yorker Irving Kahn faszinierte die Altersforscher. Mit 108 Jahren ging der Finanzinvestor noch fast jeden Tag in sein Büro, telefonierte mit Kundinnen und Kunden und beriet seine Enkel in geschäftlichen Fragen. Noch bis zu seinem 100. Geburtstag war er jeden Tag die zwei Kilometer von seiner Wohnung in sein Büro an der Madison Avenue zu Fuß gelaufen. Dann ließ die Kraft in den Beinen nach. Auf die Frage nach dem Geheimnis seiner Vitalität antwortete er: „Man muss das Gehirn am Laufen halten.“ Irving Kahn starb 2015 mit 109 Jahren.

Olympische Spiele der Verjüngung

Bis ins hohe Alter fit zu bleiben ist ein Traum, der so alt ist wie die Menschheit. Früher suchten Menschen nach dem Quell der ewigen Jugend. Heute streben sie danach, sich möglichst lange gesund zu erhalten. Longevity – Langlebigkeit ist der überragende Gesundheitstrend unserer Zeit. „Wir beobachten bei den Menschen ein Bedürfnis nach Prävention, das vor allem dadurch befeuert wird, dass wir in einer alternden Gesellschaft leben. Die Themen Lebenslänge und ein selbstbestimmter Lebensabend bei guter Gesundheit stehen damit ganz anders im Fokus“, sagt Christoph Werner, Vorsitzender der dm-Geschäftsführung.

Dazu scheint zu passen, dass jeder dritte Erwachsene Smartwatches, Fitnessarmbänder oder Oura-Ringe trägt, um die täglich absolvierte Schrittzahl zu messen oder um Gesundheitsfunktionen wie Schlafqualität, Sauerstoffsättigung, Stresslevel oder Atemfrequenz zu überwachen. Allerdings erfüllt laut Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ der Krankenversicherung DKV (2025) nur eine Minderheit die Kriterien für einen rundum gesunden Lebensstil. So verbringen die Deutschen heute mehr als zehn Stunden am Tag im Sitzen. 2010 lag der Wert noch bei 7,5 Stunden. Nur 30 Prozent der Vielsitzerinnen und Vielsitzer kompensieren dies laut DKV durch ausreichend Bewegung.

UNSER EXPERTE



ARTHUR FISCHBACH

Biogerontologe am
Max-Planck-Institut für
Biologie des Alterns, Köln

Der Wissenschaftler erforscht Wechselwirkungen zwischen Immunsystem und Alterung.

”

Longevity ist heute ein Sammelbegriff für Wissenschaft, Medizin und Technologien, die gesundes Altern fördern sollen.

ARTHUR FISCHBACH

Konsequenter verfolgen Biohackerinnen und Biohacker ihr Ziel, gesund zu leben. Sie optimieren ihre Gesundheit mit Fasten, Nahrungsergänzungsmitteln und Eisbädern. Der Tech-Millionär Bryan Johnston hat sogar gemeinsam mit Ärzten eine Internet-Plattform namens Rejuvenation Olympics (auf Deutsch etwa „Olympische Spiele der Verjüngung“) ins Leben gerufen, auf der Gesundheitsbegeisterte ihre Laborwerte vergleichen und dokumentieren, wie viele gesunde Lebensjahre sie durch Longevity-konformes Verhalten gewonnen haben. Berechnen lässt sich das über die sogenannte epigenetische Uhr.

Epigenetik – ein Schlüssel zur Biologie des Alterns

Epigenetik (von griechisch *epi* = über) ist ein Schlüsselbegriff der Biologie des Alterns. Sie beschreibt, wie sich Lebenserfahrungen, Ernährung, Stress und andere Einflüsse in Form chemischer Veränderungen – sogenannter DNA-Methylierungen – in die menschliche Zelle einschreiben. Der Altersforscher Steve Horvath entwickelte einen Algorithmus zur Messung dieser Veränderungen. Seine epigenetische Uhr basiert auf 353 DNA-Methylierungsstellen im Körper, die ausreichen, um das biologische Alter eines Menschen in verschiedenen Zellen und Geweben genau zu bestimmen.

Ein großes Thema für Wissenschaft und Medizin

„In den vergangenen 10 bis 15 Jahren hat sich Longevity als Sammelbegriff für Wissenschaft, Medizin und Technologien etabliert, die gesundes Altern fördern sollen“, sagt Arthur Fischbach, Biogerontologe am Kölner Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns. Es gehe heute nicht nur um die Verlängerung des Lebens, sondern um die Ausdehnung der gesunden Lebensspanne („Healthspan“). „Die Forschung macht hier Fortschritte, indem sie die biologischen Ursachen des Alterns besser versteht und gezielt beeinflussen möchte“, sagt der Wissenschaftler. >

Sieben Tipps für ein langes und gesundes Leben

- + **Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauer- und Krafttraining**
 - + **Ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten**
 - + **Ausreichender Schlaf (meist sieben bis acht Stunden pro Nacht)**
 - + **Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum**
 - + **Pflege sozialer Kontakte**
 - + **Geistige Aktivität und lebenslanges Lernen**
 - + **Gute Stressbewältigung**
-

So sei heute bekannt, dass Altern kein zufälliger Verschleißprozess sei, sondern durch biologische Mechanismen gesteuert werde. „Dazu gehören unter anderem DNA-Schäden, chronische Entzündungen, Fehlfunktionen der Mitochondrien, unserer Zellkraftwerke, Verkürzung der Telomere – das sind die Schutzkappen der Chromosomen –, Veränderungen der Zellkommunikation und die Ansammlung alternder, „senescenter“, Zellen. Viele dieser Prozesse lassen sich zumindest im Tiermodell beeinflussen“, so Arthur Fischbach. Inwiefern das auf Menschen übertragbar sei, sei noch offen.

Weltweites Epizentrum der Longevity-Forschung sind die Vereinigten Staaten. Im kalifornischen Silicon Valley träumen Tech-Milliardäre schon lange von der Abschaffung des Alterns. So lässt der Suchmaschinen-Konzern Google seit 2013 über sein Biotech-Unternehmen Calico die biologischen Grundlagen des Alterns erforschen, um altersbedingte Krankheiten zu bekämpfen und die gesunde Lebens-

spanne zu verlängern. Sam Altman, CEO des KI-Unternehmens OpenAI, beteiligt sich an der Firma Retro Biosciences, die unter anderem an Zellverjüngung arbeitet.

Ist Altern bald behandelbar wie eine Krankheit?

In Deutschland unterstützt Michael Greve, Gründer des Internetportals web.de, die Longevity-Forschung. So fördert der Karlsruher ein Unternehmen aus South Carolina, das an der Umkehrung der Arterienverkalkung, dem Hauptgrund für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, forscht. Eine wichtige Aufgabe kommt dabei dem Protein Elastin zu, das Arterien elastisch hält. Die Forscher wollen beschädigtes Elastin regenerieren und so pathologische Verkalkungen auflösen. Michael Greve gehört auch zu den Finanziers des Schweizer Biotechnologie-Unternehmens Cellvie. Dessen Interesse gilt Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle. Wenn sie erschöpft sind, nehmen Entzündungen zu, Zellen sterben ab. Cellvie verfolgt den Ansatz, intakte Mitochondrien in geschädigtes

Gewebe einzubringen, um den Zelltod zu verhindern. Michael Greve hält es für möglich, dass Altern irgendwann „behandelbar sein wird wie eine Krankheit“.

Arthur Fischbach sieht vielversprechende Ansätze in Wirkstoffen wie Rapamycin, das bereits in Krebsbehandlungen eingesetzt wird, sowie in Medikamenten wie Empagliflozin, die zur Behandlung von Diabetes entwickelt wurden. „Sie zeigen bemerkenswerte Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktion und Sterblichkeit. Daher wird derzeit intensiv untersucht, ob sie auch gesundes Altern fördern könnten“, so der Experte. Darüber hinaus arbeiten Forscher an deutlich weiter reichenden Ansätzen wie der epigenetischen Reprogrammierung. „Dabei werden Zellen teilweise in einen jüngeren biologischen Zustand zurückversetzt, ohne ihre Identität vollständig zu verlieren“, berichtet der Forscher. Er warnt jedoch vor überzogenen Erwartungen. Die nächsten Jahre würden weniger von spektakulären „Verjüngungspillen“ geprägt sein als von klinischen Studien, die beantworten, ob sich biologische Alterungsprozesse beim Menschen nachhaltig beeinflussen lassen.

Einen wichtigen Beitrag leistet KI: „Künstliche Intelligenz beschleunigt die Altersforschung erheblich. Sie hilft dabei, neue Medikamente zu identifizieren, große biologische Datensätze auszuwerten, Biomarker des Alterns zu entdecken, biologische Alterungsprozesse vorherzusagen und personalisierte Präventionsstrategien zu entwickeln. KI kann Muster erkennen, die für Menschen in den enormen Datenmengen moderner Biomedizin kaum sichtbar wären“, erklärt Arthur Fischbach. Ein Beispiel: das kalifornische Biotech-Unternehmen Grail, das mit KI-Unterstützung Bluttests zur Früherkennung von Krebs entwickelt hat.

Auch ohne Wunderpillen kann jeder Einzelne seine gesunde Lebensspanne durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil selbst verlängern. So wie die Menschen in den „blauen Zonen“ – Regionen wie Ogliastra auf Sardinien, die japanische

LONGEVITY

Insel Okinawa und die Gemeinde Loma Linda in Kalifornien, in denen besonders viele über Hundertjährige leben. „Gemeinsame Merkmale dieser Menschen sind viel Bewegung im Alltag, eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, starke soziale Bindungen, geringe Raucherquote, Sinnhaftigkeit und soziale Einbindung bis ins hohe Alter“, so der Altersforscher.

Gesund bleiben durch Bewegung und richtige Ernährung

„Die wissenschaftliche Evidenz ist erstaunlich eindeutig“, sagt Arthur Fischbach. Er empfiehlt speziell Menschen zwischen 50 und 70 regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauer- und Krafttraining, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten, ausreichenden Schlaf (meist sieben bis acht Stunden pro Nacht), Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum, geistige Aktivität und lebenslanges Lernen, gute Stressbewältigung und die Pflege sozialer Kontakte. „Diese Faktoren haben nachweislich einen größeren Einfluss auf die Gesundheit im Alter als die meisten derzeit verfügbaren Medikamente“, sagt der Wissenschaftler.

”

Bewegung und Ernährung haben einen größeren Einfluss auf die Gesundheit im Alter als die meisten Medikamente.

ARTHUR FISCHBACH



BUCH-TIPP

Projekt Lebensverlängerung

Der Silicon-Valley-Kenner Thomas Schulz beschreibt, wie 100 gesunde Lebensjahre dank Spitzenforschung und Hightech möglich werden. DVA, 336 Seiten, 24 Euro

VÖSLAUER JUNIOR



*Das neue Mineralwässerchen
für Kids – mit einem Hauch von
Apfel-Kirsch.*

#jungbleiben



Alltagshelfer, die schnell unterstützen

Eine Blase am Fuß,
eine verstopfte
Nase oder müde
Augen – diese prak-
tischen Hilfsmittel
können kurzfristig
Linderung bringen.

Freie Atemwege: Nasendusche

Sie reinigt mit einer milden Salzlösung und befeuchtet die Schleimhäute. Füllen Sie die Nasendusche mit lauwarmem Wasser und dem dazugehörigen Nasenduschesalz, beugen sich über das Waschbecken und setzen die Öffnung an ein Nasenloch. Atmen Sie durch den Mund, damit die Lösung frei durch die Nase fließen kann und aus dem anderen Nasenloch wieder austritt. Danach genügt ein sanftes Schnäuzen und gründliches Reinigen der Nasendusche. Bei Erkältung, Allergien oder trockener Nasenschleimhaut kann eine Nasenspülung wohltuend wirken. Verzichten Sie bei Nasenbluten auf die Anwendung.

Wohltuend für müde Augen: Augentropfen

Trockene Raumluft, Bildschirmarbeit oder Allergene wie zum Beispiel Pollen können die Augen reizen. Augentropfen unterstützen den Tränenfilm. Einmal-dosen ohne Konservierungsstoffe werden nach der Anwendung entsorgt. Fläschchen sind mehrfach anwendbar, nach dem Öffnen jedoch je nach Produkt nur vier Wochen bis drei Monate haltbar. Das Öffnungsdatum zu notieren, hilft bei der Orientierung. Wichtig ist, dass die Spitze der Ampulle oder des Fläschchens weder Auge noch Haut berührt, um Infektionen zu vermeiden. Augentropfen für Kontaktlinsen können entweder vor dem Einsetzen auf die Linse oder während des Tragens ins Auge gegeben werden.

Wundversorgung to go: Blasenpflaster

Blasen entstehen durch Reibung und Druck – oft unterwegs, bei neuen Schuhen oder auf langen Wegen. Blasenpflaster schützen die betroffene Stelle, polstern und lindern so den Schmerz. Voraussetzung ist saubere, trockene Haut, damit das Pflaster gut haftet. Die Blasenpflaster können auch vorbeugend an typischen Scheuerstellen angebracht werden. Es gibt unterschiedliche Pflastervarianten, die auf Ferse, Zehen oder Fußballen abgestimmt sind.

Tief durchatmen: Nasenstrips

Sie liegen sanft auf dem Nasenrücken und spreizen die Nasenflügel leicht, sodass Sie freier atmen können. Nasenstrips kommen ohne Wirkstoffe aus und werden einfach auf die Haut geklebt, zum Beispiel bei verstopfter Nase oder beim Sport zur Unterstützung der Atmung.

NEQI
*professional
hair care*

DIE HAARPFLEGE, DIE DEIN FRISEUR *HEIMLICH* NUTZT:

Mit Phytokeratin, Peptiden und Pflanzenextrakten für

eine gestärkte Haarstruktur,
verbesserte Kämmbarkeit
und Anti-Frizz-Effekt



Inspiration aus dem Schwarzwald



Ein leichter Sommerregen im Wald: Die ersten Sonnenstrahlen durchdringen die dichten Baumkronen, es duftet, die Vögel zwitschern. Der Schwarzwald ist der Ursprung der ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG, die seit nunmehr 90 Jahren besteht. Auch für viele Familien mit Kindern, die eine Auszeit suchen, ist die Natur ein Kraftort. Mit seinen Produkten knüpft das Unternehmen hier an.

Seit ihrer Gründung 1936 ist die ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG in Ehrenkirchen bei Freiburg im Breisgau fest verwurzelt und in der ganzen Welt zu Hause. Aus der Inspiration der Natur entsteht ein breites Sortiment an bewährten Arzneimitteln, hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln, innovativen Medizinprodukten und pflegenden Kosmetika – abgestimmt auf die vielfältigen Bedürfnisse und Ansprüche von Familien im Alltag. Die umfassende Produktpalette erstreckt sich über die Kategorien Schönheit, innere Ruhe, Abwehrkräfte, Magen & Darm, Vitalität sowie Knochen & Knorpel. Das Unternehmen entwickelt im eigenen Labor mit sorgfältig ausgewählten, hochwertigen Rohstoffen Rezepturen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse. In modernen und besonders schonenden Verfahren entstehen Produkte nach zertifizierten Qualitätsstandards.

Groß und stark werden:

hübner Multivital Kids® ist ein Vitamin- und Mineralstoffkomplex für Kinder ab vier Jahren. Das Nahrungsergänzungsmittel* beinhaltet elf Nahrungsbausteine wie die Vitamine C und D. ¹Die enthaltene Kombination aus Calcium und Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. ²Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Der Inhalt der praktischen Portionssticks kann direkt in den Mund gegeben oder mit



dem Löffel eingenommen werden. Die Sticks benötigen keine Kühlung und enthalten keine Konservierungsstoffe.

* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Schönheit von innen:

hübner® Haut, Haare, Nägel + Bindegewebe** ist ein Arzneimittel mit Kieselsäure-Gel. Es wird traditionell innerlich angewendet, um brüchigen Fingernägeln und Haarspliss vorzubeugen und das Bindegewebe zu kräftigen. Als Kur wird die Anwendung über zwölf Wochen empfohlen. Das Präparat eignet sich zudem äußerlich bei lokalen Hautreizungen wie Hautunreinheiten, kleinen oberflächlichen Wunden, leichten Verbrennungen oder Sonnenbrand.



**hübner® Haut Haare Nägel + Bindegewebe,

Original silicea-Balsam Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke (Stand 04/19).

Mehr als nur Nährstoffe



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

Unterstützung für eine starke Abwehr.



Kur für eine Woche

Die Mivolis Immun Wochenkur kombiniert Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in praktischen Trinkampullen mit Orangengeschmack. Die Wochenkur ist für die tägliche Einnahme konzipiert und auch unterwegs gut geeignet.

175 ml (7 St.) 5,45 € (31,14 € je 1 l)

Mit Langzeit-Effekt

Mivolis Zink + C Depot kombiniert Zink und Vitamin C in einer Depot-Kapsel. Der Depot-Effekt sorgt dafür, dass Vitamin C über mehrere Stunden hinweg schrittweise freigesetzt wird.

38 g (60 St.) 1,95 € (51,32 € je 1 kg)



Depotwirkung

Die Doppelherz Vitamin C 1000 + D3 + Zink Depot-Tabletten kombinieren Vitamin C, Vitamin D3 und Zink. Dank Depotwirkung werden zeitversetzt Nährstoffe freigegeben.

42,9 g 4,95 € (30 St.)
(115,39 € je 1 kg)



Inhaltsstoffe aus der Natur

Die Sanhelios Propolis Kapseln Immun Plus enthalten 320 Milligramm Roh-Propolis aus dem Schutzharz der Honigbienen. Ergänzt wird die laktosefreie Rezeptur durch Zink, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

10,5 g (30 St.) 5,95 €
(566,67 € je 1 kg)

FÜRS IMMUNSYSTEM



Die taxofit Zink + Histidin + Vitamin C + Selen Tabletten sind vegan sowie gluten- und laktosefrei. Die Depot-Tabletten sorgen für eine kontinuierliche Freisetzung der Nährstoffe über mehrere Stunden.

31,2 g (40 St.) 3,95 € (126,60 € je 1 kg)

Mivolis Immun Wochenkur: ¹Die Vitamine A, B6, C und D3 sowie Kupfer, Selen, Zink und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Mangan, Jod, die Vitamine B1 und B2 sowie Biotin, Niacin und Pantothenäure tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine C und B6 sowie Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. **Doppelherz:** ¹Vitamin C, D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin D trägt zum normalen Knochenerhalt und zur normalen Muskelfunktion bei. * Doppelherz ist die Top 1-Marke im Untersegment Vitamin C im Lebensmitteleinzelhandel (LEH) + Drogeriemarkt (DM) ohne Discount im Zeitraum November 2020 – Oktober 2021 (Marktforschungsinstitut AC Nielsen). **Mivolis Zink + C:** ¹Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **taxofit:** ¹Zink, Vitamin C und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. * taxofit® ist die Top 1-Marke im Untersegment Zink im Lebensmitteleinzelhandel (LEH) + Drogeriemarkt (DM) ohne Discount im Zeitraum Januar 2022 – Dezember 2022 (Marktforschungsinstitut AC Nielsen)

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

Passt perfekt zu vollen Tagen: unsere Express- Abholung

Ist Deine Zeit knapp, lass Deinen Einkauf einfach von uns erledigen und hol ihn fertig gepackt in Deinem dm-Markt ab.



Online bestellen,
in 2 Stunden
abholen*



Jetzt auf dm.de
oder in der dm-App

* Innerhalb der Öffnungszeiten nach Wahl ab 2 Stunden in allen teilnehmenden dm-Märkten abholbereit. Mit dm-Konto auf dm.de und in der dm-App kostenfrei. Service nur für von dm-drogerie markt verkaufte Produkte verfügbar. Mehr Informationen und geltende Einschränkungen unter dm.de/express-abholung



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In welcher Welt wollen wir leben?



Was bleibt, wenn wir gehen?

Die gesetzlichen Regeln zur Bestattung werden langsam gelockert. Die Gesellschaft ist oft schon weiter und muss jetzt einen Umgang mit digitalen Erinnerungsformen und Nachlässen finden.



Reinigt mild und schützt die Haut.

MIT DEM GESUNDEN pH-WERT 5,5

FRISCHE DUSCHE

JETZT mit verbesserter Rezeptur. Belebende, seifenfreie Reinigung für empfindliche Haut. Besonders hautverträglich und erfrischend. Für das tägliche Duscherlebnis.



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · 0% PEG · vegan

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

Wenn das „Warum“ uns leitet



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

”

Vielleicht würde die Welt tatsächlich anders aussehen, wenn wir auf unseren Grabsteinen mehr festhalten würden als nur den Namen, das Geburts- und Sterbedatum.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie das Wort „Friedhof“ hören, welche Gedanken kommen Ihnen?

In meiner Kindheit war es die Spannung zwischen dem Friedlichen und Ewigen und den Schauergeschichten, die sich oft um diesen Ort ranken. Als Erwachsener blicke ich abgeklärter darauf. Denn mittlerweile habe ich verstanden, dass das Wort Friedhof eigentlich nichts mit „Friede“ zu tun hat, sondern mit einem „eingefriedeten“ Hof, also einem eingegrenzten Ort, an dem wir den dort Ruhenden ewigen Frieden wünschen.

Früher waren Friedhöfe Teil der Kirchhöfe und damit wie die Ortskirchen im Mittelpunkt der Ortschaften und des gesellschaftlichen Lebens. Als die Städte wuchsen, sich ausdifferenzierten und mit dem Wachstum der Einwohnerzahlen auch die jährlichen Bestattungen zunahmen, entstanden Friedhöfe als eigenständige Einheiten am Rande der Städte. Die Verstorbenen rückten aus dem Zentrum des gesellschaftlichen Lebens heraus. Parallel dazu schritt der gesellschaftliche Wandel voran. Mit dem Fortschritt gewannen mehr die Zukunft und die Verwirklichung des eigenen Lebens an Bedeutung, während die Herkunft und die Tradition verloren gingen. Damit wurde es weniger eindeutig, was ein erfülltes Leben auszeichnet.

Die letzten Ruhestätten mahnen mich heute, dass die uns auf dieser Erde geschenkten Jahre endlich sind. Damit rückt für mich die Frage in den Vordergrund, wofür wir sie einsetzen möchten. Wie möchten wir erinnert werden? In seiner Geschichte „Der Suchende“ beschreibt der Autor und Psychiater Jorge

Bucay Grabsteine, auf denen statt der Geburts- und Sterbezeitpunkte Zeiträume in Jahren, Monaten, Tagen und Stunden vermerkt sind. Denn auf den Grabsteinen wird die Zeit festgehalten, in der die Verstorbenen echtes und tiefes Glück empfunden haben. Für Jorge Bucay ist das die einzig wahre, wirklich gelebte Zeit.

Sollten wir die Botschaft von Jorge Bucay ernst nehmen? In meinem beruflichen Leben gibt es viele Gründe, stringent meinen Terminkalender abzarbeiten, mit meinen Gedanken schon wieder drei Schritte weiter zu sein, in Wallung zu geraten, nicht richtig zuzuhören und dem anderen nicht die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie oder er verdient. Wie anders ist es doch, wenn wir im Blick behalten, dass es nicht nur darum geht, „wie wir etwas machen“, sondern auch darum, „warum wir etwas machen“. Vielleicht würde die Welt tatsächlich anders aussehen, wenn wir auf unseren Grabsteinen mehr festhalten würden als nur den Namen, das Geburts- und Sterbedatum.

Bezogen auf unsere Tätigkeit bei dm ist unser Claim „Hier bin ich Mensch, hier kauf ich ein“ für mich vergleichbar mit einem Bekenntnis, warum und wofür wir tätig sind. Es wurde uns von den Menschen hinterlassen, die vor uns im Unternehmen für unsere Kunden tätig waren. Daran können wir heute anknüpfen und es jeden Tag erneut mit Leben füllen. Wenn uns das gut gelingt, werden künftige Generationen darauf aufbauen können. Dann werden wir nicht unser „Warum“ verlieren und uns kann Zukunft durch Herkunft glücken.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Die Antwort auf diese Frage war lange eindeutig: auf dem Friedhof mit einem Grabstein. Heute sind viele Gräber schlichter, Abschiedsformen werden individueller und enden nicht an den Friedhofsmauern. Drei Perspektiven auf einen Ort, an dem nichts für die Ewigkeit ist.

Wo hat

A photograph of a person's hands holding a white, rectangular, modern grave marker. The marker has a simple line drawing of a dove in flight on its front. The person is wearing a dark blue, patterned top and a brown strap is visible across their chest. The background is a solid blue color.

Erinnerung Platz?

Mehr Möglichkeiten, aber nicht genug Spielraum

alverde: Herr Keldenich, Ihr Verein Aeternitas e. V. beschäftigt sich seit über 40 Jahren mit Verbraucheranliegen rund um die Bestattung. Welche Wünsche werden aktuell häufig an Sie herangetragen?

CHRISTOPH KELDENICH: Insgesamt wünschen sich viele Menschen seit Langem mehr Vielfalt bei den Bestattungsmöglichkeiten. Die Friedhöfe haben darauf reagiert und ihr Angebot erweitert. Trotzdem wird der Friedhof oft noch als zu reglementiert erlebt. Ein Beispiel: Menschen entscheiden sich zwar bewusst für die pflegefreie Grabform eines Gemeinschaftsgrabes, möchten aber trotzdem gelegentlich etwas Persönliches wie Blumen oder eine Engelsfigur ablegen. Genau das ist in der Regel nicht vorgesehen und wird entfernt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Laufzeit der Gräber.

Diese liegt zwischen 20 und 25 Jahren. Keine Ewigkeit also ...

Trotzdem für viele eine zu lange Zeit. Die Fristen stammen aus einer Epoche, in der Familien über Generationen an einem Ort gelebt haben. Eine 80-jährige Witwe kann nicht 20 Jahre das Grab ihres

Mannes pflegen und die Kinder, die vielleicht in einer anderen Stadt leben, auch nicht. Ich begleite öfter Satzungsänderungen von Friedhöfen. Dabei geht es fast immer um verkürzte Laufzeiten, eine Verlängerung habe ich noch nie erlebt.

Welche Rolle spielen die Kosten bei der Gestaltung der Bestattung?

Vor dem Trauerfall wissen die meisten gar nicht, was eine Bestattung tatsächlich kostet, und sind dann überrascht. Die Kosten werden daher oft als hoch und zudem intransparent empfunden. Für die Entscheidung, wie jemand bestattet wird, sind sie aber meist nicht ausschlaggebend.

Was müsste sich aus Ihrer Sicht konkret ändern?

Der wichtigste Punkt ist mehr Freiheit bei der Wahl des Bestattungsortes, also die Friedhofspflicht für Urnen sollte aufgehoben werden. Für Verstorbene, die nicht verbrannt werden wollen, sollte die Bestattung in einem Tuch möglich sein – momentan ist sie in den meisten Bundesländern nur aus religiösen Gründen erlaubt. Der zweite wichtige Punkt ist die zeitliche Flexibilität: Die Fristen



CHRISTOPH KELDENICH
Vorsitzender von Aeternitas e. V.

Der Rechtsanwalt verschafft Verbraucheranliegen rund um Bestattungen Gehör und berät Interessierte mit seinem Verein. Friedhofsverwaltungen ziehen ihn regelmäßig heran, wenn es darum geht, Satzungen bürgerfreundlicher zu gestalten.

für die Bestattung sollten verlängert werden, denn hier müssen Angehörige oft innerhalb weniger Tage gewichtige Entscheidungen in einem emotionalen Ausnahmezustand treffen. Und drittens sollten für die Laufzeiten der Gräber kürzere Fristen als bisher erlaubt sein. >

FRIED- HOFS- LEXIKON

Friedhofszwang

In Deutschland gilt: Verstorbene müssen auf einem Friedhof beigesetzt werden. Ausnahmen werden zunehmend diskutiert, bisher ist Rheinland-Pfalz das einzige Bundesland, das diese Regelung 2025 in größerem Umfang gelockert hat.

Bestattungswald

Die Urne wird in einem speziell ausgewiesenen Waldgebiet beigesetzt. Auch diese Fläche zählt rechtlich als Friedhof.

Trauer wird sichtbarer und mobiler

UNSER EXPERTE



PROF. DR. NORBERT FISCHER
Sozial- und Kulturhistoriker

Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Bestattungs- und Trauerkultur. Damit war er selbst in der Forschung ein „Sonderling“, heute ist seine Expertise auch bei Praktikern gefragt. Aktuell lehrt er an der Universität Hamburg.

alverde: Eine verbreitete These ist, dass unsere Gesellschaft den Tod verdrängt. Sie sehen das anders. Woran machen Sie das fest?

NORBERT FISCHER: Daran, dass Trauer heute im öffentlichen Raum sichtbarer geworden ist. Ein Beispiel sind die Kreuze und Gedenkorte an Unfallstellen, die seit den 1980er-Jahren deutlich zugenommen haben. Sie sind öffentlich sichtbare Zeichen der Erinnerung, oft sehr persönlich gestaltet. Auch die zunehmende Zahl von Trauer-Selbsthilfegruppen ist ein Zeichen dafür, dass Trauer gelebt wird. Der Eindruck der Verdrängung ist meiner Ansicht nach entstanden, weil der Umgang mit dem Leichnam distanziert bis scheu ist. Das Waschen der Verstorbenen oder Tragen des Sarges waren früher Aufgabe der Familie oder des unmittelbaren Umfelds. Heute sind sie an Profis ausgelagert.

Trotz sichtbarer Trauer sind Bestattungen heute oft schlichter. Wie passt das zusammen?

Es gibt nicht den einen Trend, sondern mehrere Entwicklungen parallel. Wir sehen bewusst einfache Formen: zunächst die anonymen Gräber, heute eher die Gemeinschaftsflächen. Aber genauso individuellere Grabgestaltungen. Hier sind die schon erwähnten Unfallkreuze,

aber auch die Gräber von Kindern eine Inspirationsquelle für reguläre Gräber: Fotos, persönliche Gegenstände, die dort abgelegt werden, tauchten später auch auf klassischen Gräbern auf. Ein deutlicher Trend sind zudem die Naturbestattungen beispielsweise im Wald. Sie sind im Grunde die konsequente Steigerung des naturnah gestalteten Parkfriedhofs aus dem 19. Jahrhundert.

Was bedeutet das alles für die Rolle des Friedhofs?

Der Friedhof verliert seine Sonderstellung als alleiniger Ort des Gedenkens. Ein entscheidender Treiber ist Feuerbestattung als dominante Bestattungsform. Die Asche ist mobil: Anders als ein Leichnam lässt sie sich an unterschiedliche Orte bringen oder auch aufteilen. Das passt zu einer Gesellschaft, in der Menschen weniger ortsgebunden leben. Noch hat die Urne einen festen Platz auf dem Friedhof oder auf ausgewiesenen Waldflächen. Aber die Seebestattung wird in Norddeutschland immer populärer. In Rheinland-Pfalz, das ein liberales Bestattungsgesetz auf den Weg gebracht hat, darf die Asche in der Mosel ausgebracht werden. Der Standort der Urne und das Verteilen der Asche wird sich weiter auffächern.

Anonymes Grab

Die Grabstelle ist nicht gekennzeichnet, der Name wird nirgends vermerkt. Diese Form hatte Ende des 20. Jahrhunderts ihre höchste Popularität, mittlerweile hat sie jedoch an Bedeutung verloren – zugunsten von Gemeinschaftsgräbern.

Gemeinschaftsgräber

Mehrere Verstorbene werden in einem gemeinsam gestalteten Grabfeld beigesetzt. Das steht meist unter einem Motto – von speziellen für die Fans eines Vereins bis zu allgemein anschlussfähigen wie „Schmetterlingsgarten“. Oft gibt es Stelen oder Gedenksteine, auf denen zumindest die Namen der Toten aufgelistet sind.

Der Friedhof wird immer offener

UNSERE EXPERTIN



KERSTIN HARTMANN

Bereichsleiterin Friedhof und Bestattung in Magdeburg

Die studierte Landschaftsarchitektin arbeitet seit 1989 in der Friedhofsverwaltung.

Heute ist sie für alle 16 städtischen Magdeburger Friedhöfe verantwortlich. Ihr Herz schlägt für die kreative und stilvolle Gestaltung der Friedhofsflächen.

alverde: Menschen wünschen sich andere Bestattungsformen. Wie gehen Sie auf Ihren Friedhöfen damit um?

KERSTIN HARTMANN: Es hat sich schon vor Jahrzehnten abgezeichnet, dass die klassischen Reihengräber kaum noch nachgefragt werden. Gleichzeitig wollten wir aber eine Alternative zu den eher ungestalteten anonymen Gräbern bieten. Deshalb haben wir uns gefragt: Was brauchen Hinterbliebene eigentlich? Aus unserer Erfahrung sind das vor allem vier Dinge: ein fester Ort für die Trauer, eine Kennzeichnung mit Namen, die Option, gemeinsam mit geliebten Menschen beigesetzt zu werden, und möglichst wenig Pflegeaufwand. Daraus sind neue Grabformen entstanden. Statt enger Reihen haben wir offene, parkähnliche Flächen gestaltet, mit Stauden, Bäumen und unterschiedlichen Symbolen – von Engelsflügeln bis zum Regenbogen. Viele Angehörige beraten wir direkt und merken so unmittelbar, wie unsere Angebote angenommen werden. Auch im Friedhofsalltag schauen wir genau hin: Wenn wir merken, dass Menschen etwa auf Gemeinschaftsflächen doch Blumen ablegen wollen, versuchen wir, dafür Lösungen zu finden – und räumen sie nicht einfach ab. So entwickeln sich die Anlagen Schritt für Schritt weiter.

Ist der Friedhof heute eigentlich noch nur für die Trauer da oder sehen Sie ihn eher als Park mit Pietät?

Der Friedhof ist in erster Linie ein Ort der Trauer – das bleibt der wichtigste Maßstab. Gleichzeitig wird er stärker als öffentlicher Raum genutzt: Man sieht Spaziergänger oder Familien, die ihren Kindern das Radfahren beibringen, weil hier kein Verkehr ist. Die Empfindung, was auf einem Friedhof angemessen ist, verändert sich – darauf reagieren wir und halten nicht einfach Regeln aufrecht, die keiner mehr braucht. Umstritten ist etwa das Joggen, auf vielen Friedhöfen ist es nicht erlaubt – bei uns schon. Beim Sonnenbaden auf Grabfeldern oder Ballspielen ziehen wir aber eine klare Grenze.

Was würde fehlen, wenn Bestattung und Erinnerung stärker in den privaten Raum verlagert würden?

Der Friedhof schafft eine besondere Form von Distanz: Man verlässt den Alltag bewusst, um zu trauern und zu gedenken. Gleichzeitig ist er ein Ort, der allen zugänglich ist. Erinnerung bleibt damit nicht privat oder im Besitz Einzelner, sondern wird sichtbar und teilbar. Diese Mischung aus Abstand und Öffentlichkeit macht den Friedhof aus.

Erdbestattung

Der Leichnam wird in einem Sarg in der Erde beigesetzt. Jahrhundertlang war die Erdbestattung in christlich geprägten Ländern die übliche Bestattungsform, heute wird sie kaum noch gewählt.

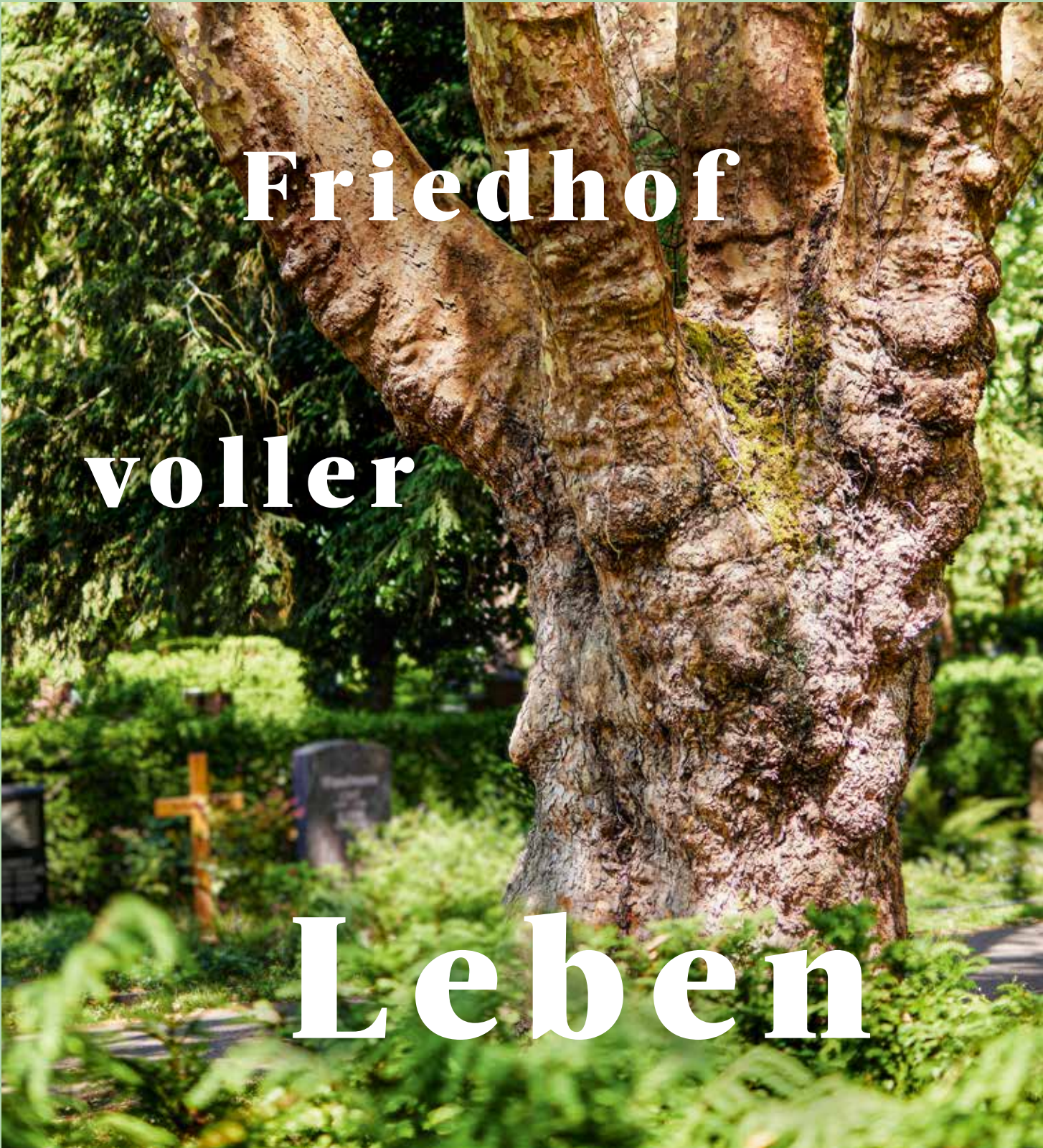
Feuerbestattung

Der Körper wird eingeäschert, die Asche in einer Urne beigesetzt oder, je nach gesetzlicher Regelung, verstreut. Sogar die Verarbeitung der Asche zu Schmuck ist teilweise möglich.

Seebestattung

Die Asche wird in einer wasserlöslichen Urne im Meer beigesetzt. Ein fester Ort des Gedenkens entfällt; teilweise entstehen stattdessen symbolische Erinnerungsorte an Land.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

A photograph of a large, gnarled tree trunk in a cemetery. The tree's bark is rough and textured, with some moss visible. In the background, there are green bushes and several tombstones, including a prominent wooden cross. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Friedhof voller Leben



Der Hauptfriedhof in Karlsruhe beherbergt eine ungeahnte Vielfalt an Tieren. Ein engagiertes Team sorgt dafür, dass die Oase der Biodiversität mitten in der Stadt gedeiht. Davon konnte sich alverde-Redakteurin Ulrike Burgert bei einem Spaziergang selbst ein Bild machen.



v. l.: Eva Schmid (NABU), Wolfgang Haraschin (Betriebsmeister der Friedhofsgärtnerei), Artur Bossert (NABU) und alverde-Redakteurin Ulrike Burgert.

Über eine Kastanienallee, vorbei an einem plätschernden Brunnen, betreten wir eine beschauliche Welt. Auf dem historischen, 35 Hektar großen Areal mit uralten Baumriesen ist es gleich einige Grad kühler, Vögel zwitschern, Insekten schwirren umher. Die hektische Stadt ist plötzlich weit weg. Hier auf dem Hauptfriedhof in Karlsruhe treffen wir Artur Bossert und Eva Schmid von der hiesigen Ortsgruppe des Naturschutzbund Deutschland (NABU). Matthäus Vogel, Leiter des Friedhof- und Bestattungsamts, und der Betriebsmeister der Friedhofsgärtnerei Wolfgang Haraschin stoßen dazu. Zusammen sind sie ein eingespieltes Team und ziehen zum Wohl der hier beheimateten Tiere und Pflanzen an einem Strang.

Flora und Fauna netzwerken im Stillen

Der heiße Sommertag erinnert an jenen 2017, als Eva Schmid die ursprüngliche Idee zum Projekt „Lebendiger Friedhof“ in Karlsruhe hatte. Die pensionierte Gymnasiallehrerin wohnt in der Nachbarschaft des Friedhofs im Osten der Stadt. Sie erzählt, wie in jenem Dürresommer sogar die Vögel auf dem Friedhof unter der Trockenheit litten, und wie sie deshalb

Wasserschalen aufstellte. „Auf einem Spaziergang mit meiner Nichte kam mir dann der Gedanke, auf dem Friedhof dauerhaft etwas für Tiere anzubieten“, erzählt Eva Schmid. Sie wandte sich an den NABU – und trat dem Verein kurzerhand selbst bei. Artur Bossert bot damals schon vogelkundliche Führungen auf dem Hauptfriedhof an. Matthäus Vogel und Wolfgang Haraschin waren schnell mit im Boot. „Das war von Anfang an eine tolle Kooperation“, sagt Eva Schmid. Das Projekt des NABU „Lebendiger Friedhof“ gab es da bereits in anderen deutschen Städten, sodass das hiesige Projekt-Team auf deren Konzepte und Erfahrungen zurückgreifen konnte.

„Wir haben früher nicht so bewusst wahrgenommen, welchen Naturreichtum wir hier auf dem Friedhof haben“, meint Matthäus Vogel vom Friedhof- und Bestattungsamt. „Durch den Austausch mit dem NABU haben wir angefangen umzudenken.“ Er zeigt auf die Beetbepflanzung als ein Beispiel. Um den geschätzt 150 Wildbienenarten hier über einen längeren Zeitraum im Jahr Nahrung zu bieten, stellten die Friedhofsgärtner auf eine Heidekrautart um, die von Dezember bis

”Was viele Menschen für Unkraut halten, ist für Insekten ein gedeckter Tisch.

ARTUR BOSSERT



Viele Insekten umschwirren ihn: Der kleine vom NABU angelegte Teich auf dem Karlsruher Friedhof wird regelmäßig von Algen befreit.

April blüht. Statt Wechselblüher zu pflanzen, die zudem viel Wasser benötigen, entschied man sich für klimaresistente heimische Stauden. Sie bieten Insekten Lebensraum und Nahrung. Heimische Tiere und Pflanzen bilden Netzwerke: Zu jeder Pflanze gehören eine oder mehrere Insektenarten, die sich von deren Nektar, Beeren oder Blättern ernähren. Bei Pflanzen, die hier nicht ursprünglich heimisch sind, fehlen solche passgenauen Partner. Sie haben deshalb keinen oder nur einen geringen Nutzen. Für eine insektenfreundliche Grabbepflanzung will die Friedhofsgärtnerei auch Angehörige von Verstorbenen sensibilisieren.

Moos und Efeu dürfen bleiben

Der Friedhof bietet durch seine Gemäuer, Hecken, Bäume und Grünflächen eine ideale „Infrastruktur“ für viele Arten von Tieren. Das wird verstärkt, indem Wiesen seltener gemäht, Moos und Efeu nicht entfernt werden. Moosbedeckte Mauern bilden feuchte Lebensräume für Amphibien. Dichte Hecken und Efeu an alten Grabsteinen und Bäumen bieten den

44 Vogelarten, die es auf dem Friedhof gibt, Spinnen, Käfern und Kleintieren Unterschlupf und Nahrung. „Hier hat sich sogar der Eichenheldbock angesiedelt, ein extrem seltener, unter Schutz stehender großer Käfer“, sagt Eva Schmid.

Nachts ist der Friedhof verschlossen und die Natur unter sich, dann schlägt die Stunde der Nachtvögel wie dem Waldkauz. Für Fledermäuse hat der NABU an Bäumen Sommerquartiere in Form von flachen Kästen angebracht. Igel können sich ungefährdet bewegen und finden genug Nahrung. Artur Bossert zeigt auf Nistkästen für Vögel, die offensichtlich bewohnt sind. Es zwitschert und summt. Große, uralte Bäume verdunsten hier viel Wasser, geben Sauerstoff ab, mildern die Trockenheit und reinigen die Luft von Schadstoffen. Den ältesten Baum



Das „Insektenhotel“ ist gut besucht. Vor allem Wildbienen finden hier Unterschlupf.



Was ist denn da los? Ein Eichhörnchen mustert den Friedhofsbesuch.

schätzt Matthäus Vogel auf 400 Jahre. Auf der Bank darunter lässt sich die Hitze an dem Tag besonders gut aushalten.

Wir sind an der ersten naturnah umgestalteten Fläche angekommen, die in anderthalbjähriger Teamarbeit von Ehrenamtlichen des NABU, städtischen und privaten Friedhofsgärtnern 2024 entstand, das Projekt „Lebendiger Friedhof“. Etwas abgeschieden von den Grabfeldern dürfen hier auch Brennnesselstauden gedeihen. „18 Schmetterlingsarten haben die Brennnessel als Wirtspflanze und legen ausschließlich darauf ihre Eier ab“, erklärt Artur Bossert, der dem NABU seit Jahrzehnten angehört und heute Ehrenvorsitzender ist. Einige Falter flattern um uns herum, wie um das Gesagte zu unterstreichen. „Was viele Menschen für Unkraut halten, ist für Insekten ein gedeckter Tisch“, sagt er. Inmitten einer bunten Blumenwiese steht ein Wildbienenhaus für Hohlraumnistler, während ein Sandarium bodennistenden Wildbienen Unter-



Zuflucht für Fledermäuse im Sommer: An den Bäumen hängen einige solcher Kästen.

schlupf bietet. Ein Florfliegenkasten ist eigens für die filigranen grünen Fliegen, die Blattläuse vertilgen, am Insektenhotel angebracht. Im Erdgeschoss hat es sich nachts wohl ein Igel gemütlich gemacht. Ein kleiner Teich dient als Trinkstation und Lebensraum: Teichmolche und Libellen haben das Gewässer erobert. Der besonders naturnahe Abschnitt des Friedhofs wird von Mauern und Stauden, Reisig- und Totholzhaufen eingesäumt. Rotkehlchen und Zaunkönig bauen ihre Nester hinein. Die „Reptilienburg“ beherbergt selten gewordene Reptilien und Eidechsen.

Naturnahe Wiesen werden nur selten gemäht

An angrenzenden Lehrgräbern und bei der Mitarbeit im naturbelassenen Areal lernen die Auszubildenden zum Friedhofsgärtner viel über Bepflanzung und Pflege, die sich an ökologischen Grundsätzen orientiert, wie Wolfgang Harschin, der die Friedhofspflege koordiniert, erzählt. Naturnahe Rasenflächen mit einheimischen Gräsern und Wiesenblumen wie wildem Salbei lässt er hier nur noch selten mähen. Zu wichtig ist



Schätzen den Schatten eines 400 Jahre alten Baumes: Matthäus Vogel, Eva Schmid, Artur Bossert und alverde-Redakteurin Ulrike Burgert (v. l.)



Die Reptilienburg besteht aus trockenen Ästen, aufgesetzten Bruchsteinen und Sand zur Eiablage.

ihr Nahrungsangebot für Insekten. Das Team ist auch schon dabei, ein zweites naturnahes Areal auf dem Friedhof umzugestalten, mit dem Ziel, dass auch das sich weitgehend selbst trägt. „Das Projekt ist ein wichtiger Baustein für den Erhalt und die Förderung der Artenvielfalt in der Stadt, aber wir hoffen auch, dass viele Menschen hierherkommen und Anregungen dafür mitnehmen, wie sie ihre Gärten

naturnaher gestalten können.“ Auf dem Friedhof im Stadtteil Durlach sind ebenfalls naturnahe Bereiche geplant. Weitere Friedhöfe sollen folgen. „Wir leben in Zeiten der Erderwärmung. Da ist es ein Gebot der Stunde, Friedhöfe als natürliche Lebensräume und Rückzugsorte auch für Menschen zu schützen“, sagt Matthäus Vogel. An diesem heißen Tag zahlt sich das aus.

Gesunde Erde -
Gesunde
Menschen

Der Wal, der Mitgefühl weckte



Majestätisch gleitet der Buckelwal durch die Weiten des Ozeans. Vielleicht berührt er uns so sehr, weil wir in ihm etwas Vertrautes erkennen – eine besondere Form von Intelligenz, Verbundenheit und Sanftheit.

”

Man kann um einen Wal weinen UND ein Herz haben für alle anderen Lebewesen, Menschen mit eingeschlossen.



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Arzt, Wissenschaftsjournalist und
Gründer der Stiftung „Gesunde Erde –
Gesunde Menschen“

Liebe alverde-Lesende,

haben Sie auch mit „Timmy“ mitgelitten, dem Wal, der über Wochen unsere Schlagzeilen vor Ostern bestimmte? Und so sehr hätten wir ihm gewünscht, dass er sich freischwimmt, sich erholt, wieder in die Tiefen des Meeres zurückkehrt, dorthin, wo er ja hingehört. Aber alle Wiederbelebungs- und Befreiungsversuche blieben vergeblich. Warum trauerten wir so sehr? Ist doch nur ein Tier. Naja, erstens ist es das größte Tier, das es auf dieser Erde gibt. Und es ist ein Säugetier, also sehr nah mit uns verwandt! Alles Leben stammt aus dem Meer.

Schicksale von Tieren können uns tief bewegen. Ich erinnere mich an Knut, den Eisbären im Berliner Zoo. Und die Älteren mögen sich noch an Tuffi erinnern, die Elefantendame, die aus der Wuppertaler Schwebebahn fiel und auf wunderbare Weise überlebte. Nun ist es Timmy, der Wal, der vor der Insel Poel strandete. Viele Menschen haben sich engagiert, ihm zu helfen, es gab eine Welle der Sympathie. Sympathie heißt ja vom Wort her nichts anderes als Mit-Leiden: *sym* wie gemeinsam und *pathos* das Leiden. Große Tiere. Große Gefühle. Mit-Gefühle. Es gab Männer, die mit ihren Tränen kämpften. Tränen, die salzig sind, so wie das Meerwasser.

Was mich traurig machte, war zu erfahren, wie viele Meeresbewohner die sogenannten Geisternetze auf dem Gewissen haben, die sich bei der industriellen globalen Jagd nach Fischen lösen, in den Ozeanen herumgeistern und in denen sich wohl auch Timmy verhedderte. Die meisten Wale selbst sind sehr friedliche Wesen und keine Raubtiere, ausgerechnet der größte auf Erden ernährt sich von den kleinsten. Bartenwale haben Hornplatten, mit denen sie sich Plankton herausfiltern. Das Plankton sollte auch in Zukunft bei ihm hängenbleiben – ohne Plastiknetze. Es hängt buchstäblich alles miteinander zusammen. Man kann um einen Wal weinen UND ein Herz haben für alle anderen Lebensformen, Menschen mit eingeschlossen.

Und übrigens sind Buckelwale echte Klimahelden! Sie haben eine große Bedeutung für unser aller planetare Gesundheit. Das weiß ich von der Frankfurter Expertin für Artenreichtum Frauke Fischer und ihrem Buch „Wal macht Wetter“. Große Wale binden in ihren Körpern bis zu zehn Tonnen Kohlenstoff. Wenn sie eines natürlichen Todes sterben, nehmen sie all diesen Kohlenstoff mit in die Tiefe des Meeres und entziehen ihn der Atmosphäre. Und solange Wale leben, wirken sie wie eine Nährstoffpumpe zwischen den Wasserschichten.

Das Phytoplankton macht wie alle grüne Pflanzen Fotosynthese, baut Biomasse aus Sonnenlicht, verarbeitet dabei Kohlendioxid und setzt Sauerstoff frei – das Ganze im Wasser. Der lebensspendende Sauerstoff in unserer Atmosphäre stammt zur Hälfte aus dem Meer! Wahnsinn, symbolisch jeder zweiter Atemzug. Und der Dünger für das Plankton stammt von den Walen. Diese fressen in tieferen Meeresschichten. Weil dort der Druck zu hoch ist, um sich zu entleeren, müssen sie, wenn sie mal müssen, an die Oberfläche. Nicht nur zum Atmen... Dabei hinterlassen sie Stickstoff und Eisen als Futter für das Phytoplankton – und düngen es damit. So werden aus dem, was ein Lebewesen nicht mehr braucht, im Kreislauf der Natur die blühenden Landschaften an der Meeresoberfläche.

Und bei allem Staunen eine Hammerzahl: Die Leistungen, die ein Wal von der Kohlenstoffspeicherung, seiner Funktion für das Plankton und die Fischbestände bis hin zum Tourismus für uns „bringt“, summiert sich auf über zwei Millionen Dollar! Das ist der Reichtum im Tierreich – wenn man jenseits der Einzelschicksale unter die Oberfläche des Meeres schaut.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Digital unsterblich

Die Trauer über den Tod geliebter Menschen verlagert sich zunehmend vom Friedhof ins Internet. Wir haben beim Soziologen Dr. Matthias Meitzler nachgefragt, was daran gut und hilfreich sein kann. Im Internet findet sich auch jede Menge digitaler Nachlass. Guido Steinke, Rechtsanwalt bei der Verbraucher Initiative e. V., klärt über den Umgang damit auf.

UNSER EXPERTE



DR. MATTHIAS MEITZLER

Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften der Universität Tübingen

Er studierte Soziologie, Geschichte und Psychoanalyse, beschäftigt sich mit Medienethik, Technikphilosophie, KI und dem Thema Sterblichkeit.

Online erinnern

Dr. Matthias Meitzler forscht seit fast 20 Jahren zum Thema Sterblichkeit. Dafür führt er auch Interviews mit Trauernden. Oft hört er inzwischen: „Ich brauche keinen festen Ort, meine Trauer findet dort statt, wo ich gerade bin.“ Viele individuelle Möglichkeiten des Trauerns gibt es im Internet.

Die digitale Trauerkultur begann in den 90er-Jahren mit virtuellen Friedhöfen, auf denen man per Mausklick eine Kerze anzünden konnte. Webseiten zum Gedenken an Verstorbene und Erinnerungsseiten mit Bildern, Videos, Tagebuchaufzeichnungen folgten. Sie ermöglichten auch einem verstreut lebenden Familien- und Freundeskreis oder Arbeitskollegen ein gemeinsames Erinnern. „Seiten im Internet oder Social-Media-Profilen kann man flexibel umgestalten, je nach den aktuellen Trauerbedürfnissen“, nennt der Soziologe einen weiteren Vorteil.

Viele Bestattungsunternehmen bieten heute entweder selbst Gedenkseiten an oder informieren über Möglichkeiten, online Verstorbene zu würdigen. Analoge und digitale Angebote gehen auch Hand in Hand: über QR-Codes an Grabsteinen, die das Gedenken ins Digitale erweitern. „Es geht darum, die für einen selbst stimmige Kombination aus beidem zu finden“, sagt Matthias Meitzler. Künstliche Intelligenz (KI)

revolutioniert auch das digitale Erinnern. Mithilfe einer KI kann der Bild- und Video-Nachlass eines Verstorbenen zu einer handhabbaren Form aufbereitet werden, können Lebensrückblicke und Podcasts über das Leben des Menschen entstehen. Diese Entwicklung steht noch ganz am Anfang: einen Avatar des Verstorbenen durch KI zu erstellen, der ansatzweise realistisch ist. Eine rechtliche und ethische Grauzone, befindet Matthias Meitzler und wünscht sich eine breitere gesellschaftliche Debatte und in der Folge verbindliche Standards.

Viele Menschen haben dem Forscher berichtet, dass ihnen jemand fehlt, um über ihre Trauer zu sprechen. „Wir leben in einer modernen Leistungsgesellschaft, in der man möglichst schnell wieder fit sein und die Trauer zum Abschluss bringen soll.“ Doch Trauer verläuft nicht linear, sie ist individuell, dynamisch mit vielen Wendungen und auch schmerzhaften Rückschritten. „Es geht darum, es langfristig zu schaffen, den Verlust in sein Leben zu integrieren.“

Durch das Internet ergeben sich neue Möglichkeiten der Kommunikation: seinen eigenen Trauerprozess mit anderen zu teilen oder über Trauerforen mit anderen über sein eigenes soziales Umfeld hinaus in Kontakt zu kommen, die ein vergleichbares Schicksal erlitten haben, etwa den Verlust eines Kindes. So entstehe das Gefühl, mit seiner Trauer nicht alleine zu sein. „Da kann das Internet vieles überbrücken, indem

es Menschen zusammenführt“, sagt Matthias Meitzler. Speziell für Jugendliche kann eine virtuelle Trauerbegleitung zum Beispiel durch die Caritas oder Beratungsangebote wie „Leuchtturm4you“ hilfreich sein.

Können Menschen bei der Trauerarbeit nicht unterstützen, kann es vielleicht ein KI-Chatbot. „Er ist ständig erreichbar, antwortet sofort, meist verstärkend und rücksichtsvoll. Denn er ist so konfiguriert, dass viele Menschen eine emotionale Bindung zu ihm aufbauen können. Er liefert Denkanstöße und kann zur Selbstreflexion animieren“, sagt der Soziologe. „Der Chatbot kann auch praktische Tipps geben oder professionelle Hilfe in Form von Adressen vermitteln.“

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz bietet unter dem Stichwort „Digitaler Nachlass“ weiterführende Informationen.

UNSER EXPERTE



GUIDO STEINKE

Anwalt bei der Verbraucher Initiative e.V. in Berlin

Der Rechtsanwalt für Verbraucherschutz beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema digitaler Nachlass und informiert Ratsuchende.

Was tun mit dem Nachlass im Internet?

Guido Steinke berät bei der Verbraucher Initiative e.V. Ratsuchende zum Thema digitales Erbe. Denn, was uns verstorbene Angehörige im Internet hinterlassen, erben wir genauso wie Gegenstände oder Vermögenswerte. Was viele nicht wissen: „Als Erbe wird man Rechtsnachfolger“, sagt der Anwalt für Verbraucherschutz. Wenn jemand stirbt, werden seine Verträge nicht automatisch beendet. „Ein Vertrag läuft dann weiter auf den Namen der Erben, und sie zahlen etwa laufende Abos bei einem Streamingdienst weiter“, so der Experte. „Es gibt manchmal Regelungen, sodass Erben schneller aus einem Vertrag rauskommen, etwa für einen Telefonanschluss.“

E-Mail-Accounts, Online-Konten bei Versandhändlern, Zugänge zu Online-Banking oder Bezahl Dienstleistern, Accounts bei Clouddiensten, Social-Media-Konten bei Instagram, WhatsApp und Co, persönliche Blogs, Accounts bei Secondhandbörsen – all das gehört zum digitalen Nachlass. Haben Angehörige keine Informationen darüber, was ein Verstorbener genutzt hat, kommt einiges auf sie zu: „Man muss herausfinden, wo derjenige überall Konten hatte, und sich gegebenenfalls mit einem Erbschein

legitimieren, um Zugang und Informationen zu Verträgen zu erhalten“, sagt Guido Steinke. Der Verbraucherratsuchende rät, zu Lebzeiten vorzusorgen und eine Liste über seine Online-Konten mit allen relevanten Informationen anzulegen. Zu dieser „digitalen Vorsorgemappe“ kann man Menschen seines Vertrauens Zugriff gewähren. Für eine Vollmacht braucht es keinen Notartermin, sie kann schriftlich, aber auch mündlich erteilt werden. Als Bevollmächtigung gilt sogar, wenn man jemandem seine Zugangsdaten überlässt – ohne Worte oder zum Beispiel mit einer kurzen Bitte, bei Abwesenheit in seinen Mailer zu schauen.

Auch zu einem Passwortmanager (bei iOS, dem Betriebssystem von Apple, ist er zum Beispiel schon integriert) mit Masterpasswort kann man einem Bevollmächtigten Zugang gewähren. Wichtig ist, die Zwei-Faktor-Authentifizierung, mit der manche Konten gesichert sind, mitzudenken. Dafür ist es hilfreich, bei dieser Art der Authentifizierung mehrere Optionen anzugeben. Der Bevollmächtigte sollte Zugriff auf SMS beziehungsweise Mail-Account haben. Bei manchen Accounts kann man auch eine Notfallnummer – die der Vertrauensperson – angeben.

Tipp

Im Digital-Kompass, an dem der Bundesverband „Die Verbraucher Initiative e.V.“ mitwirkte, finden Sie Antworten zur Frage: Was passiert mit meinen Daten nach dem Tod?





Sie erzählt vom Danach

Mit ihrem Debütfilm „Sechswochenamt“ über Trauer hat Jacqueline Jansen dieses Jahr internationale Festivals erobert. Ein Erfolg gegen jede Wahrscheinlichkeit. Denn der Film wurde mit kleinem Budget und ohne Fördergelder gedreht.

” Ich frage mich: Wie können wir früher in den Dialog gehen über das, was wir uns für den Abschied wünschen?

Filmfigur Lore muss sich zwischen Sargmodellen entscheiden, mit dem Pfarrer Preise für Möbel aus der Haushaltsauflösung verhandeln und mitten in der ersten Coronawelle eine Trauerfeier organisieren. Ausnahmezustand – und gleichzeitig geht der Alltag weiter. Regisseurin Jacqueline Jansen erzählt konsequent aus der Perspektive der Angehörigen: über unterschiedliche Trauer-Vorstellungen in der Familie und den Umgang mit Regeln und Bürokratie. „Ich habe selbst erfahren, dass es verschiedene Arten gibt, mit Trauer umzugehen“, sagt sie. „In dem Moment, in dem man anerkennt ‚Ich sehe, dass Du einen anderen Weg brauchst‘, geht man schon wieder ein Stück aufeinander zu.“

Lehr- und Wanderjahre am Filmset

Der Film „Sechswochenamt“ (der Titel bezieht sich auf eine traditionelle katholische Messe, die sechs Wochen nach dem Tod gefeiert wird) ist autofiktional: Auch Jacqueline Jansens Mutter starb, als Corona begann, das Leben umzukrempeln. Die Idee, sich filmisch damit auseinanderzusetzen, verfolgte sie erst, als es mit einem anderen Projekt plötzlich nicht weiterging. „Kann ich mich Filmemacherin nennen, wenn ich noch keinen eigenen Spielfilm gedreht habe?“, war die Frage, die sie mit Ende 20 umtrieb. Sie wollte ein sichtbarer Teil der Filmbranche sein. Im Hintergrund wirkte sie schon lange mit. Gleich nach dem Abitur an ei-

ner Waldorfschule machte sie die ersten, unbezahlten Praktika. „Mich hat einfach alles interessiert.“ Sie fand heraus, dass weder Schauspiel noch die organisatorische Arbeit in der Produktion ihr Ding sind, sondern „Geschichten zu erzählen und mit anderen Figuren zu entwickeln“. Ihr Handwerk lernte Jacqueline Jansen als Regieassistentin bei nationalen und internationalen Produktionen. Sie drehte eigene Kurzfilme und einen Dokumentarfilm.

Spielfilme sind noch einmal eine andere Liga. So kostspielig, dass fast kein Film ohne staatliche Fördergelder gedreht wird – und alle greifen auf dieselben Töpfe zu. „Mir ist klar, dass die Fördergremien eine Auswahl treffen müssen. Aber ich wünsche mir, dass kleine, nicht-kommerzielle Produktionen, die das Geld wirklich brauchen, bessere Chancen haben“, sagt Jacqueline Jansen.

Von der Ablehnung der üblichen Finanzierer lässt sie sich aber nicht entmutigen, sondern sucht eigenständig nach Sponsoren. Bei rund 200 Unternehmen – vor allem aus ihrer rheinischen Heimat, wo der Film auch gedreht wird – spricht sie vor und findet so genügend Unterstützung, um den Film zu finanzieren. Aber auch das funktioniert nur, weil alle Mitwirkenden auf ihre Gage verzichten. Für sie ein Geschenk und zugleich die schwierigste Entscheidung, da sie die prekären Arbeitsverhältnisse in der Branche nur zu gut kennt. „Die Menschen sind dabei-

geblieben, weil sie sich mit dem Thema identifizierten. Niemand wusste, ob der Film überhaupt in die Kinos kommt.“ Das ist in diesem Sommer passiert, vorher lief er schon auf vielen Festivals, im Oktober erscheint er auf DVD.

Ein Nebenjob im dm-Markt

Logisch, dass auch Jacqueline Jansen sich kein Gehalt überwies. Ihr eigenes Drehbuch, in dem eine von Lores Freundinnen bei dm arbeitet, brachte sie auf eine Idee: Eine Teilzeit-Stelle in einem Berliner dm-Markt ermöglichte ihr, den Film vorzubereiten und ihre Miete zu bezahlen. „Es war nur als Job gedacht und wurde dann so viel mehr. Ich hatte interessante Begegnungen mit Menschen, die ich in der Film-Bubble nie getroffen hätte. Und ich habe erlebt, dass man mir von Anfang an viel zugetraut und Verantwortung übertragen hat.“

Ein Arbeitsklima getragen von Respekt und Wertschätzung ist der Regisseurin auch bei ihren eigenen Projekten wichtig. „Jemand muss Entscheidungen treffen, aber es gibt am Set oft Hierarchien und Umgangsformen, die müssen nicht sein.“ Heute, mit Anfang 30, merkt sie, wie stark die Werte, die ihr Eltern und Großeltern mitgaben, sie prägen. Mit ihrem nächsten Film will sie zu einem Ort ihrer Kindheit, einem landwirtschaftlichen Betrieb, zurückkehren. Dann hoffentlich mit einem Budget, mit dem sie nicht nur den Film, sondern alle Beteiligten bezahlen kann.

Deine schönsten Erinnerungen als Poster

Einfach und schnell auf foto.dm.de gestaltet

Versandkostenfrei
bei Lieferung in
Deinen dm-Markt



Poster ab 3,95 €*
(optional auch mit
Posterleiste oder Rahmen)



foto.dm.de

*Die Preise gelten inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten gemäß Preisliste auf foto.dm.de. Bei Lieferung in Deinem dm-Markt fallen keine Versandkosten an.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Design maßgeblich mit KI erstellt.
Mehr Informationen unter dm.de/KI



Einfach mal machen



Seite

96

Ruhe zieht ein

Entspannt und einfach echt: Werfen Sie mit uns einen Blick in das wundervolle Haus von Jean&Len-Gründer Leonard Diepenbrock. In **alverde** verrät er, wie Räume ein Zuhause werden.

Wenn Farbe Pause macht



Schwarz-Weiß-
Fotografie schafft
Raum für Fantasie:
Formen treten
hervor, Licht und
Schatten erzählen
ihre eigene
Geschichte.

Sie ist alles andere als eintönig: Schwarz-Weiß-Fotografie lebt von feinen Graustufen zwischen tiefem Schwarz und hellem Weiß. Der Verzicht auf Farbe lenkt den Blick für Linien, Strukturen, Formen und Licht. Warum Fotos trotzdem ganz unterschiedlich aussehen können, zeigen die verschiedenen Schwarz-Weiß-Filter in vielen Foto-Apps: Zwar entziehen sie dem Bild jeden Farbanteil, setzen aber unterschiedliche Schwerpunkte. Manche verstärken Kontraste, andere heben Schatten hervor oder lassen helle Bereiche sanfter wirken.

Schwarz-Weiß und monochrom werden oft in einen Topf geworfen. Monochrome Bilder arbeiten jedoch mit einem einzigen Farbton oder einer Farbnuance, während Schwarz-Weiß-Fotos ausschließlich aus Schwarz-, Grau- und Weißwerten bestehen. Drei zentrale Elemente machen die besondere Wirkung der Schwarz-Weiß-Fotografie aus – wir stellen sie im Folgenden vor.

Schatten

Sie übernehmen die Hauptrolle und machen Formen sichtbar, die sonst leicht übersehen werden. Durch Schatten entstehen Konturen, Silhouetten und Linien, die Motiven Struktur geben und sie allein durch ihre Gestalt wirken lassen. Je nach Stand der Sonne verändern sich draußen auch die Schatten: Morgens und abends wirken sie lang und weich, mittags eher kurz und hart.

Kontraste

Kontraste leben vom Unterschied zwischen Licht und Dunkelheit. In Schwarz-Weiß entstehen so ganz unterschiedliche Stimmungen: Low-Key-Aufnahmen arbeiten bewusst mit wenig Licht. Große Teile des Bildes bleiben dunkel, einzelne helle Berei-

che setzen gezielte Akzente. So entstehen starke Kontraste, die Motive ruhig, konzentriert oder geheimnisvoll wirken lassen. High-Key-Fotos gehen den umgekehrten Weg: Sie bestehen überwiegend aus hellen Tonwerten, mit wenigen dunklen Partien. Das Bild wirkt offen, oft fast schwebend und als wäre es von Licht durchzogen.

Motiv

Fehlt die Farbe, braucht auch die Bildgestaltung einen anderen Fokus. Ein leuchtend roter Sonnenuntergang verliert durch Schwarz-Weiß-Töne seine Wirkung. Dafür rücken Himmel, Wolkenstruktur oder Lichtverlauf in den Mittelpunkt. Schwarz-Weiß lädt dazu ein, Motive neu zu denken und bewusster zu komponieren.

TIPP

Auch wenn Sie Ihr Foto bereits in Schwarz-Weiß aufgenommen oder mit einem digitalen Filter bearbeitet haben, können Sie den Look nachträglich weiter verfeinern: Über die Helligkeit bestimmen Sie die Gesamtwirkung, während die Highlights gezielt die hellen Partien hervorheben. Schatten regeln die dunklen Partien, Kontrast verstärkt oder mildert den Unterschied zwischen Hell und Dunkel. Schon kleine Anpassungen verändern die Bildwirkung.



FOTO-TIPP



Ihre Fotos bekommen auf einer Hartschaumplatte eine Bühne. Mit UV-Druck bleiben sie robust und können so auch draußen, zum Beispiel am Gartenhaus, aufgehängt werden. Weitere Infos unter foto.dm.de



Einfach entspannt wohnen

Es heißt einen willkommen, ohne laut zu sein – In Marbella hat Leonard Diepenbrock ein Haus aus den 60er-Jahren behutsam neu belebt, einen Ort, der Gelassenheit ausstrahlt: natürlich, warm, unaufgeregt. In alverde erzählt der Jean&Len-Gründer, was es braucht, um sich in Räumen zu Hause zu fühlen.

UNSER EXPERTE



Leonard Diepenbrock
Gründer der Marke Jean&Len Home

„Gute Einrichtung braucht Zeit. Man merkt Räumen an, ob sie einfach fertig gemacht wurden oder ob sie wachsen durften“, findet Leonard Diepenbrock. Er und seine Frau Isabelle nahmen sich zwei Jahre Zeit, um die Villa la Florida zu gestalten, an den Details feilen sie noch immer. Die Geschichte des Hauses soll spürbar bleiben: Der alte Brunnen, maurische Bögen und ein Eisenzaun mit Patina gaben die Richtung vor. Dunkles Holz, Vintage-Teppiche, warmes Licht und Materialien, die altern dürfen, kamen dazu. So entstand eine Atmosphäre, die gewachsen wirkt. Das Haus ist privater Rückzugsort und zugleich ein Platz für kreative Arbeit, Veranstaltungen der Marke und Content-Produktionen. Ein Ort, in dem Alltag, Gestaltung und kreative Begegnung zusammenfinden. Villa la Florida ist besonders, ihr Prinzip aber auf andere Lebensorte übertragbar: Ein Haus sollte kein inszenierter Ort sein, den man nur anschaut, sondern einer, an dem man sich sofort wohlfühlt.



**Weitere Einblicke
in Villa la Florida
gibt's hier:
villalafloida.com**



Ideen von Leonard Diepenbrock, wie das gelingen kann:

Oben: „Ich finde, die meisten Häuser werden viel zu hart beleuchtet. Atmosphäre kommt selten von der Decke. Deshalb haben wir viel mit kleinen Lichtinseln gearbeitet. Mit Schirmlampen, warmem, indirektem Licht und Schatten. Räume sollen abends nicht komplett ausgeleuchtet sein, sondern Tiefe bekommen. Licht darf führen, beruhigen und einzelne Bereiche hervorheben.“

Linke Seite: „Gerade in offenen Räumen hilft es enorm, Bereiche klarer voneinander zu trennen. Das kann über einen Teppich passieren, über eine Leuchte oder über ein kleines Tablett mit Dingen, die zusammengehören. Das Auge versteht dann schneller, wofür ein Bereich gedacht ist, und der Raum wirkt automatisch ruhiger.“

Kleines Bild unten: „Dekoration wirkt entspannter, wenn sie nicht überall einzeln verteilt ist, sondern bewusst zusammensteht. Zwei oder drei Objekte reichen oft schon. So entsteht ein kleines Stillleben, statt visueller Kleinkram.“



Lust auf ein Zuhause, das rundum guttut? Die passenden Accessoires finden Sie diesen Monat bei dm Home & Living – darunter Teekannen, Duftkerzen oder Tablettts. Alles von Jean&Len Home.

Die sind NEU bei



Abwasch wird easy

everdrop Spülmittel Ultra Power

Das Konzentrat geht kraftvoll gegen die drei Hauptgegner im Abwasch vor: Fett, Stärke und Eingebrauntes. Es hinterlässt glänzendes Geschirr und einen Duft nach Zitrone und Jasmin. Eine Flasche reicht für bis zu 150 Anwendungen*. Die Rezeptur ist frei von Mikroplastik gemäß ECHA-Definition**.

450 ml 2,95 € (6,56 € je 1 l)

* bei 3 ml pro Anwendung

**echa.europa.eu



EXTRA Kaugummi Strong Mint

Der zuckerfreie Kaugummi mit intensivem Minzgeschmack sorgt für langanhaltende Frische im Mund.

50 St. 2,95 € (0,06 € je 1 St.)



BILOU Kaugummi Party Mix

Der zuckerfreie Kaugummi-Mix vereint verschiedene Geschmacksrichtungen in einer Dose – mal süß, mal erfrischend.

30 St. 2,95 € (0,10 € je 1 St.)

Feuchtigkeits Kick

BALEA PROFESSIONAL Aqua Hyaluron Feuchtigkeitsmaske und Feuchtigkeitsfiller

Die Maske mit 40 Prozent Aloe vera* und Hyaluron pflegt trockenes Haar intensiv, glättet die Haarstruktur und spendet 72 Stunden Feuchtigkeit. Der Filler sorgt für ein schwereloses Haargefühl mit Glanzfinish.

Filler 50 ml 2,95 € (59 € je 1 l);
Maske 250 ml 2,95 € (11,80 € je 1 l)

*Aus Aloe vera Saft Konzentrat



PUSBLU Gummistiefel

Robuster Begleiter für Regentage: Die Stiefel mit Drachenummuster bestehen aus einer Mischung von Natur- und Synthetikgummi und sind innen warm gefüttert. Ein Zugband am Schaft sorgt für sicheren Halt am Bein. In Gr. 22/23 und 24/25 verfügbar.

1 Paar 17,90 €

PRODUKTE - NEU IM SORTIMENT



Fruchtige Spülhelfer

VILEDA Punch Sponge Scourer Flexible, Multi-Purpose, Heavy Duty**

Die drei kratzfreien* Spülschwämme duften nach Apfel, Zitrone und Orange. Der Flexible (Zitrone) eignet sich für enge Bereiche wie Gläser, der Multi-Purpose (Apfel) für die alltägliche Reinigung, der Heavy Duty (Orange) für hartnäckigen Schmutz.

1 St. 3,95 € *Trotzdem ist es besser, zuerst an einer unauffälligen Stelle zu testen. Sicher ist sicher.

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



VIVANI Feine Bitter Schokolade Dattelsüße

Statt mit zugesetztem Zucker* wird die Zartbitterschokolade mit gemahlenden Datteln gesüßt. Der Kakaoanteil liegt bei 80 Prozent. Im Geschmack zeigt sich eine fruchtige Note mit dezentem Karamell.

80 g 3,95 € (49,38 € je 1 kg)

*enthält von Natur aus Zucker



ESN Daily Drip Electrolyte Boost

Der Elektrolyt-Drink in der Geschmacksrichtung Pink Grapefruit³ enthält 114 mg Magnesium¹ zur Unterstützung des Elektrolytgleichgewichts² und ist ohne Zuckerzusatz⁴.

7 x 13 g 9,95 € (109,34 € je 1 kg)

¹ pro Portion ² Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei ³ Flavor

⁴ enthält von Natur aus Zucker



BEREIT FÜR NEUE ABENTEUER

MIT APTAMIL KINDERMILCH



Praktisch im 200 ml Pack auch für unterwegs

APTAMIL KINDERMILCH AB 1 JAHR IM WERT VON 15 € KAUFEN, GEWINNEN & LOSROLLERN!

Mitmachen ist ganz einfach: QR-Code scannen, Foto vom Kassenbon senden und mit etwas Glück 1 von 333 Highwaykick 1 Push and Go von Scoot and Ride gewinnen.

Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code.

Aktionszeitraum: 1. Mai – 31. Oktober 2026. Gewinner werden am 6. November 2026 ausgelost und per WhatsApp benachrichtigt.

*Die Vitamine A, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Wichtiger Hinweis: Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achte zudem auf eine gründliche Zahnpflege. Bereite unsere Kindermilch stets frisch zu und füttere diese sofort.

Schon entdeckt?

Energie in lecker



DEXTRO ENERGY Traubenzucker Minis Kirsche

Die Traubenzucker-Tabletten mit Kirschgeschmack sind mit Vitamin C angereichert, das das Immunsystem unterstützen kann.

50 g 1,15 € (23 € je 1 kg)



CLIF BAR Energieriegel Hafer/Macadamia/Weiße Schokolade

Der Riegel kombiniert Haferflocken mit Macadamianüssen und dem Geschmack weißer Schokolade. 70 Prozent der Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Pro Riegel sind neun Gramm Eiweiß enthalten.

68 g 2,15 € (31,62 € je 1 kg)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



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



TRESSBRÜDER Bio Typ Butter Chicken Curry

Die vegane Variante des indischen Klassikers basiert auf einer Soja-Fleischalternative in einer Soße aus Tomaten und Kokosmilch. Gewürze wie Garam Masala, Ingwer und Schwarzkümmel runden die Rezeptur ab.

375 g 2,95 € (7,87 € je 1 kg)



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



SPORTNESS Protein Linsen Chips Paprika-Geschmack

Der herzhafteste Snack schmeckt pur, mit Aufstrich oder Dip und hat dabei einen hohen Proteingehalt*. Die Chips sind vegan und glutenfrei.

40 g 0,95 € (23,75 € je 1 kg)

*Proteine tragen zum Wachstum und Erhalt von Muskelmasse sowie zum Erhalt normaler Knochen bei.



Deutschland, Bundesrepublik-Landwirtschaft

KÖLLN Hafer Schmelzflocken

Die hauchzarten Vollkorn-Haferflocken stammen aus deutschem Bioland-Anbau und werden fein vermahlen. Sie lösen sich schnell in warmer oder kalter Flüssigkeit auf. Ohne Zuckerzusatz*.

275 g 2,45 € (31,75 € je 1 kg)

*enthält von Natur aus Zucker



EU/Nicht-EU Landwirtschaft

FRUSANO Reis-Crispies Bio

Die gepufften Reiskörner sind mit Vollmilchschokolade überzogen und werden ausschließlich mit Malz- und Traubenzucker gesüßt. Sie sind glutenfrei, laktosefrei und arm an Fructose.

125 g 4,95 € (39,60 € je 1 kg)



BALEA PROFESSIONAL Tiefen Pflege Pre Wash Haarlängen- & Spitzenpflege

Die vorbereitende Pflege umhüllt Längen und Spitzen während der Ansatzreinigung und schützt so vor Haarschäden. Die Pflege-Formel mit Aminosäuren pflegt das Haar, ohne zu beschweren.

150 ml 2,75 € (18,33 € je 1 l)



HÜBNER Haut Haare Nägel* Direkt**

Der Direktstick mit Aprikosengeschmack enthält Biotin und Selen für schöne Haut, Haare und Nägel* sowie Silicium in Gel-Form. Vegan, ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

15 x 15 ml 8,75 € (38,89 € je 1 l)

*Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.



DENKMIT Anti Kalk Power Reiniger

Der Reiniger entfernt Kalkrückstände in Bad und Küche schnell und kraftvoll. Das Ergebnis sind strahlend saubere Oberflächen. Geeignet für Armaturen, Fliesen und weitere wasserfeste Flächen.

750 ml 1,45 € (1,93 € je 1 l)

*Ergebnis abhängig von Wasserhärte und Verschmutzungsgrad



MIVOLIS Kollagen Support Vegan**

Das Pulver mit Himbeergeschmack ist proteinreich. Es enthält eine Mischung aus veganen Proteinbausteinen (Aminosäuren) und Vitamin C für eine normale Kollagenbildung¹.

200 g 6,35 € (31,75 € je 1 kg)

¹Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, Knorpel, Knochen und Blutgefäße bei.

Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare, Nägel, Knochen und Haut bei.

Proteine tragen zum Wachstum und Erhalt von Muskelmasse sowie zum Erhalt normaler Knochen bei.

150 Jahre Henkel



Das Unternehmen Henkel prägt den Alltag mit Wasch- und Reinigungsmitteln, Haarkosmetik und Klebstoffen. Zu ihm gehören Marken wie Persil, Schwarzkopf und Pritt, die bis heute für Tradition, Innovationskraft, technologische Kompetenz und Verantwortung stehen.

Eine Idee verändert den Alltag

1876 gründet Fritz Henkel gemeinsam mit Partnern Henkel & Cie in Aachen. Die Erfolgsgeschichte beginnt mit einem neuartigen Waschmittel: Henkel's Bleich-Soda hellt die Wäsche auf, ohne die Stoffe zu beschädigen. Eine spürbare Erleichterung im Haushalt. Der Umzug nach Düsseldorf und der Aufbau des Werks in Holthausen markieren früh den Weg zu Wachstum und Internationalisierung.

Marken mit Strahlkraft

Mit der Einführung von Persil im Jahr 1907 schreibt Henkel Markengeschichte. Erstmals werden Wasch- und Bleichmittel in Pulverform kombiniert – eine Neuerung, die den Alltag nachhaltig verändert. Bis heute gehört Persil zu den bekanntesten Marken des Unternehmens.

Auch Schwarzkopf prägt seit Jahrzehnten den Bereich Haarkosmetik und steht für kontinuierliche Weiterentwicklung. Eine der bekanntesten Schwarzkopf-Marken ist Taft, die mit einem umfassenden Sortiment den deutschen Styling-Markt anführt und in über 40 Ländern erhältlich ist. Die Werbekampagne „Taft schützt die Frisur bei jedem Wetter, egal ob Sonne, Sturm oder Regen“ stärkte über Jahre die Bekanntheit der Marke.



Das Persil Universal Gel reinigt bei voller Beladung bereits ab 20 °C und nutzt dafür eine einzigartige Enzymtechnologie zur Entfernung hartnäckiger Flecken.



Die weiße Dame wird 1922 eine der bekanntesten Werbefiguren Deutschlands.

In der Klebstoffindustrie ist Henkel weltweit führend bei Klebstoffen, Dichtstoffen und Oberflächenbehandlungen. Henkel-Klebstofftechnologien stecken zum Beispiel in Autos, Flugzeugen und Verpackungen, im Baugewerbe, in Schuhen oder Smartphones und Computern.

Verantwortung mit Weitblick

Verantwortungsbewusstes Handeln prägt die Unternehmensgeschichte von Anfang an. Schon früh investiert das Unternehmen in seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: 1925 startet Henkel mit der Berufsausbildung, bis heute haben über 10.700 Menschen ihre Ausbildung dort abgeschlossen. 1940 folgen ein Betriebskindergarten und ein werksärztlicher Dienst. Auch Umweltverantwortung wird früh greifbar – etwa durch die Überwachung der Rheinwasserqualität ab 1958. Mit dem ersten Umweltbericht im Jahr 1992 wird das Engagement transparent und messbar. Heute bestimmen klare Nachhaltigkeitsziele das Handeln: sinkende Emissionen bis Net-Zero 2045, mehr Recycling und globale Geschlechtergerechtigkeit mit über 45 Prozent Frauen im Management.



Sauber für den nächsten Waschgang

In der Waschmaschine sammeln sich Rückstände wie Kalk und Waschmittelreste. Wer ihr ab und zu Aufmerksamkeit schenkt, sorgt für konstant frische Wäsche und eine langlebige Maschine.

Die Grundreinigung

Beginnen Sie mit der Waschmittelschublade: Weichen Sie sie 30 Minuten in einem Eimer mit Wasser und 50 Milliliter Waschmaschinenreiniger 30 Minuten ein. Anschließend mit einem Schwamm den Kalk abreiben, abspülen und einsetzen. Geben Sie etwas Reiniger auf einen Lappen und wischen Sie die Gummidichtungen ab. Dann mit klarem Wasser nachwischen. Zum Schluss den restlichen Flascheninhalt in die Spülkammer geben und die Maschine ohne Wäsche bei mindestens 60 Grad laufen lassen. Zwei bis drei Anwendungen pro Jahr sowie ein sauberes Flusensieb und eine offene Tür nach dem Waschen unterstützen die Pflege.

Gerüche vermeiden

Feuchtigkeit kann Gerüche begünstigen. Reinigungs-Tabs lassen sich einfach in den Waschtrog integrieren: Davon ein bis zwei in die leere Trommel legen und einen Kurzwaschgang ohne Wäsche, Waschmittel und Vorwäsche bei mindestens 30 Grad starten. Die wasserlösliche Folie löst sich dabei vollständig auf. Trommel und Leitungen werden durchgespült. Die Anwendung eignet sich für alle Waschmaschinen, kann ein- bis zweimal im Monat erfolgen und ergänzt die Grundpflege.

Kalk im Blick

Kalk kann die Leistung der Maschine beeinträchtigen. Regelmäßiges Entkalken schützt sie. Bei jedem Waschgang etwas Entkalker-Gel zum Waschmittel in die Spülkammer geben: 50 Milliliter bei mittelhartem bis hartem, 85 Milliliter bei sehr hartem Wasser. Die Wasserhärte steht meist auf der Wasserrechnung oder online auf der Website des Versorgers. Zusätzlich empfiehlt sich einmal monatlich oder nach etwa 15 Wäschen ein Leerwaschgang: 100 Milliliter des Reinigers bei 40 °C für circa 60 Minuten. Das reduziert Ablagerungen und hält die Maschine hygienisch sauber.



Der Denkmit Waschmaschinenreiniger lässt das Innere der Waschmaschine glänzen und entfernt Ablagerungen und Rückstände.



Der Dr. Beckmann Waschmaschinen Frischereiniger entfernt Gerüche. Die Zweifach-Frische-Formel mit Aktivsauerstoff und Geruchsabsorber sorgt für Sauberkeit.



Das Calgon Entkalker & Wasserenthärter Gel Hygiene Plus reduziert Kalkablagerungen und schützt Maschinenteile.

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

Abschalten und genießen im Sauerland

Mit **alverde** einen Urlaub
im Waldhotel Willingen
gewinnen.



alverde und das Waldhotel Willingen verlosen vier Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Über den Dächern von Willingen, fernab von Stress und Massentourismus, hat Familie Virnich einen Wohlfühlort mit geschmackvollen Zimmern, einer schmackhaften Küche sowie Wellness mit Panorama-Schwimmbad, Massage- und Beauty-Angeboten geschaffen. Die reizvolle, geschwungene Landschaft des Sauerlandes bietet eine sagenhafte Kulisse für Wander- und Radtouren. Infos unter: waldhotel-willingen.de

Flächen- maß	ein Balte	kleines Schub-, Zug- fahrzeug	Eingang	Müll, Kehricht	▼	Stärke; physika- lische Größe	▼	Teil- haber; Mit- spieler	jetzt	Furcht- gefühl	Roman von Émile Zola	poetisch: Adler	▼	verbin- den, zu- sammen- führen	▼	aus- genom- men, frei von	Fremd- wort- teil: neu (griech.)
▶	▼	▼	▼	▼		Opern- sängerin: ... Netrebko	▶		▼	▼	Hand- arbeits- technik	▶	▼	▼	6		▼
dm-Marke	▶							eine Euro- päerin	▶							rissig, uneben	
Zusam- men- kunft (ugs.)	▶				1	Meeres- algen- pflanze	▶				offener Lauben- gang		römi- scher Kaiser	▶			
▶			2					Kriech- tier	Well- ness- bad	▶			katho- lische Geist- lichkeit			feuchter Wiesen- grund	begeis- terter Anhänger (engl.)
weiter- sagen, preis- geben	Schwarz- drossel		junger Mensch		tieri- sches Milch- organ	Beste, Siegerin	▶				4	knopf- artiger Griff	▶				8
▶	▼		▼		▼				An- sprache, Vortrag	TV-, Radio- sender (Abk.)	▶			sehr warm		Turner- abteilung	
Ausbil- dung bei e. Kredit- institut		griechi- scher Kriegs- gott		Film- reportage (Kurz- wort)		spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	tsche- chische Haupt- stadt	▶				poetisch: aus Erz beste- hend	▶				
lockerer Kuchen aus Rührteig	▶									nordi- sche Währungs- einheit	▶				Tier- höhle		Leucht- diode (Abk.)
flüssiger fossiler Rohstoff	▶			7			verehr- tes Vorbild	3				Schau- spieler Langston ...	▶				
▶			ein Latein- ameri- kaner	▶						Erklä- rung vor Gericht	▶						
eng- lisches Bier	frühere franzö- sische Münze	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	Himmels- richtung	▶			5

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein dm-Konto.
Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt,
alverde-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 30. September 2026**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausbezahlt. 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 Waldhotel Willingen, Virnich OHG, AG Korbach, Familie Jörg Virnich, Am Köhlerhagen 3, 34508 Willingen versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Wald Hotel Willingen 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.

So fühlt sich Frische an

MITMACHEN UND GEWINNEN



Für ein schönes Lächeln

Am 25.9. ist Tag der Zahngesundheit. Deshalb verlosen **alverde** und die dm-Marke Donto dent zwölf Zahnpflege-Sets mit je zehn Produkten – die Donto dent Complete Zahncreme für umfassenden Schutz, die Zahnbürste Perfect Comfort, die besonders sanft und gründlich reinigt, die PRO+ Zahnpasta Zahnfleisch und Mundspülung Probiotik Aktiv, die PRO+ Zahnbürste Sensitive Pure Precision ultra soft, die Zahnseide Sensitive Floss für empfindliche Zwischenräume, die elektrische Zahnbürste Active Professional mit drei Putzprogrammen, den Zungenreiniger aus medizinischem Edelstahl, die Erfrischungs-Kaugummis Grapefruit und Black Shine.



Hintergrund mit KI bearbeitet



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. September 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 6. Oktober 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/alexshyripa (S. 46), adobe/baibaz (S. 44), adobe/Halfpoint (S. 72, 103), adobe/kolesnikovserg (S. 44), adobe/Loka Design (S. 31), adobe/Pixel-Shot (S. 30), adobe/puteli (S. 75, 78), adobe/RIDOOY (S. 30), adobe/saneh (S. 44), adobe/Soho A studio (S. 27), adobe/stocksyAmor Burakova (S. 103), adobe/stocksy/Yaroslav Danylchenko (S. 60, 61), adobe/stocksyJOANNA NIXON (S. 95), adobe/stocksy/Artem Podrez (S. 14), adobe/stocksy/Eloisa Ramos (S. 39), adobe/SVITLANA (S. 47), adobe/tatyanarow (S. 28), Natalie Behn (S. 43, 44), Luise Blumstengel (Titel, S. 8, 10, 11), Julian Breuer (S. 89), Nadja Buchczik (S. 44), Ulrike Burgert (S. 84), Dominik Butzmann (S. 87), CEWE (S. 95), dm-drogerie markt GmbH + Co. KG (S. 34), Leonard Diepenbrock/Jean&Len (S. 93, 96, 97), DVA (S. 69), gettyimages/franckreporter (S. 33), gettyimages/Maria Korneeva (S. 41, 107), gettyimages/Oliver Rossi (S. 57), gettyimages/StefaNikolic (S. 36), gettyimages/WIN-Initiative/Neleman (S. 94), Gräfe & Unzer (S. 64), Sebastian Heck (S. 3, 5, 39, 75, 82, 83, 84, 85), Christian Helling (S. 75, 90), Andrea Horn/privat (S. 31), Anton Hübner GmbH & Co. KG (S. 72), Kailash Verlag (S. 58), Christoph Keldenich/privat (S. 79), Julia Klein/privat (S. 43), Sebastian Knoth für ZS/Edel Verlagsgruppe (S. 53), Stefan Lehnert (S. 5, 13, 16, 17, 18, 19, 20), Let's Do It! Germany e.V./WCD/WCF1 (S. 3), K. Link/MPI für Biologie des Alterns (S. 67), Matthias Meitzler privat (S. 88), Patrick Ohligschläger (S. 80), PAYBACK (S. 34), plainpicture/Hanka Steidle (S. 15), Antje Plewinski (S. 44), Lina Retzlaff (S. 58), Christina Riedl (S. 77), Alexander Schindel (S. 62, 63), stills.com/Brad Booth (S. 86), stills.com/Sigrid Mayer (S. 26), stills.com/Shingi Rice (S. 51), stills.com/Molly Strohl (S. 6), stocksy/koganami studio (S. 94), Landeshauptstadt Magdeburg, Annekatrin Thurm (S. 81), Mimi Vollgraf (S. 22, 24), Waldhotel Willingen (S. 105), Nicky Walsh (S. 44), westend61/Roger Richter (S. 7), ZS Verlag (S. 53)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Oktober



**Blick in
die nächste
Ausgabe**



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

HAUTPFLEGE

Gesunde Haut

Warum „reine Haut“ ein Mythos ist und viele unserer Hautprobleme hausgemacht sind. Wir sprechen mit einer Expertin darüber, wie wir unser größtes Organ gesund halten.

FRAUENGESUNDHEIT

Hormone verstehen

Sie spielen im Alltag einer Frau eine große Rolle: Hormone. Wir zeigen, wie das fein abgestimmte Hormonsystem arbeitet und wie Frauen es für sich nutzen können.

ESSEN

Comfort Food

Warm, vertraut, einfach gut. Gerichte aus der Kindheit geben uns ein Gefühl von Zuhause. Wir erklären, warum uns manche Speisen so guttun.

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, 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.



Das Icon „AI“ („Artificial Intelligence“ auf Deutsch künstliche Intelligenz) kennzeichnet Bilder, die mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt oder bearbeitet wurden. Damit zeigen wir, wo wir KI als unterstützendes Werkzeug in der Bildgestaltung nutzen.

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



So kehrt mehr Nachhaltigkeit ein

Unsere Profissimo-Produkte mit hohem Anteil an Recycling-Material

80 %
Recycling-
Material



www.blauer-engel.de/uz217b

100 %
Recycling-
Mikrofaser



**Oeko
TEX®**
STANDARD
100
22.HCN.26990
Hohenstein HTI
www.oeko-tex.com

95 %
Recycling-
Papier



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/profissimo