

dm Magazin

Oktober 2026

alverde

SPORT

**Immun-
booster**
Bewegung

**Bildschirm-
Pause**

Kreative
Offline-Ideen

Reality-Check

Vom Mythos der
perfekten Haut

**Gemeinschafts-
projekt Dorf**

Partnerschaft

Lust in Langzeit-
beziehungen

Monica Meier-Ivancan

Sie genießt das Älterwerden



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

über den weiblichen Körper wird oft geredet, als wäre er vor allem eine Ansammlung von Defiziten, um die man sich kümmern muss. Dabei leistet er im Lauf eines Lebens Bemerkenwertes.

Der weibliche Körper verändert sich weit stärker als der männliche und findet nach jedem Umbruch wieder ins Gleichgewicht. Eine Schwangerschaft beispielsweise ist eine enorme Leistung, über die wir zu selten in diesen Worten sprechen. Und die meisten Frauen, die ich kenne, stehen auch an den mühsamen Tagen auf und bekommen erstaunlich viel geregelt.

Damit will ich Beschwerden nicht kleinreden oder übergehen. Manche Phase ist anstrengend, und wer sie hinter sich bringt, hat dafür einiges aufgebracht.

Ich habe meinem Körper immer viel zugetraut, und er hat mich selten enttäuscht. Es hilft, sich bewusst zu machen, was er leistet, und ihn etwas liebevoller zu betrachten. Deshalb berichten wir in jeder Ausgabe von **alverde** über Themen der Frauengesundheit, von den Wechseljahren über Endometriose bis zur seelischen Gesundheit, und richten den Blick dabei auch auf die Stärke, die in all diesen Veränderungen steckt.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und viel Vertrauen in sich.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

”

Es ist so entlastend, wenn jemand sichtbar macht, dass eben nicht immer alles perfekt läuft.

MONICA MEIER-IVANČAN
Mehr dazu ab S. 8

Zeit für einen Wechsel



In der ARD-Story „Die Wechseljahre: Zu heiß für Deutschland?“ untersucht die Journalistin Sabine Heinrich, wie Frauen die Wechseljahre erleben und welche Folgen sie haben. Sie zeigt, wie sich diese Lebensphase auf das Berufs- und Privatleben auswirkt und wie Arbeitswelt, Medizin und Politik damit umgehen. Welche Herausforderungen bringen die Wechseljahre für uns als Gesellschaft mit sich?

12. Oktober | Das Erste
ardmediathek.de



LUST NEU ENTFACHEN

Sexologin Sonja Ruess
über mehr Nähe in
langen Beziehungen.

SEITE 70

Inhalt

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind farbig.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 Drachen am Herbsthimmel**
Zwischen Mythos, Leinwand und tanzenden Winddrachen
- 8 Interview mit Monica Meier-Ivancan**
Die Ernährungsexpertin über Wechseljahre und ein neues Körpergefühl

Schön fühlen

- 14 Haut im Gleichgewicht**
Hautexpertin Alice Martin erklärt, warum Pickel und Mitesser ganz natürlich sind
- 18 Herbstglow im Gesicht**
Diese Nuancen bringen Eleganz und Ausdruck ins Make-up
- 21 Spiegelnder Haarglanz**
So zaubern Sie seidig-glatte Längen



- 23 Klare Haut im Nebel**
Wie hypochlorige Säure Unreinheiten mindert
- 24 Beauty-Wachmacher**
- 26 Hallo, Du Schöne**
alverde-Leserin Susanne Hauber findet Schönheit im Blick durch ihre Kamera
- 30 Trend-Produkte**

dm erleben

- 36 Meldungen**
- 38 dm-Angebote für Frauengesundheit**
- 40 Menschen bei dm**
Sonja Kroll verpackt ihre Erfahrungen zu Verlusten in einem Buch, das Mut macht

Bewusst genießen

- 44 dmBio Schokolade aus guter Hand**
Das Fairtrade-Projekt in Sierra Leone schenkt Kakao-Bauern neue Perspektiven



STRESSED SKIN? TIME TO RESET.

lavera
NATURKOSMETIK



0%
ALKOHOL

RICH CREAM PANTHENOL + CICA-EXOSOMEN + BIO-ASHWAGANDHA

4-FACH WIRKUNG GEGEN GESTRESSTE HAUT

- Reduziert Hautstress – Beruhigt & entlastet für sofortige Entspannung
- Nährt intensiv – Sofortiger 24 h Feuchtigkeitsboost & stärkt die Widerstandsfähigkeit
- Aktiviert Regeneration – Erneuert & stärkt die Hautbarriere
- Sofortiger Schutz – Umhüllt wie ein schützender Mantel & bewahrt vor dem Austrocknen

Truly beautiful.

THEMEN

- 46 **Pesto nach Herzenslust**
- 47 **dmBio Rezept des Monats**
Kürbis-Lasagne mit Veggie-Ragout & Cashew-Béchamelsoße
- 49 **Abwechslungsreiche Snacks zum Genießen und Verfeinern**
- 50 **Erinnerungen auf dem Teller**
Warum uns manche Wohlfühlgerichte so viel bedeuten

Gesund bleiben

- 54 **Analoge Momente**
Wie bewusste Auszeiten vom Handy Konzentration und Wohlbefinden stärken
- 58 **Bewegung als Immun-Booster**
Prof. Michaela Axt-Gadermann über die Kraft aktiver Muskeln
- 62 **Kräutergenuss aus der Tasse**
Sanfte Unterstützung aus der Natur
- 65 **Zahnfleisch in Balance**
- 66 **Die Superkraft der Hormone**
Gynäkologin Dr. Judith Bildau erklärt, warum sie mehr als den Zyklus steuern
- 70 **Lust in Langzeitbeziehungen**
Wie wir sie auch nach Jahren erhalten
- 73 **Entspannungshelfer**



In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Auf dem Land

- 77 **Kolumne von Christoph Werner**
- 78 **Auslaufmodell oder Sehnsuchtsort?**
Drei Perspektiven, die zeigen, wie vielfältig das Landleben ist
- 82 **Mobil auf dem Land**
Diese Rolle spielt das Rad dafür
- 84 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 86 **Unser Dorf hat Zukunft**
In Heckenbeck setzen die Menschen auf Miteinander und solidarische Landwirtschaft
- 90 **Jung, weiblich, Bürgermeisterin**
Karin Gansloser nutzt den Gestaltungsraum in der Kommunalpolitik

Einfach mal machen

- 94 **Die Kraft analoger Fotografie**
- 96 **Weinrote Akzente**
Sie zaubern Charakter ins Herbst-Zuhause
- 103 **Staubfrei durch den Herbst**
- 104 **Kreuzworträtsel**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

judith williams
COSMETICS

**BOOST IT,
BANK IT,
LOVE IT!**



„Die Haut verliert mit der Zeit Kollagen – **Collagen Banking** unterstützt dabei, den natürlichen Kollagengehalt zu bewahren.“

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



**ENTDECKE DIE NEUEN
KOLLAGEN AKTIV PRODUKTE**
In allen dm-Märkten und per
Express-Lieferung erhältlich.

Drachen

zwischen Feuer und Luft

A photograph showing a person's hands holding a red and white striped kite. The kite is flying against a clear blue sky. The background features a landscape with autumn-colored trees and distant mountains. The person is wearing a pink knitted sweater.

Es gibt sie
nicht und doch
sind sie überall.
Als Wind-
drachen tanzen
sie am Himmel,
als Fabelwesen
bringen sie
in unsere
Geschichten
Spannung.





GLÜCK UND UNHEIL

Die zwei Gesichter des Fabelwesens

In Europas Mythen spielt der Drache meist die Rolle des Bösewichts: ein furchterregendes Ungeheuer, das Chaos und Gefahr bringt und am Ende von Helden besiegt wird – Herkules, Sankt Georg, Siegfried ... Ganz anders sein Image im fernen Osten: Dort gilt er als Glücksbringer mit guten Absichten. Beim chinesischen Neujahrsfest tanzt er durch die Straßen, vertreibt böse Geister und soll ein gutes Jahr einläuten. In China steht er traditionell sogar für kaiserliche Macht – majestätisch, götig, weise und voll positiver Energie.

Drachen als Filmstars

Drachen so glaubwürdig wie möglich wirken zu lassen, beschäftigte bereits die Pioniere des Films. 1924 bringt Fritz Lang in seinem Stummfilm „Die Nibelungen“ mit Fafnir eine für damalige Verhältnisse beeindruckende mechanische Großpuppe auf die Leinwand: Sie trinkt, schlägt mit dem Schwanz und speit Feuer. Rund 100 Jahre später sind Drachendarstellungen dank 3D-Animation deutlich spektakulärer. Smaug aus „Der Hobbit“ entstand komplett digital, wirkt aber dank Benedict Cumberbatchs Motion-Capture-Spiel – Bewegungen und Mimik des Schauspielers wurden auf die Figur übertragen – erstaunlich körperlich. Noch näher rückt uns Ohnezahn aus „Drachenzähmen leicht gemacht“. Seine Bewegungen orientieren sich an Katzen, Hunden und Fledermäusen. Deshalb schnurrt und reagiert er fast wie ein Haustier.

**Draco dormiens
nunquam titillandus** –
kitzle niemals einen
schlafenden Drachen –
**lautet das lateinische Motto
der Zauberschule Hogwarts
in den Harry-Potter-
Büchern.**



WARUM HERBST- WIND SO GUT TRÄGT

Kühle Luft ist dichter als warme, das heißt, die Teilchen bewegen sich langsamer und rücken enger zusammen, sodass die Luft mehr Druck auf die Drachenfläche ausübt. Das sorgt für extra Auftrieb und oft für die schönsten Flüge der Saison.

Diamant im Wind

Seit gut 3.000 Jahren lassen Menschen Drachen steigen. In China hoben zunächst einfache, vogelartige und geometrische Konstruktionen aus seidenbespanntem Holz ab, die das Militär nutzte, um etwa Signale und Botschaften zu senden. Fliegende Glücksdrachen tauchten erst später auf. Im Westen prägt seit Ende des 19. Jahrhunderts die Rautenform das Bild des Winddrachens. Sie geht auf den Diamond-Kite zurück, entwickelt vom amerikanischen Journalisten William A. Eddy. Seine gewölbte Form stabilisiert ihn ohne Schwanz; die Raute verteilt den Winddruck gleichmäßig und sorgt für ruhigen Auftrieb.

INTERVIEW

Angekommen



bei sich

Titel Wollweste: CARPATKA, Ohrringe: YULYAFFAIRS, Jumpsuit: L'Academie,
Seite 8 Kleid: H&M, Pulllover: Lovers and Friends, Halskette: YULYAFFAIRS

”

Dieses Bild von der Superfrau, die alles mühelos alleine stemmt, bringt niemandem etwas.

Monica Meier-Ivancan wurde Ende der 1990er-Jahre als Model entdeckt und 2004 als erste „Bachelorette“ im Fernsehen bekannt. Heute lebt sie mit ihrer Familie in München. Sie ist ausgebildete Ernährungsberaterin sowie Fitness- und Pilatestrainerin und redet offen über Frauengesundheit. Mit alverde spricht sie über körperliche Veränderungen, Wechseljahre und darüber, warum der Druck aufhört, sobald man beginnt, mehr auf das eigene Wohlbefinden zu hören.

In Sportkleidung, ungeschminkt und mit ansteckendem Lächeln kommt Monica Meier-Ivancan zum **alverde**-Interview und Titelshooting. Kurz darauf sitzt sie in der Maske: „Ich gehe später noch mit meinen Freunden ins Fitnessstudio“, sagt die 49-Jährige. „Die werden sich wundern, dass ich mit Full-Face-Make-up zum Sport auftauche.“ Diese Ruhe im eigenen Körper ist das Ergebnis eines Lernprozesses.

alverde: Du kommst aus Stuttgart, hast kroatische Wurzeln und lebst in München. Was bedeutet Heimat für Dich heute?

Monica Meier-Ivancan: Heimat sind für mich Orte, an denen ich mich wie ich selbst fühle – vor allem Stuttgart-Zazenhausen, wo ich aufgewachsen bin, und Kroatien, wo wir früher immer Urlaub gemacht haben. Diese Orte sind mit vielen Kindheits-erinnerungen verbunden. Heute entsteht Heimat für mich aber auch im Alltag: durch Rituale wie meine Sportroutine, feste Verabredungen oder die Gassirunde und vor allem durch vertraute Menschen und echte Gespräche.

Du sprichst offen darüber, dass sich Dein Körper ab 40 trotz gleichem Training verändert hat. Was hat das in Dir ausgelöst?

Erst mal war da ein Gefühl von Kontrollverlust. Ich habe alles gemacht wie immer und plötzlich hat es nicht mehr funktioniert. Aber irgendwann habe ich gemerkt: Ich fahre im falschen Gang weiter. Man strengt sich an, aber das bringt einen nicht weiter. Das war für mich auch ein Aha-Moment. Ich glaube, wir denken oft, alles müsste immer gleich bleiben, dabei verändern wir uns ständig. Warum sollte ausgerechnet der Körper mit 40 oder 49 stillstehen? Für mich war das der Anfang, wirklich ehrlicher hinzuschauen: Was ist gerade da, was fehlt, was braucht mein Körper jetzt? So eine Art Inventur, wie man sie aus dem Berufsleben kennt. Und genau dieser Perspektivwechsel hat mir geholfen.

Inwiefern hat das auch Dein Selbstbild verändert?

Ich bin heute viel freier. Früher hätte ich niemals so, wie ich heute Morgen hierhergekommen bin, zu einem Shooting fahren können – mit kurz angetrockneten Haaren, ungeschminkt, in Sportsachen. Da hätte ich gedacht, ich müsse noch irgendetwas optimieren, perfekter aussehen, mehr leisten. Heute denke ich: Das bin ich. Entweder jemand mag das oder eben nicht. Ich habe früher stärker für andere gelebt. Heute lebe ich für mein Wohlbefinden. Mir ist wichtiger, dass ich morgens Zeit für mich habe, dass ich nicht gehetzt bin, dass ich mich in meinem Körper gut fühle. Diese Freiheit ist etwas, das mit dem Älterwerden gekommen ist. Und genau deshalb würde

ich auch sagen: Ich möchte gar nicht mehr 25 sein. Ich war damals viel unsicherer als heute.

Du hast verschiedene körperliche Veränderungen erlebt – von Schlafproblemen bis zu Zyklusschwankungen. Wann hast Du verstanden, dass dahinter hormonelle Veränderungen stecken?

Als Dinge aufgetreten sind, die ich so nicht kannte. Ich war plötzlich nachts um drei Uhr wach, hatte Kopfkino, meine Blutungen haben sich verstärkt und ich habe mich insgesamt viel erschöpfter gefühlt. Am Anfang habe ich das gar nicht mit den Wechseljahren verbunden, sondern eher gedacht: Was ist denn jetzt plötzlich los mit mir? Erst nach und nach habe ich verstanden, dass diese Veränderungen zusammenhängen und Teil eines hormonellen Prozesses sind. Dieses Einordnen war für mich ein wichtiger Schritt, weil ich gemerkt habe: Ich muss dagegen nicht ankämpfen, sondern darf anfangen, besser hinzuschauen.

Du empfiehlst Frauen, Detektivinnen des eigenen Körpers zu werden. Was bedeutet das konkret im Alltag?

Es bedeutet, sich selbst wirklich zu beobachten. Nicht nur zu funktionieren, sondern hinzuspüren: Wie schlafe ich? Wie reagiere ich? Welche Menschen tun mir gut? Welche Routinen bringen mich zurück

INTERVIEW



Bluse: Xandres, Pullover: Fabiana Filippi, Halskette: YULYAFFAIRS

in meine Mitte? Ich merke zum Beispiel an Kleinigkeiten, wenn etwas kippt, wenn mich plötzlich jedes Lied im Radio nervt oder ich im Verkehr schneller unruhig werde. Was mir dann hilft, ist der ehrliche Austausch mit anderen Frauen. Wenn eine Frau anfängt zu erzählen, trauen sich oft auch die anderen. Und am Ende geht niemand geschwächt aus so einem Gespräch heraus, sondern eher gestärkt, weil man merkt: Ich bin nicht allein. Man bekommt Wissen, Erfahrungen, neue Ideen.

Beim dm-Inspirationstag zur Frauengesundheit gehst Du mit diesen Themen auf die Bühne. Warum ist es Dir wichtig, Deine Erfahrungen zu teilen?

Weil es so entlastend ist, wenn jemand sichtbar macht, dass eben nicht immer alles perfekt läuft. Viele schauen auf Menschen in der Öffentlichkeit und denken: Bei denen ist alles leicht, die haben keine Probleme, nur ich kämpfe. Aber so ist es ja nicht. Wenn man offen sagt: Ich bin auch durch Täler gegangen und mir haben bestimmte Dinge geholfen, dann nimmt das anderen ganz viel Druck. Mir ist wichtig, ehrlich zu zeigen, dass man sich Unterstützung holen darf und nicht alles allein schaffen muss. Ich spreche auch ganz offen darüber, dass ich Hilfe habe – durch meinen Mann, meine Schwiegereltern und eine Haushaltshilfe. Dieses Bild von der Superfrau, die alles mühelos alleine stemmt, bringt niemandem etwas. Gerade deshalb finde ich Bühnen wie den Inspirationstag so wertvoll: Sie schaffen Raum für Austausch, Vorbilder und neue Gedanken.

Inwiefern erlebst Du die Wechseljahre heute auch als Chance?

Für mich sind die Wechseljahre mit Freiheit verbunden. Ich spüre viel mehr, wer ich bin, was ich will und was ich nicht mehr

brauche. Früher habe ich mir selbst Druck gemacht, heute zelebriere ich Individualität viel mehr – bei mir selbst und auch bei anderen Frauen. Ich finde es schade, wenn alle gleich aussehen wollen oder sich an einem Perfektionsbild festhalten, das es so gar nicht gibt. Mit dem Älterwerden ist Selbstsicherheit dazugekommen. Es verändert sich etwas, aber es kommt auch viel dazu: mehr Klarheit, mehr Gelassenheit, mehr Persönlichkeit. Für mich ist das eine neue Phase, in der ich mir selbst näher bin.

Viele Frauen denken bei Ernährung ab 40 zuerst an Verzicht. Wie siehst Du das?

Verzicht und noch mehr Druck helfen in dieser Phase nicht. Ich kenne das selbst: Man macht mehr, isst weniger und nichts wird besser. Der Wendepunkt war für mich, als ich verstanden habe, dass „weniger essen“ keine Lösung ist. Gerade weil mit den Jahren Muskulatur abnimmt, braucht der Körper jetzt mehr Fürsorge. Ich starte deshalb zum Beispiel mit einem sättigenden Frühstück – etwa Porridge mit Joghurt, Nüssen und Samen in den Tag. Ich schaue heute nicht mehr darauf, was ich weglassen kann, sondern was auf meinen Teller gehört: genug Protein, gute Fette und Mahlzeiten, die mir Energie geben.

Wenn Du Deinem jüngeren Ich einen ehrlichen Satz über das Älterwerden mitgeben könntest, welcher wäre das?

Es ist gar nicht so schlimm. Es kann sogar richtig Spaß machen. Ich hatte früher nicht viele Vorbilder dafür, dass Älterwerden auch etwas Schönes sein kann. Für mich war das lange eher mit Sorge verbunden. Heute würde ich sagen: Du wirst stärker. Du wirst sicherer. Und Du wirst Dich selbst besser kennenlernen. Ich würde meinem jüngeren Ich gern sagen: Hab nicht so viel Angst davor. Bleib neugierig. Es wird gut.

”

STECKBRIEF

Monica Meier-Ivancan

Sie ist Autorin, Ernährungs- und Fitnessexpertin sowie Pilates-trainerin. In ihren Büchern, Workshops und Auftritten vermittelt sie Wissen rund um Bewegung, Ernährung und Frauengesundheit. Unter anderem in ihrem Buch „Shine on. Starker Körper, starke Seele – mit dem Selfcare-Programm für alle Frauen ab 40“.

WAS HAST DU IMMER IM KÜHLSCHRANK?

Eier. Man kann sie so vielseitig einsetzen.

WELCHE GEWOHNHEIT HAT DEIN LEBEN VER-BESSERT?

Nicht alles persönlich zu nehmen. Und in Stresssituationen bewusst lang auszuatmen.

WAS BEDEUTET GENUSS FÜR DICH HEUTE?

Nicht nur, wie etwas auf der Zunge schmeckt, sondern auch, wie es sich danach im Körper anfühlt.

WAS UNTERSCHÄTZEN ANDERE AN DIR?

Dass ich 1,80 Meter groß bin – viele denken, ich bin viel kleiner.

”

Heute lebe ich für mein Wohlbefinden.

**Donto
dent** dm

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



1,95 €

0,075 l
(26,00 € je 1 l)

Rundumschutz für Dein schönstes Lächeln

Die neue Dontodent COMPLETE Care & Protect Zahncreme

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/dontodent

Schön fühlen

Seite

18

Intensives Farbspiel

Herbstfarben bringen jetzt die Natur zum Leuchten und setzen auch im Make-up markante Akzente. Die satten Nuancen verleihen dem Styling neue Tiefe.





Gesunde Haut

Warum „reine Haut“ ein Mythos ist und viele unserer Pickel und Mitesser hausgemacht sind – ein Gespräch mit Derma-Expertin Alice Martin.

alverde: Viele haben irgendwann mal Hautprobleme. Warum ist das aus biologischer Sicht normal und kein Grund, sich „ungepflegt“ zu fühlen?

Alice Martin: Unsere Haut ist ein lebendes Organ, das jeden Tag arbeitet, schützt und auf seine Umwelt reagiert. Ich vergleiche sie gern mit einem Frühwarnsystem: Verändert sich etwas durch Hormone, Stress, UV-Strahlung, Medikamente, Entzündungen, zeigt sie das oft als Erstes. Pickel, Ekzeme oder trockene Stellen sind daher kein Zeichen mangelnder oder falscher Pflege, sondern Ausdruck normaler biologischer Prozesse. Gepflegt und gesund sind außerdem nicht dasselbe. Man kann die beste Pflegeroutine der Welt haben und trotzdem Akne oder Rosazea entwickeln. Umgekehrt kann eine chronische Hauterkrankung über längere Zeit schubfrei verlaufen und das Hautbild vorübergehend makellos aussehen.

Greift eine Einteilung nach Hauttypen demnach nicht zu kurz?

Was viele als Hauttyp bezeichnen, ist

medizinisch der Hautzustand. In der Dermatologie ist mit Hauttyp der Fitzpatrick-Hauttyp gemeint. Dieser berücksichtigt, wie empfindlich die Haut auf UV-Strahlung reagiert und ob sie schnell einen Sonnenbrand bekommt. Das ist genetisch festgelegt und verändert sich nicht. Der Hautzustand dagegen ist ständig in Bewegung. Wir unterscheiden vier Zustände: trocken, fettig, Mischhaut und normale Haut. Ich vergleiche ihn gern mit dem Wetter: Die Landschaft bleibt dieselbe, aber ob gerade Sonne scheint oder ein Sturm aufzieht, kann sich innerhalb weniger Tage ändern. Insbesondere Hormone haben einen enormen Einfluss.

Denken wir an den Zyklus, verändern sich unsere Hautbedürfnisse somit monatlich?

Ja, viele Frauen beobachten kurz vor ihrer Periode mehr Pickel oder eine fettigere Haut. In der zweiten Zyklushälfte und in den Tagen vor der Menstruation fallen Östrogen und Progesteron ab. Dadurch wirkt der Einfluss der Androgene auf



ALICE MARTIN

Die Derma-Expertin und zweifache Mutter ist Gründerin der digitalen Hautarztpraxis dermanostic, der Ästhetik Akademie MEDI-LOGIN und Autorin mehrerer Bücher zu Haut- und Haargesundheit.

„Ich bin ein großer Fan eines ganzheitlichen Ansatzes. Für mich gibt es vier maßgebliche Säulen gesunder Haut: Ernährung, Lifestyle, Hautpflege und die innere Gesundheit.“ ALICE MARTIN

die Talgdrüsen stärker, die infolge mehr Talg produzieren. Poren können leichter verstopfen und Entzündungen schneller entstehen. Wichtig ist, den aktuellen Hautzustand wahrzunehmen und die Pflege daran anzupassen. Grundsätzlich gilt: Auch fettige oder unreine Haut braucht Feuchtigkeit – und auch trockene Haut kann zu Unreinheiten neigen. Deshalb sollte Pflege nicht starr nach Kategorien ausgewählt werden, sondern danach, was die Haut gerade braucht.

Trends wie K-Beauty, Pflege-Layering, Double Cleansing sind somit nicht für alle gleichermaßen sinnvoll?

Trends wie Double Cleansing oder K-Beauty sind nicht grundsätzlich gut oder schlecht. Sie stammen aus einem anderen kulturellen Kontext und können für manche Haut durchaus sinnvoll sein – zum Beispiel, wenn viel Make-up oder wasserfester Sonnenschutz getragen wird. Das Problem entsteht erst, wenn aus einer sinnvollen Routine ein allgemeingültiges Muss wird. Hautpflege sollte sich nicht nach Trends richten, sondern nach den Bedürfnissen der eigenen Haut. Wer nach der Reinigung regelmäßig Spannungsgefühle, Brennen oder Rötungen entwickelt, reinigt oder pflegt häufig bereits zu intensiv. Tatsächlich gilt in der Dermatologie oft: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Unsere Haut ist kein schmutziges Organ, das ständig von allem befreit werden muss. Sie verfügt über einen natürlichen Säureschutzmantel, haut eigene Lipide

und ein Mikrobiom, das wichtige Schutzfunktionen übernimmt. Für die meisten Menschen reicht deshalb eine einfache Routine völlig aus: Abends das Gesicht reinigen, um Sonnenschutz, Make-up, Schweiß und Schmutz zu entfernen, anschließend eine Pflege, wenn die Haut sie braucht. Morgens genügt meist lauwarmes Wasser. Wer nachts nicht stark geschwitzt hat oder keine sehr fettige Haut hat, muss den natürlichen Talgfilm nicht jeden Morgen entfernen.

Wenn Sie nur einen Pflege-Tipp für alle geben dürften, welcher wäre das?

Täglicher Sonnenschutz. Er ist wissenschaftlich die wirksamste Maßnahme, um vorzeitiger Hautalterung, Pigmentstörungen und Hautkrebs vorzubeugen.

Ab welchem Alter empfehlen Sie ein Mehr an Pflege? Stichwort: Anti-Aging.

Ich mag den Begriff „Anti-Aging“ ehrlich gesagt nicht besonders. Altern ist etwas ganz Normales und ich möchte mit 34 auch gar nicht aussehen wie mit 20. Ich möchte eine gesunde Haut haben, die gut erhalten bleibt. Deshalb spreche ich lieber von „Better Aging“ und würde Hautpflege auch nicht am Alter festmachen, sondern an den Bedürfnissen der Haut. Eine 25-Jährige kann in der Schwangerschaft Pigmentflecken entwickeln, ein 20-Jähriger Akne haben und eine 45-Jährige eine völlig unkomplizierte Haut. Und wer eine gesunde, ausgeglichene Haut hat, braucht erstaunlich wenig: täglichen Sonnenschutz und bei

Make-up oder wasserfestem Sonnenschutz eine milde Reinigung am Abend. Ansonsten reichen Wasser und ein weicher Mikrofaserschwamm.

Es gilt also: Weniger ist mehr. Aber was, wenn die Haut fettig und trocken zugleich ist? Macht es Sinn, jede Partie einzeln zu pflegen?

Ja, das kommt sogar relativ häufig vor, dass die Haut glänzt, spannt, aber trotzdem rau und weniger elastisch wirkt. Dahinter steckt oft keine Mischhaut im klassischen Sinne, sondern eine gestörte Hautbarriere. Die Talgdrüsen produzieren Fett, gleichzeitig verliert die Haut zu viel Wasser – wir sprechen vom erhöhten transepidermalen Wasserverlust. Die Folge: Die Haut fühlt sich trocken an und sieht ölig aus. Ein Grund dafür kann sein, dass wir unsere Haut heute manchmal etwas zu gut pflegen. Immer mehr Menschen kombinieren verschiedene Wirkstoffe wie Retinoide, Fruchtsäuren oder Peelings miteinander. Diese können wirksam sein, aber in Kombination oder bei zu häufiger Anwendung die Hautbarriere reizen. In solchen Fällen würde ich nicht jede Gesichtspartie einzeln behandeln, sondern zunächst die Hautbarriere beruhigen. Eine milde Reinigung, eine feuchtigkeitsspendende, barrierestärkende Pflege und für einige Wochen weniger aktive Wirkstoffe sind oft sinnvoller als immer neue Produkte hinzuzufügen. Erst wenn sich die Haut wieder stabilisiert hat, kann man gezielt gegen Unreinheiten oder überschüssigen Talg vorgehen.

„**Ich wünsche mir einen Perspektivwechsel: Gesunde Haut ist nicht perfekte Haut. Poren, kleine Rötungen oder einzelne Pickel gehören bei den meisten Menschen zu einer völlig normalen Haut.** ALICE MARTIN

„Mein Rat lautet immer, sich nicht nur zu fragen: „Welche Creme brauche ich?“, sondern: „Warum verhält sich meine Haut gerade so?“ ALICE MARTIN

Unser Wunsch nach „porentief reiner“ Haut ist somit alles andere als gesund?

Unsere Haut besitzt eine natürliche Schutzbarriere aus Hautzellen, Lipiden und Mikroorganismen, die uns vor Krankheitserregern und Allergenen schützt und verhindert, dass zu viel Wasser verloren geht. Wird diese Barriere durch aggressive Reiniger, häufiges Waschen oder zu viele Peelings gestört, reagiert die Haut häufig mit Rötungen, Brennen, Spannungsgefühl oder sogar noch mehr Unreinheiten. Der Begriff „porentief rein“ ist dabei etwas irreführend. Poren sind keine Rohre, die man komplett freispülen kann. Sie enthalten Talg, und das ist auch gut so. Talg ist ein wichtiger Bestandteil unserer Hautbarriere. Ziel sollte nicht sein, möglichst alles zu entfernen, sondern nur das, was tatsächlich entfernt werden muss, wie beispielsweise Schmutz, Schweiß oder Sonnenschutz. Gerade bei gereizter Haut helfen eine milde Reinigung, eine gut verträgliche Feuchtigkeitspflege und etwas Geduld häufig mehr als immer neue Produkte oder eine intensivere Pflegeroutine. Oft muss die Haut einfach in Ruhe gelassen werden.

Bei der Generation Z (1995 bis 2010) gibt es hingegen einen regelrechten Pflege-Hype, der bei manchen zu Dermorexia führt – einer zwanghaften Sucht nach perfekter Haut.

Diesen Trend beobachten wir in der Praxis tatsächlich: Menschen beschäftigen sich so intensiv mit ihrer Haut, dass Hautpflege vom gesunden Ritual zu einer

ständigen Sorge wird. Die Haut wird permanent kontrolliert, neue Produkte ausprobiert und jede kleine Unreinheit als Problem wahrgenommen. Wichtig ist aber: Dermorexia ist keine offiziell anerkannte medizinische Diagnose. Vielmehr beschreibt der Begriff ein Verhalten, das durch Social Media, Filter und den ständigen Vergleich begünstigt werden kann. Das Paradoxe daran ist: Wer seine Haut ständig mit neuen Wirkstoffen, Peelings oder aufwendigen Routinen optimieren möchte, erreicht oft genau das Gegenteil. Die Hautbarriere wird gereizt, die Haut

reagiert empfindlicher und es entstehen Rötungen, Trockenheit oder Unreinheiten. Und genau diese führen dann häufig dazu, dass noch mehr Produkte verwendet werden. Ein Teufelskreis. Ich wünsche mir deshalb einen Perspektivwechsel. Gesunde Haut ist nicht perfekte Haut. Poren, kleine Rötungen oder einzelne Pickel gehören bei den meisten Menschen zu einer völlig normalen Haut. Unser Ziel sollte nicht makellose Haut sein, sondern eine Haut, die ihre Schutzfunktion gut erfüllen kann. Denn das ist letztlich das beste Zeichen für Hautgesundheit.

Hype um die Haut

Wenn Pflege krank macht

Ein Krankheitsbild, das selbst von Dermatologen oft mit Akne verwechselt wird, ist periorale Dermatitis – auch Mundrose genannt, die meist infolge einer übermäßigen Pflege und Reizung der Haut auftritt. Mit Produkten „für empfindliche Haut“ ist es dann nicht getan. Derma-Expertin Alice Martin erklärt die periorale Dermatitis ihren Patientinnen und Patienten oft als kleine Schwester der Rosazea: „Das ist keine medizinische Definition, aber beide Erkrankungen haben gemein, dass die Hautbarriere gestört ist und die Haut auf Reize deutlich empfindlicher reagiert als gesunde Haut. Auch auf Pflegeprodukte oder Reize wie Hitze und Kälte, die sie zuvor gut vertragen hat. Während der Coronapandemie haben wir deshalb tatsächlich deutlich häufiger periorale Dermatitis gesehen. Das lag vermutlich an einer Kombi aus Maskentragen, Feuchtigkeit, Reibung und einer oft intensivierten Hautpflege. Auch Zahnpasta kann eine Rolle spielen – vor allem stark schäumende oder natriumlaurylsulfathaltige. Deshalb empfehle ich häufig, nach dem Zähneputzen den Mundbereich gut abzuspülen. Auch hier besteht die Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten. Je mehr man versucht, die Rötungen mit immer neuen Cremes oder Wirkstoffen zu behandeln, desto stärker wird die Haut oft gereizt. Genau deshalb ist die Nulltherapie so effektiv. Sie gibt der Haut die Chance, ihre natürliche Barriere wieder aufzubauen. Hinter dem Begriff steckt tatsächlich: nichts machen. In sehr seltenen Fällen kann man nach ärztlicher Rücksprache auch rezeptpflichtige Wirkstoffe einsetzen, aber das ist dann eher die Ausnahme.“

Lidschatten, Lippenstift und Nagellack leuchten jetzt in den sattesten Nuancen der Palette: Dunkelrot, Braun und Grün bringen Charakter in den Look. Das Ergebnis? Selbstbewusst und wunderbar herbstlich.

LIEBLINGSTÖNE

Von Beere bis Burgunder

Burgunder, Bordeaux, Schwarzkirsche – Dunkelrot hat viele Namen und viele Facetten. Sein Markenzeichen sind Wärme und Intensität. Doch dass es warm wirkt, heißt nicht automatisch, dass es warm ist. Viele Varianten haben bläuliche oder violette Farbanteile und schmeicheln Menschen mit eher kühlen Hautuntertönen. Wem warme Farben stehen, der findet in bräunlichen, erdigen Rottönen oft die passendere Nuance – starre Regeln gibt es dennoch nicht. Am präsentesten zeigt sich Dunkelrot auf den Lippen oder Nägeln, wo es längst ein zeitloser Klassiker ist, der französische Nonchalance verspricht. Besonders reizvoll ist der Schneewittchen-Effekt aus dunklem Haar, heller Haut und sattem Burgunderrot. Harmonisch wirkt der Farbton auch auf dunkleren Hauttönen; im Zusammenspiel mit blondem Haar entsteht ein kontrastreicher Look. Spannend wird es, wenn Dunkelrot den klassischen Rahmen verlässt: Rote Mascara etwa setzt einen ungewöhnlichen, fast geheimnisvollen Akzent. Vor allem bei grünen und braunen Augen bringt sie die Iris subtil zum Leuchten mit einem weichen, modernen Twist.

Von Salbei bis Tanne

Wunderbar wandelbar erobert Grün gerade das Augen-Make-up als zarter Lidschatten ebenso wie als markanter Eyeliner. Mint, Salbei, Olive, Khaki, Waldgrün: Die Palette reicht von soft bis markant. Braune Augen profitieren von dunkleren Grüntönen und wirken sehr intensiv; aber auch Pastellnuancen können der bräunlich strahlenden Iris schmeicheln. Und funktioniert Grün auch bei blauen Augen? Unbedingt – Oliv- und Khaki-Töne setzen einen kontrastreichen Akzent. Bei grünen Augen lohnt sich ein genauer Blick auf die Nuancen, denn Farben, die der eigenen Augenfarbe nahekommen, lassen sie optisch zurücktreten. Spannender wirken Töne mit leichtem Kontrast, etwa Grüntöne mit goldenem Schimmer. Auf den Nägeln wirken tiefe Nuancen wie Tannengrün apart. Wer es zurückhaltender mag, wählt Salbei, Khaki oder Oliv. Alle Grünnuancen lassen sich wunderbar mit Goldschmuck kombinieren.

Von Café au Lait bis Schokolade

Taupe, Karamell, Schokolade, Café au Lait: Egal welche Braunvariante, dieser Ton wirkt einfach immer reduziert, elegant und edel. Gerade als Lidschatten oder Eyeliner entfaltet die Farbe ihre Stärke, weil sie weicher definiert als Schwarz: Das schmeichelt reifen Gesichtern. Auch mit heller Haut und feinen Gesichtszügen geht Braun sanft um, unterstreicht, statt zu dominieren. Bei hellen Hauttypen mit kühlem, rosigem Unterton wirken aschige Nuancen wie Taupe oder Graubraun übrigens oft besonders stimmig. Warme Hauttöne harmonieren meist besser mit Karamell, Schokobraun oder einem leicht rötlichen Braun. Auf reich pigmentierter Haut entfalten tiefe, satte Brauntöne wie Espresso oder dunkles Schoko Präsenz und Eleganz. Und als Nagellack? Hier spielt Braun sein vermittelndes Talent aus: Es fällt mehr auf als ein Nudetone, wirkt aber zurückhaltender als ein bunter Lack.

HERBSTFARBEN



edel & stark



1. L'Oréal Paris Lippenstift Infaillible Laque Resistance Nudes 625 Midnight Bordeaux. 4,3 ml 12,95 €
2. Nagellack Gel by essie 548 In-Vest In Style. 13,5 ml 12,95 € (959,26 € je 1 l)
3. alverde NATURKOSMETIK Lippenbalsam Melting 3in1 Cream 10. 6,5 ml 2,95 €
4. M. Asam Kajal Eye Designer Mystic Green. 0,28 g 8,95 €
5. ARTDECO Lidschatten High Performance Stylo 21 Shimmering Cinnamon*. 1,4 g 12,95 €
6. Maybelline New York Mascara Lash Sensational Sky High Burgundy Haze. 7,2 ml 10,95 €

* nur in ausgewählten dm-Märkten und online verfügbar

WELEDA

NATURAL SCIENCE

NEU



YOUTH POWER GESICHTSPFLEGE

3X PROTECT & LIFT

- ✓ Zellschutz
- ✓ Anti-Falten
- ✓ Straffung

3xPOWER FORMULA



GRANATAPFEL
+ PEPTIDE
+ ASTAXANTHIN

Seidenglattes HAAR

Strahlend, schimmernd, glatt - „Glass Hair“ wirkt wie eine spiegelnde Oberfläche. Der Beauty-Trend aus Südkorea steht für puren Glanz und einen gepflegten, edlen Look.



Was bedeutet „Glass Hair“?

In Anlehnung an den Hauttrend „Glass Skin“, bei dem die Haut besonders ebenmäßig und fast spiegelnd wirkt, beschreibt „Glass Hair“ einen ähnlichen Look fürs Haar. Gemeint ist besonders glatt fallendes Haar, das das Licht nahezu wie ein Spiegel reflektiert. Die Haarstruktur wirkt ebenmäßig und die Oberfläche glänzend. Häufig wird der Look mit einem Mittelscheitel getragen.

Die Struktur hinter dem Effekt

Ob Haare glänzen, liegt nicht allein am Styling, sondern auch an ihrem Aufbau. Entscheidend ist die äußere Schuppenschicht: Liegen die feinen Schuppen eng an, wirkt die Oberfläche glatt und kann das Licht spiegeln. Ist sie hingegen aufgeraut, etwa durch Trockenheit, Hitze oder Reibung, wird das Licht gestreut – das Haar erscheint matter: Eine Routine, die das Haar geschmeidig hält und vor dem Austrocknen bewahrt, schafft die beste Basis dafür, dass Licht überhaupt reflektiert werden kann.

So wird's glänzend

Glanzshampoos und pflegende Conditioner unterstützen eine glatte Haaroberfläche. Häufig enthalten sie feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Glycerin oder Aloe vera. Pflanzliche Öle, etwa Argan- oder Jojobaöl, wirken glättend und verleihen natürlichen Glanz. Leichte Haaröle, Seren oder Glanzsprays intensivieren den Schimmer. Lipide und glättende Inhaltsstoffe legen sich dabei fein um das Haar.

Diese einfachen Schritte sorgen im Handumdrehen für den „Glass Hair Look“:

- 1 Reinigen**
Ein feuchtigkeitsspendendes Shampoo und ein pflegender Conditioner reinigen sanft und sorgen für Geschmeidigkeit.
- 2 Vorbereiten**
Ein leichtes Haaröl oder ein Anti-Frizz-Glattspray im handtuchtrockenen Haar sorgen für ein seidig-glattes Styling.
- 3 Glatt föhnen**
Hitzeschutz auftragen und mit einer Paddelbürste kämmen. Beim Föhnen von oben nach unten legt sich die Schuppenschicht an.
- 4 Glätten**
Für den typischen Glass-Hair-Effekt die Haare strähnenweise mit einem Glätteisen stylen.
- 5 Veredeln**
Für ein spiegelndes Finish ein Serum, Öl oder Glanzspray sparsam in die Längen geben.

KEIN GELBSTICH. NUR KÜHLES BLOND



Schwarzkopf
GLOSS
SUPREME

NEU

FARBAUFRISCHUNG MIT PFLEGE ENTDECKEN

- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Für 6x stärkeres Haar*
- Hält bis zu 8 Haarwäschen**



Sienna Miller
Schauspielerin, Model

Finde deine passende Shade & deine passende Nuance:

Schwarzkopf
CREME
SUPREME

Schwarzkopf
GLOSS
SUPREME

10-19
10-55

PLATIN BLOND

7-7

KARAMELL

3-0	5-1
4-0	5-60
5-0	6-0

SCHOKOBRÄUN

ALLE
HAAR-
FARBEN

TRANSPARENT

*Instrumenteller Test vor und nach der Anwendung von Schwarzkopf Gloss Supreme
**Abhängig von Haarbasis und -zustand

Pflege mit Pool-Feeling

Im Schwimmbad sorgt Chlor für Hygiene. In der Hautpflege begegnet uns nun eine besonders milde Form davon: hypochlorige Säure, abgekürzt HOCl.



Der Daily Skin Guard Facial Mist von Nø Cosmetics verfeinert mit hypochloriger Säure den Teint.



Chlor ist vor allem für eines bekannt: Es kann Keime unschädlich machen – dafür wird es im Schwimmbad verwendet und in manchen Ländern sogar dem Leitungswasser zugesetzt. Trifft Chlor auf Wasser, entsteht unter anderem hypochlorige Säure (oder Hypochlorsäure). Die chemische Formel HOCl verrät ihre Bausteine: Wasserstoff (H), Sauerstoff (O) und Chlor (Cl). HOCl ist ein wichtiger Teil der desinfizierenden Wirkung und zugleich kein fremder Stoff für den Körper. Bestimmte weiße Blutkörperchen bilden HOCl, um Krankheitserreger abzuwehren. In stabilisierter Form wird der Wirkstoff schon länger in der Wundversorgung eingesetzt. Von dort war es nur ein kleiner Schritt zur Hautpflege:

Feiner Nebel

Hypochlorige Säure ist empfindlich: Damit sie stabil bleibt, kommt es auf pH-Wert, Lichtschutz und die gesamte Formulierung an. Besonders günstig ist ein leicht saurer Bereich von etwa 3,5 bis 5,5. Deshalb findet man HOCl meist in wasserbasierten Sprays. Sie lassen sich fein verteilen und kommen mit wenigen Begleitstoffen aus.

Hier kann HOCl unerwünschte Mikroorganismen reduzieren und gereizte Haut beruhigen.

Mild mit charakteristischer Duftnote

Diese Eigenschaften machen HOCl für unreine Haut, aber auch empfindliche und zu Rötungen neigende Haut interessant. Der Wirkstoff gilt als gut verträglich und sanft zur Hautbarriere. Gewöhnungsbedürftig ist nur der leichte Chlorgeruch.

Nach der Reinigung und für zwischendurch

In der Beauty-Welt ist HOCl zumeist als Spray zu finden. Dieses sprüht man idealerweise nach der Reinigung aufs Gesicht, bevor Serum und Creme aufgetragen werden. Auch bei Unreinheiten im Dekolleté oder am Rücken ist die Sprühform praktisch. Weitere Einsatzmöglichkeiten: Zur Beruhigung nach der Rasur oder nach dem Sport, wenn Schweiß und Reibung Unreinheiten begünstigen können.

GUT ZU WISSEN

Anders als Fruchtsäuren wie AHA, BHA oder PHA hat hypochlorige Säure keinen peelenden Effekt. HOCl löst also keine Hautschüppchen, sondern kann gereizte Haut beruhigen.



Nicht nur im Coffeeshop zeigen Kaffee und grüner Tee ihr Trendpotenzial. Auch in der Gesichtspflege sind sie am Puls der Zeit – jeder Wirkstoff in einer anderen Rolle.

Belebungs- & Balance

Schön ausgeschlafen

Wo entscheidet sich auf den ersten Blick, wie frisch wir wirken? Genau, an den Augen. In der Pflege für die zarte Hautpartie spielt Koffein eine wichtige Rolle – quasi der Espresso unter den Wirkstoffen. Es unterstützt die Mikrozirkulation der Haut und entfaltet so seine belebende Wirkung. Ergebnis: Die Haut wirkt glatter, Schatten und leichte Schwellungen treten optisch in den Hintergrund. Dieser Effekt ist schnell sichtbar. Daneben wirkt Koffein auch antioxidativ, verteidigt die Haut also gegen freie Radikale, die durch UV-Strahlung oder Umweltbelastungen entstehen. In Rezepturen trifft Koffein häufig auf Wirkstoffe wie Vitamin C, die ebenfalls langfristig auf ein ebenmäßiges Hautbild einzahlen.

Schutz aus dem Blatt

Der Extrakt aus grünem Tee enthält zwar auch in kleinen Mengen Koffein, im Fokus stehen aber Polyphenole. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, besonders reich ist der Tee an Catechinen. Sie wirken antioxidativ. Zudem ist grüner Tee für seine beruhigenden Eigenschaften bekannt. Rötungen und Irritationen werden gemildert, die Haut findet leichter in ihre Balance zurück – perfekt bei Unreinheiten.

Zart und wirksam

Weißer Tee wird anders als schwarzer und grüner Tee nicht fermentiert. Da er aus jungen Blättern gewonnen und besonders schonend verarbeitet wird, ist die Konzentration an Catechinen höher. Kein Wunder, dass auch dieser Wirkstoff vor allem in Slow-Aging-Mission unterwegs ist.



1. Yeauty Eye Pad Mask Extreme Energy. 2 St. 0,95 € (0,48 € je 1 St.)
2. L'Oréal Paris Revitalift Filler Augenserum Hyaluron + Koffein. 20 ml 18,95 € (947,50 € je 1 l)
3. alverde NATURKOSMETIK Gesichtsflied. 50 ml 2,95 € (59 € je 1 l)
4. SOME BY MI Tuchmaske Real Super Matcha Pore Care. 1 St. 1,55 €
5. Bali Gents Shampoo Coffein Activator. 200 ml 6,95 € (34,75 € je 1 l)
6. WELEDA Boost Serum Drops Slow Aging. 30 ml 9,95 € (331,67 € je 1 l)

GUT ZU WISSEN

Trendiges Pulver

Matcha ist die besonders fein vermahlene Form von grünem Tee. Anders als bei klassischem Tee wird das gesamte Blatt verarbeitet – und damit auch seine Inhaltsstoffe in konzentrierter Form genutzt. In der Hautpflege steht Matcha für antioxidativen Schutz und einen frischen, leicht belebenden Effekt.



”

Die schönsten
Bilder entste-
hen, wenn
Menschen ein-
fach sie selbst
sein können.

SUSANNE HAUBER

Hallo, Du Schöne

Mit liebevollen Augen

Jeder Mensch ist fotogen – davon ist Susanne Hauber überzeugt. Als Porträtfotografin erlebt sie immer wieder, wie Menschen vor der Kamera über sich hinauswachsen. Im Gespräch erzählt sie von ihrem persönlichen Weg, von bewegenden Begegnungen vor der Kamera und davon, warum Augen für sie einen Einblick in die Seele eines Menschen geben.

Zur Person

„Mein Mann sagt manchmal: ‚Du bist aber arg neugierig.‘ Wenn ich neue Menschen kennenlernen, dann stelle ich viele Fragen. Mich interessiert es einfach, was eine Person ausmacht und welche Interessen sie hat“, erzählt Susanne Hauber mit einem Lächeln. Diese Neugier spiegelt sich auch in ihrer großen Leidenschaft wider: der Fotografie. Am liebsten hat sie die unterschiedlichsten Menschen vor der Linse. In ihrer Freizeit zieht es die 49-Jährige mit der Kamera nach draußen, wo sie besondere Motive festhält. Die Grafikdesignerin und Porträtfotografin lebt ihre Kreativität nicht nur im Beruf aus, sondern zeichnet auch in ihrer Freizeit gern.

Wohlfühlort

Berge. Schwarzwald, Schwäbische Alb oder Allgäu. Susanne Hauber ist gerne in der Natur: „Da bin ich einfach ich. Bäume und Sträucher, die bewerten nicht. Die sagen nicht: ‚Oh, wie rennst Du denn heute wieder rum?‘ oder ‚Wie ist denn Deine Frisur?‘“ Die gebürtige Schwäbin macht sich gern allein auf den Weg zu einer Wandertour. Das Reisen ist ihr besonders wichtig und es muss nicht immer in die Ferne gehen. Kurz vor ihrem „Hallo, Du Schöne“-Gespräch hat sie sich eine Auszeit an der Nordsee genommen. „Da waren keine Verpflichtungen, ich musste niemandem etwas beweisen. Wenn ich bei mir bin und ich sein kann, dann fühle ich mich auch schön.“

BEAUTY-BIO

Susanne Hauber

Ein paar Minuten nur für mich

Mein kleiner Gamechanger ist eine Gesichtsmassage, teilweise auch mit Gesichtsbürste. Sie arbeitet Creme und Serum besonders gut ein. Ich hatte gerade eine sehr stressige Phase. So ist dieses Ritual entstanden. Es war für mich dann immer die Gelegenheit, abends wirklich runterzukommen und zu denken: Jetzt ist der Tag erledigt. Ich darf loslassen, bevor ich ins Bett gehe.

Darüber kann ich heute lachen

Ich hatte mal eine Dauerwelle – in den 90er-Jahren, als sie total angesagt war. Bei mir sah das leider eher aus wie ein Wischmopp.

Diese Geschichte berührt mich bis heute

Die Australierin Turia Pitt wurde bei einem Ultramarathon von einem Buschfeuer eingeschlossen und überlebte mit schwersten Verbrennungen. Ihr Gesicht sieht nicht mehr so aus wie vor dem Unfall. Trotzdem ist sie für mich eine wunderschöne Frau.

Ein Kompliment, das nachwirkt

Jemand hat einmal zu mir gesagt, dass ich ein schönes, rundes, gesundes Gesicht habe. Das hat mich berührt, weil ich mein rundes Gesicht lange mit „dick“ gleichgesetzt habe. >

alverde: Wenn Sie an die junge Susanne denken: Wie hätte sie über Schönheit gesprochen?

Susanne Hauber: Ich bin auf dem Dorf groß geworden und schöne Kleidung oder Make-up waren bei uns überhaupt kein Thema. Alles war eher zweckmäßig und Arbeit war wichtiger. Als Teenager habe ich mich nicht wohl in meiner Haut gefühlt und mir immer wieder vor dem Spiegel gesagt: „Ich bin hässlich.“ Ich hatte einen rebellischen Look und Klamotten vom Flohmarkt. Erst als ich von zu Hause auszog, habe ich angefangen, schöne Kleidung für mich zu entdecken, und mich darin wohlfühlt.

Als Fotografin möchten Sie, dass Menschen sich auf Ihren Bildern gefallen und ihre Schönheit erkennen. Wie war Ihr eigener Weg dorthin?

Es gab zwei Punkte in meinem Leben, an denen sich mein Blick auf Schönheit verändert hat. Der erste war meine Hochzeit: Ich dachte damals, ich würde bestimmt kein Brautkleid finden, in dem ich gut aussehe. Dann habe ich mein Kleid gefunden und mich zum ersten Mal richtig schön gefühlt. Der zweite Punkt war die Fotografie. Mir wurde klar, dass ich nicht erwarten kann, dass sich Menschen vor meiner Kamera wohlfühlen, wenn ich mich selbst nicht anschauen kann. Also habe ich angefangen, mich selbst fotografieren zu lassen – und gelernt, mich mit einem liebevolleren Blick zu sehen.

Gibt es ein Shooting, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich hatte einmal eine Frau für Mitarbeiterfotos vor der Kamera, die mir direkt gesagt hat, dass sie nicht freiwillig hier ist und ihr die Bilder sowieso nicht gefallen werden. Sie hat sogar ihre Hochzeitsfotos weggeworfen, weil sie sie so furchtbar fand. Während des Shootings wurde sie lockerer und fühlte sich wohl. Dabei entstanden authentische Fotos und genau das ist mir immer am wichtigsten. Sie war begeistert und hat die Fotos privat genutzt. Genau dafür mache ich diese Arbeit.



„Bei einem Porträtfoto finde ich die Augen sehr wichtig. Sie geben mir einen Einblick in die Seele eines Menschen.“

SUSANNE HAUBER

Unsere Gesellschaft hat oft sehr klare Vorstellungen davon, was schön ist. Wie sehen Sie das als Fotografin?

Ich habe mich oft gefragt, warum wir sagen: Der ist fotogen und der nicht. Eine Fotografie hängt von so vielen Faktoren ab – vom Licht, vom Winkel und davon, ob ein Mensch gerade bei sich ist. Deshalb kann es für mich nicht sein, Menschen so einzuteilen. Wir sehen alle unterschiedlich aus, und genau das ist wichtig. Es braucht nicht nur die Schlangen, Großen oder Blonden, sondern

Menschen in ihrer ganzen Vielfalt. Alle sind wertvoll für die Gesellschaft.

Was macht für Sie ein schönes Porträtfoto aus?

Ich finde die Augen sehr wichtig. Wenn sie einen gewissen Ausdruck haben, ist es egal, ob die Person lächelt oder ernst schaut. Wahre Schönheit ist für mich, wenn ich merke, dass jemand wirklich im Moment da und präsent ist. Dann sehe ich den Menschen in seiner Tiefe und Vollkommenheit.



Beauty beginnt mit Pflege



Pflegen, schützen, perfektionieren: Die Skin Barrier Linie von alverde NATURKOSMETIK verbindet Hautpflege und Make-up. Mit Cica sowie Prä- und Postbiotika unterstützt sie die Hautbarriere und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl – vom Primer über Skin Tint und Foundcealer bis hin zu Augenpflege, SOS Balm und Puder.

Drei Basics der Skin-Barrier-Linie von alverde NATURKOSMETIK

Eine intakte Hautbarriere ist die Grundlage für einen strahlenden Teint. Die Skin Barrier Produkte vereinen moderne Make-up-Texturen mit pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen. Prä- und Postbiotika unterstützen das natürliche Gleichgewicht der Haut und ihre Schutzfunktion. So bietet die Linie für unterschiedliche Hautbedürfnisse passende Pflege- und Beauty-Produkte.

Gleicht Rötungen aus:

Der Skin Barrier Anti Redness Primer

ist die ideale Grundlage für ein ebenmäßiges Make-up. Er spendet Feuchtigkeit, gleicht Rötungen sanft aus und kommt ohne Alkohol aus – besonders angenehm für empfindliche Haut.

Kaschiert Unebenheiten:

Der Skin Barrier Skin Tint Nr. 10 Neutral und Nr. 20 Warm

kombinieren intensive Feuchtigkeitspflege mit einem natürlichen Finish. Die leichte Textur lässt sich mühelos verteilen und kaschiert kleine Unregelmäßigkeiten. Die Deckkraft kann individuell von leicht bis mittel aufgebaut werden.



Soforthilfe für beanspruchte Haut:

Der Skin Barrier SOS Balm Multi Use

pflegt trockene und beanspruchte Hautstellen intensiv. Neben Cica enthält er Sheabutter und ist vielseitig einsetzbar – immer dann, wenn die Haut eine Extraportion Pflege benötigt.

Für einen wachen Blick:

Die Skin Barrier Eye Cream Illuminating

versorgt die empfindliche Augenpartie mit intensiver Feuchtigkeit und sanfter Pflege. Mit 1,5 Prozent Koffein lässt sie die Augenpartie frischer wirken und sorgt für einen wachen Blick.

Ebenmäßiger und frischer Teint:

Die Skin Barrier Foundcealer

in den Nuancen **Nr. 10 Cool**, **Nr. 20 Warm** und **Nr. 30 Neutral** vereinen die Eigenschaften von Foundation und Concealer. Die cremige Textur lässt sich leicht verteilen und deckt Unreinheiten und Rötungen zuverlässig ab. Die anpassbare Deckkraft sorgt für ein individuelles, natürliches Finish. Gleichzeitig unterstützen die Produkte den Feuchtigkeitshaushalt und bieten ein angenehmes Hautgefühl.

Mattiert und verfeinert:

Das Compact Powder

mit Cica in den Nuancen **Nr. 10 Hell** und **Nr. 20 Mittel** mattiert die Haut und verleiht ihr ein ebenmäßiges Erscheinungsbild. Die talkfreie Formel sorgt für ein angenehmes Hautgefühl und lässt die Poren optisch feiner wirken.

Pflege, die verwöhnt

Diese Wohlfühlprodukte schaffen eine kleine Auszeit vom Alltag.



GESCHMEIDIGE HAUT

Die NIVEA Repair & Care Urea Bodylotion pflegt sehr trockene, raue Haut und spendet lang anhaltend Feuchtigkeit. Mit Urea, Glycerin sowie AHA und BHA unterstützt sie ein glatteres Hautbild und zieht schnell ein. Für eine geschmeidige, gepflegte Haut.

400 ml 6,45 € (16,13 € je 1 l)

TROPISCH



PARADIESISCH

Die Spülung Fiji von Herbal Essences pflegt das Haar mit Kokosnussextrakt und spendet Feuchtigkeit. Die cremige Textur macht das Haar weich und sorgt für ein geschmeidiges Gefühl.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)



GESICHTSREINIGUNG

Das Reinigungsöl Oil-Based von Transparent Lab entfernt Make-up sanft und gründlich. Mit Squalan und Vitamin E versorgt es die Haut mit Feuchtigkeit.

200 ml 17,95 € (89,75 € je 1 l)

PRODUKTE

HAARGLANZ

Die Leave-in Haarkur Oh My Gloss von AUSSIE pflegt trockenes, glanzloses Haar und spendet Feuchtigkeit. Mit Macadamiussöl sorgt es für ein geschmeidiges Haargefühl und natürlichen Glanz ohne zu beschweren.

160 ml 8,95 €
(55,94 € je 1 l)



KÜHLEND UND STRAFFEND

Das leichte Nivea Cellular Epigenetics Augenserum mit Epicelline und Cryo-Technologie zieht schnell ein. Das Augenserum kann dazu beitragen, Anzeichen der Hautalterung wie Falten und Krähenfüße sichtbar zu mildern. Erste Effekte zeigen sich nach regelmäßiger Anwendung nach etwa zwei Wochen.

15 ml 18,95 € (1.196,66 € je 1 l)



ZARTE LIPPEN

Die Balea Peptide Lip-Butter pflegt die Lippen mit Peptiden, Sheabutter und Jojobaöl weich und geschmeidig. Sie schützt vor dem Austrocknen und hinterlässt ein zartes Vanillearoma sowie einen sanften Farbakzent.

10 ml 1,95 €
(175 € je 1 l)



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



GLOSSY

Der Lippenbalsam Butter Me von alverde NATURKOSMETIK pflegt mit wertvollen Ölen und Shea Butter und zaubert ein glänzendes Finish mit softem Farbakzent. Der praktische Applikator ermöglicht ein müheloses Auftragen.

10 ml 3,25 €
(325 € je 1 l)

„Ich nutze das All-in-One-Pflegeöl von alverde NATURKOSMETIK gern zur Bartpflege. Kokos-, Mandel- und Sonnenblumenöl versorgen Haut und Haar mit Feuchtigkeit und sorgen auch nach mehreren Tagen für ein angenehm gepflegtes Gefühl.“

Sebastian Schulte
alverde-Leser aus Delbrück



100 ml 3,75 €
(37,50 € je 1 l)



40 Jahre natürliche Pflege

Wirksame Naturkosmetik – dafür steht das Unternehmen APOTHEKER DR. SCHELLER seit 40 Jahren. Traditionelle Pflanzenkraft trifft auf moderne Forschung und Entwicklung. So entstehen Pflegeprodukte, die spürbar wirken und sich zugleich gut anfühlen.

Naturkosmetik mit Anspruch

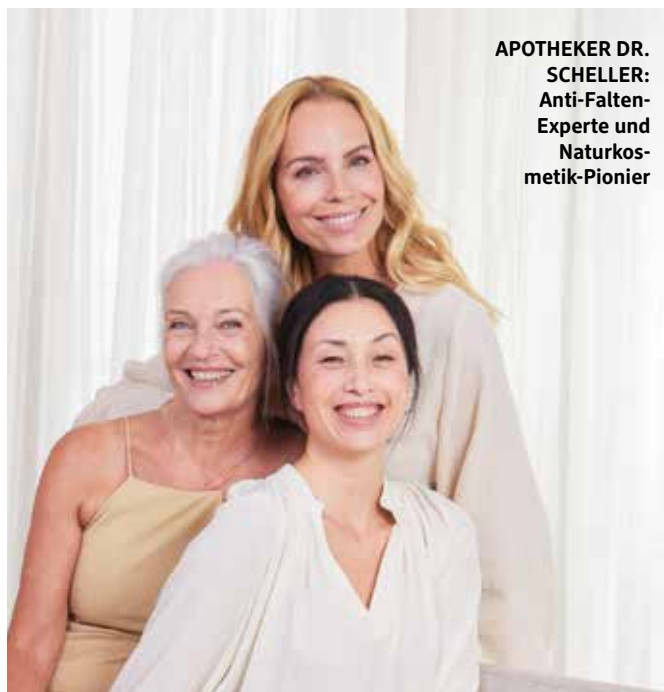
Alles begann mit der Überzeugung, dass Hautpflege sich nicht zwischen Natürlichkeit und Wirksamkeit entscheiden muss. Aus dieser Haltung heraus entwickelte der promovierte Apotheker und Chemiker Dr. Hans-Ulrich Scheller bereits 1986 erste Produkte auf Basis pflanzlicher Wirkstoffe. Sein Anspruch: „Nur gesunde Haut entfaltet ihre natürliche Schönheit.“ Bis heute prägt dieser Ansatz jedes Produkt: Traditionelles Wissen über Heilpflanzen verbindet sich mit moderner Forschung.

APOTHEKER DR. SCHELLER entwickelt seine Produkte kontinuierlich weiter – im Einklang mit wachsenden Ansprüchen an Transparenz, Nachhaltigkeit und Inhaltsstoffe. Die Produkte sind vegan registriert, NATRUE*-zertifiziert und made in Germany, dermatologisch auf Verträglichkeit geprüft und konzentrieren sich auf das Wesentliche: hochwertige pflanzliche Inhaltsstoffe und Wirkstoffe, die gezielt eingesetzt sind.

Natur in ihrer reinsten Form

Anti-Falten Argan Tagescreme

Die glättende Tagespflege unterstützt die Spannkraft und Elastizität der Haut, reduziert die Faltentiefe und schützt vor vorzeitiger Hautalterung. Parakresse-Extrakt strafft und glättet nachweisbar Mimiklinien und -falten. Kalt gepresstes Bio-Argan- und Bio-Granatapfelkernöl sowie Phyto-Squalan pflegen die Haut glatt und geschmeidig. Hyaluronsäure und pflanzliches Glycerin spenden Feuchtigkeit und schützen die Haut nachhaltig vor Feuchtigkeitsverlust.



APOTHEKER DR. SCHELLER:
Anti-Falten-
Experte und
Naturkos-
metik-Pionier

Anti-Falten Argan Nachtcreme

Sie unterstützt die Haut gezielt in ihrer nächtlichen Regenerationsphase, glättet die Haut und fördert ihre natürliche Erneuerung. Pflanzliches Kollagen, Hyaluronsäure und Parakresse sorgen für straffere Haut, während Bio-Baldrianextrakt, Sheabutter und pflegende Öle einen schützenden Film bilden und intensiv rückfettend wirken.

Reines Rizinusöl

Das 100 Prozent kalt gepresste Bio-Öl unterstützt das Haarwachstum, kräftigt und verleiht natürlichen Glanz. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt das Haar voller, Wimpern erscheinen länger und Augenbrauen dichter. Als Gesichtsoil pflegt es trockene Haut. Verteilen Sie es im Haar, auf Kopfhaut und Längen und spülen es nach etwa 15 Minuten aus. Wimpern und Augenbrauen können über Nacht gepflegt werden. Das Gesichtsoil sanft einmassieren.

Das APOTHEKER DR. SCHELLER Pflege-Duo mit naturbelassenen Inhaltsstoffen



* natrue.org/de

APOTHEKER
DR. SCHELLER



100% BIO ÖLE



REINES ARGANÖL & RIZINUSÖL

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT
FÜR HAUT & HAARE

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



MADE IN
GERMANY
SINCE 1986



100% VEGAN

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

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



Reinigungs-
konzentrat kaufen
und Gerät
kostenlos leihen

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



Jetzt auf **dm.de**
oder in der **dm-App**



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Seite

38

Frauengesundheit

dm begleitet Frauen in allen Lebenslagen mit einem breiten Angebot zu Themen, die sie bewegen – und unterstützt sie dabei, informierte Entscheidungen zu treffen.





KUNSTPAUSEN ZU THEMEN VON FRÜHER UND HEUTE

Städel Museum und dm laden zu „Art Breaks“ ein

Körperbilder, Familie, aber auch Verantwortung für die Welt, in der wir leben – das sind Themen, mit denen sich dm seit jeher beschäftigt. Von Oktober bis Dezember 2026 wird dm gemeinsam mit dem Städel Museum in Frankfurt am Main (Foto), einem der bedeutendsten Kunstinstitute in Deutschland, der Frage nachgehen, welche Sichtweisen Kunstschaaffende zu diesen Fragen entwickelt haben. Dazu bietet dm in Kooperation mit dem Museum über die Videokonferenz-Plattform Zoom für die kunstinteressierte Öffentlichkeit digitale „Art Breaks“ an.

Die Teilnehmenden können in den halbstündigen „Kunstpausen“ Inspirationen mitnehmen, die ihnen neue Perspektiven auf frühere Zeiten und auf die Kunst unserer Zeit eröffnen. Themen und Termine:

- Frauengesundheit im Fokus – Körperbilder neu betrachten (22. Oktober, 12.30 Uhr)
- Zwischen Klimasorge und Natursehnsucht – Zuversicht finden (5. November, 19.30 Uhr)
- Mein Alltag, mein Konsum – Lebenswelten im Wandel (19. November, 18.30 Uhr)
- Familie im Wandel – Bilder eines bewegten Alltags (5. Dezember, 10 Uhr)
- Hoffnung im Licht – Kunstmomente der Zuversicht (17. Dezember, 19 Uhr)

Infos: dm.de/kunstpause



Infos und
Anmeldung
per
QR-Code.



Etiketten mit Mehrwert

Die Kindertextilien von dm sind ab sofort mit RFID-Etiketten (RFID für „Radiofrequenz-Identifikation“) ausgestattet.

Die Technologie ermöglicht es den dm-Märkten, Warenbestände in Echtzeit zu erfassen, Regallücken zu vermeiden und Überbestände zu reduzieren. Auf den Chips in den Etiketten ist eine Produktnummer gespeichert, die den Markt-Teams bei der Identifikation des Produkts hilft.

Die Anhängerkarten können nach dem Kauf ins Altpapier. Eingenahte RFID-Etiketten lassen sich vorsichtig mit einer Schere heraustrennen und können im Restmüll entsorgt werden.

NEUER FRISCHER AUFTRITT FÜR FOTO-BESTELLUNGEN

Aus fotoparadies.de wird foto.dm.de

Vielleicht ist es Ihnen bereits aufgefallen: Der Fotobereich von dm präsentiert sich online in neuem Design und unter einer neuen Webadresse. Aus fotoparadies.de wurde foto.dm.de. Wie bisher, können Sie über die neue Webadresse zum Beispiel Bilder und Poster bestellen, Fotobücher gestalten oder Fotokalender erstellen – in bewährter Qualität und zu gewohnt günstigen Preisen. Auch die kostenfreie Lieferung in den dm-Markt bleibt wie bisher bestehen.

Im Rahmen der Neugestaltung des Foto-Angebots wird aus dem Paradies-Fotobuch das dm-Fotobuch und aus dem Paradies-Fotokalender der

dm-Fotokalender. Qualität, Gestaltungsmöglichkeiten und Papierauswahl sind unverändert.

Das bleibt: Angebot, Qualität, gewohnt günstige Preise und kostenfreie Lieferung in dm-Märkte

Auch in den dm-Märkten zeigt sich der Fotobereich in einem neuen Erscheinungsbild. Schon von Weitem weist der beleuchtete Schriftzug „Foto & Copy“ auf das Angebot hin. Unter dem Motto „Für Dich gemacht“ lädt der neu gestaltete Bereich dazu ein, persönliche Erinnerungen kreativ festzuhalten und individuelle Fotoprodukte zu gestalten.



In den dm-Märkten werden die Fotobereiche nach und nach neu gestaltet. Neu ist auch die Webadresse für Fotoprodukte: foto.dm.de

PAYBACK

VIELFACH °PUNKTEN

Der PAYBACK Joker ist zurück



Noch bis zum 1. November 2026 erhalten Sie bei jedem Einkauf bei dm und weiteren teilnehmenden Partnern gegen Vorlage Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte ein Couponheft mit unterschiedlichen Joker-Coupons.* Jedes Couponheft enthält außerdem einen Gewinncode, den Sie in der PAYBACK App eingeben und mit dem Sie tolle Preise gewinnen können.**

Ein Geschenk an Sie:

Ihr exklusiver PAYBACK Joker

Gewinncode ghse6bks0 – jetzt in der PAYBACK App eingeben und gewinnen. Mehr dazu unter PAYBACK.de/joker

* nur solange der Vorrat reicht (Aktionszeitraum 28.9. bis 1.11.2026).

**Die Joker-Coupons können entsprechend partner-individueller Einlösezeiträume (siehe Aufdruck) beim nächsten Einkauf eingelöst werden. Die Eingabe von Gewinncodes ist vom 28.9.2026 bis 1.11.2026 möglich. Die Gewinne werden automatisch nach Codeeingabe von einem Algorithmus ausgespielt. Einmal pro Tag können Kundinnen und Kunden auch ohne Couponheft in der PAYBACK App einen Gewinncode eingeben. Bis zu fünf Wochen nach Gewinnspielende (6.12.2026) erfolgt eine Gewinnbenachrichtigung bevorzugt per E-Mail an die Kontaktdaten des hinterlegten Hauptkontos der Gewinnerinnen und Gewinner von Sachpreisen. Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen finden Sie auf: PAYBACK.de/joker

Für jede Lebensphase

Frauengesundheit bei dm

Von der ersten Periode bis zu den Wechseljahren: Die Fragen und Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Zeit. Mit der Verbindung von Beratung, Services und Produkten rund um Frauengesundheit möchte dm seinen Kundinnen und Mitarbeiterinnen Orientierung bieten und Wissen leichter zugänglich machen. Verständlich und fundiert informieren die Angebote über Themen, die Frauen bewegen, und unterstützen sie dabei, bewusste Entscheidungen für ihr Wohlbefinden zu treffen.

In dieser alverde-Ausgabe lesen Sie auf den Seiten 66 bis 69 den Beitrag mit Dr. Judith Bildau „Wunderwerk Hormone“.



Ob Beiträge, Podcasts, Newsletter oder dmLIVE-Shows: dm möchte Frauen in den verschiedenen Lebensphasen begleiten. Ein zentrales Thema sind hormonelle Veränderungen, die die Gesundheit und den Alltag von Frauen beeinflussen.

Wissenswertes auf dm.de Weil jede Phase zählt

Der erweiterte Bereich Frauengesundheit auf dm.de informiert mit vielfältigen Beiträgen zu Themen, die Frauen bewegen:

Hormonbalance: Wie wirken Hormone im Körper? Welche Beschwerden können entstehen, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten? Hier finden Sie Antworten und einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Hormone.

Kinderwunsch: Bietet Informationen, Orientierung und Unterstützung zu diesem sensiblen Lebensthema.

Körper & Geist: Ob Heilkräuterwissen, sensibler Darm oder erholsamer Schlaf – hier geht es um mehr Wohlbefinden.

Liebe & Lust: Von Verhütung bis Sexualität: Dieser Bereich widmet sich Fragen rund um Intimität, Partnerschaft und sexuelle Gesundheit.

Schwangerschaft: Unter diesem Schwerpunkt sind alle Beiträge zu Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Wochenbett gebündelt.

Wechseljahre: Bietet Wissen zu den verschiedenen Phasen und hilfreiche Infos bei Wechseljahresbeschwerden.

Zyklus & Zyklusbeschwerden: Informiert rund um den Zyklus und Intimhygiene.



QR-Code zum
Bereich
Frauengesundheit
auf dm.de

dm-Video-Podcast Hormonsprechstunde

Die Videopodcast-Reihe „Hormonsprechstunde“ macht Wissen rund um die hormonelle Gesundheit verständlich und zugänglich. In 20 Folgen sprechen unter anderem Dr. med. Judith Bildau, Dr. med. Sheila de Liz, Dr. med. Mandy Mangler und Dr. med. Konstantin Wagner über Themen wie Zyklus, Verhütung, PMOS¹ oder Wechseljahre. Die Gynäkologen ordnen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ein, geben alltagsnahe Impulse für Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und beantworten Fragen. Die Folgen gibt es auf allen gängigen Podcast- und Audio-Plattformen sowie auf dm.de/frauengesundheit

dmLIVE Frauengesundheit



In den dmLIVE-Shows gibt der Gynäkologe Dr. med. Konstantin Wagner spannende Einblicke in die Welt der Hormone – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren und beantwortet Fragen der Zuschauerinnen. Wer eine Folge verpasst hat, kann diese jederzeit nachträglich in der dmLIVE Mediathek der dm-App unter „Gesundheit“ anschauen.²

dm-Newsletter Wechseljahre

Frauen zwischen 40 und 60 Jahren, die den dm-Newsletter abonniert haben, können sich darüber für einen zusätzlichen Newsletter anmelden. Er widmet sich in sechs Ausgaben, die im Zweimonatsrhythmus erscheinen, den Wechseljahren und Themen wie Schlaf und Erschöpfung, Zyklus und Hormone, Libido und Sexualität, Haut und Haare sowie dem seelischen Wohlbefinden. Zur Anmeldung für den dm-Newsletter geht es hier: dm.de/services/dm-newsletter



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und
dm-Geschäftsführerin

Frauengesundheit sichtbar machen

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Gesundheit ist individuell – und Frauen haben oft andere Fragen, Bedürfnisse und Erfahrungen als Männer. Dennoch werden frauenspezifische Aspekte in der Medizin bis heute nicht immer ausreichend berücksichtigt. Viele medizinische Erkenntnisse basieren zudem auf Studien, in denen der männliche Körper als Standard gilt. Hormone, Stoffwechsel, Symptome und Krankheitsverläufe sind aber bei Männern und Frauen nicht gleich. Themen wie Zyklus, Prämenstruelles Syndrom oder Wechseljahre betreffen Millionen Frauen, doch sie blieben lange wenig erforscht und wurden gesellschaftlich kaum wahrgenommen. Deshalb ist es uns so wichtig, Frauengesundheit in den Fokus zu rücken.

Gute Gesundheitsversorgung beginnt dort, wo Unterschiede erkannt und alle Menschen gleichermaßen gesehen werden. Wir möchten Frauen durch fundierte Informationen unterstützen und sie darin stärken, gute Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Wissen schafft Orientierung und mehr gesundheitliche Selbstbestimmung.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Andere sehen, sich selbst auch



1. Sonja Kroll in ihrem dm-Markt in Remscheid. Besonders schätzt sie das entspannte Verhältnis zu ihren Kolleginnen und Kollegen. 2. Ihr Buch „150 kleine Dinge, die dein Leben sofort verbessern“ erschien vor rund einem Jahr und ist bei Amazon erhältlich. 3. Früher hat Sonja Kroll nebenberuflich Hochzeiten und andere Anlässe fotografiert. Heute ist ihre Hündin Zelda ihr Lieblingsmodel. 4. Das Armband mit dem Schutzengel bekam sie von einer Kundin.

Ihre eigene Geschichte, der Abschied von ihrer besten Freundin und viele Gespräche im dm-Markt inspirierten **Sonja Kroll**, ihr Wissen so aufzuschreiben, dass es anderen Mut macht.

Bei dm arbeiten – für Sonja Kroll fühlte sich das sofort vertraut an, obwohl sie ihre Ausbildung bei der Drogeriekette „Ihr Platz“ gemacht hatte: „In der Berufsschule saß ich in einer Klasse, in der alle anderen bei dm lernten“, erinnert sie sich. So bekam sie früh Einblicke in die Arbeitsgemeinschaft. Auch die Freundschaft zu einer Kollegin, mit der sie später bei dm arbeitete, wuchs in dieser Zeit. Als „Ihr Platz“ insolvent ging, wechselte sie zu dm.

„In der Berufsschule saß ich in einer Klasse, in der alle anderen bei dm lernten.“

14 Jahre ist das jetzt her, eine Zeitspanne, die sich mit Leben gefüllt hat: Manche Momente blieben nachhaltig im Gedächtnis. Wie das Gespräch mit der Kundin, der sie half, Fotos ihres verstorbenen Mannes zu drucken: „Sie kam ein paar Tage später noch einmal vorbei und schenkte mir ein Armband mit einem Schutzengel. Diese Geste hat mich sehr berührt.“

Andere Erfahrungen entfalteten sich über einen längeren Zeitraum. Pflege, Ernährung und Gesundheit spielten für Sonja Kroll als Drogistin immer eine Rolle, gewannen aber an persönlicher Bedeutung: Immer wieder hatte die junge Frau mit Magen-Darm-Beschwerden zu tun. Die zunächst gestellte Diagnose Reizdarm blieb unscharf, die Behandlung half ihr kaum weiter. Sie setzte sich mit dem Thema auseinander, las Fachbücher, schaute Videos von Ärzten und ließ Laborwerte prüfen. Schließlich fand sie einen Spezialisten, der

genauer hinschaute, Ursachen suchte und Befunde zusammenführte. Sie begann auch eine Eliminationsdiät und führte einzelne Lebensmittel schrittweise wieder ein. Auf Gluten verzichtet sie bis heute. Inzwischen geht es ihr nicht perfekt, aber besser.

Eine Gesprächspartnerin für ihr Interesse an Gesundheit fand Sonja Kroll in ihrer besten Freundin aus der Berufsschule. Aufgrund einer schweren Erkrankung wurde auch für sie das Thema Gesundheit aktuell. Gemeinsam probierten die beiden vieles aus, was ihnen im Alltag guttun könnte. Dann starb ihre Vertraute: „Auf einmal fehlte die Person, mit der ich über all das sprechen konnte“, sagt Sonja Kroll. Gleichzeitig kamen immer häufiger Menschen in den dm-Markt, die Fragen rund um Gesundheit hatten. Viele kannten sich recht gut aus, waren nur unsicher, wie sie konkret etwas umsetzen sollten. Sonja

„In meiner Trauer habe ich angefangen zu schreiben – das hat mir sehr geholfen.“

Kroll fasste einen Entschluss: all das, was sie selbst über die Jahre gelernt hatte, so zusammenzufassen, dass andere davon profitieren können. „In meiner Trauer habe ich angefangen zu schreiben – das hat mir sehr geholfen“, sagt sie. Dass aus ihrem Herzensthema wirklich ein Buch geworden ist, bedeutet ihr viel: „150 kleine Dinge, die dein Leben sofort verbessern“ sammelt Wissen und lädt dazu ein, in kleinen Schritten das Beste aus dem zu machen, was uns begegnet.

“

STECKBRIEF

Zur PERSON Sonja Kroll

ICH BIN BEI **dm** SEIT
2012

MEINE TÄTIGKEIT

Mitarbeiterin in einem dm-Markt
in Remscheid

LIEBLINGSRITUALE

Mein Morgen beginnt mit einer Kuscheleinheit mit meiner Hündin Zelda. Ein besonderes Ritual, das mein Mann und ich schon seit 19 Jahren pflegen, ist unsere tägliche Wannenzzeit. Dabei sprechen wir über unseren Tag und wenden uns bewusst einander zu.

LIEBLINGSMUSIK

Whitney Houston ist meine Lieblingssängerin. Außerdem höre ich Mariah Carey und Céline Dion. Singen ist eine große Leidenschaft von mir, und besonders gefühlvolle und kraftvolle Lieder berühren mich sehr.

LIEBLINGSLEKTÜRE

Abends lese ich vor dem Schlafengehen ein paar Seiten – meist Sachbücher über Gesundheit und Medizin.

Zum Fairschenken



2,95 €

0,1 kg
(29,50 € je 1 kg)



2,75 €

0,09 kg
(30,56 € je 1 kg)



Verantwortungsvoll genießen mit dmBio.

Der gesamte Fairtrade-Kakao und Zucker kann als Mengenausgleich durch nicht zertifizierten Kakao und Zucker ersetzt oder mit diesen vermischt werden.

info.fairtrade.net/sourcing



dm.de/dmBio



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

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

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

Design maßgeblich mit KI erstellt.



Bewusst genießen

Seite

50

Mehr als ein Gericht

Warum greifen wir manchmal zu dem Lieblingsessen, das wir aus Kindheitstagen kennen? „Comfort Food“ nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.



Kakao mit Zukunft

Ein Stück Süßes, viele gute Ansätze: Ein Projekt in Sierra Leone, aus dem Kakao für einige dmBio Schokoladen stammt, stärkt die Lebensgrundlagen der Kakaobäuerinnen und -bauern und eröffnet ihnen Zukunftsperspektiven.



Emmanuel Sam erntet die Kakaofrüchte von Hand. Die Kakaobohnen werden direkt vor Ort fermentiert und getrocknet.



Über den QR-Code finden Sie weitere Infos zum Projekt und Anbau des Kakaos.

Die Straße wird schmaler, befestigte Wege werden zu holprigen Pisten, die Luft flirrt über dem warmen Boden, Staub wirbelt auf, als das Team von dm in die abgelegene Anbauregion fährt. Links und rechts ragen hohe Bäume auf: Hier wachsen Kakaopflanzen mit ihren orange leuchtenden Früchten. Und hier im westafrikanischen Sierra Leone beginnt die Geschichte einiger dmBio Schokoladen.

Transparente Lieferkette

Gemeinsam mit Partnern wie Fairtrade, der GIZ* und dem Schokoladenhersteller Maestrani besuchte ein Team von dm die Kakaobäuerinnen und -bauern. „Wir haben vor Ort mit den Menschen gesprochen, um ihre Lebensrealitäten und Bedürfnisse besser zu verstehen“, erzählt Verena Aichele, CSR-Managerin für menschenrechtliche Sorgfalt bei dm. „Es wurde deutlich, wie wichtig Transparenz entlang der gesamten Lieferkette ist – für uns als Unternehmen, für Kundinnen und Kunden und für die Kakaobäuerinnen und -bauern. Nur so wird sichtbar, welchen wichtigen Beitrag sie für unsere Schokolade leisten.“

Nachdem Kakaobauer Emmanuel Sam die Schokolade probiert hat, sagt er: „Es macht mich glücklich zu wissen, dass der Kakao, den ich anbaue, zu einem so wertvollen Lebensmittel wird. Ich werde deshalb auch in Zukunft mit großer Sorgfalt für meine Kakaopflanzen sorgen.“ Für die Familien im Kono-Distrikt im Osten des

Landes bedeutet Kakao die Lebensgrundlage. Doch viele junge Menschen suchen lieber Arbeit in den Städten und verlassen die ländlichen Farmen. Zudem stellt der Klimawandel den Anbau vor immer größere Herausforderungen. Damit Kakaobäuerinnen und -bauern auch in Zukunft gute Ernten erzielen können, braucht es neue Anbaumethoden und Wissen, beispielsweise, wie ältere Kakaobäume gestärkt und Jungpflanzen herangezogen werden, damit der Anbau dauerhaft Erträge bringt.

Hier setzt das gemeinsame Projekt an, an dem Bäuerinnen und Bauern der Kooperativen Kasiyatama und Salmed teilnehmen: Schulungsprogramme fördern klimaresiliente Anbaupraktiken und qualitätssteigernde Maßnahmen, um die Auswirkungen von Wetterextremen auf Ernten abzumildern. Es werden Spargruppen etabliert, in die Mitglieder kleine Beträge in eine gemeinsame Kasse einzahlen, um das Fehlen von Finanzinstitutionen in der Region auszugleichen und den Zugang zu Kapital zu erleichtern. Das sichert die Handlungsfähigkeit der Produzenten bei Ernteaussfällen. Es gibt auch Schulungen für Frauen, um ihre unternehmerischen Fähigkeiten noch weiter auszubauen.

„Anbau und Herstellung von Kakao müssen für die Menschen vor Ort wirtschaftlich sein und die Wertschätzung erfahren, die sie verdienen“, fasst Christian Kluge, Bereichsverantwortlicher Ernährung bei dm zusammen.



Faire Bedingungen

Fairtrade steht für fairen Handel weltweit und setzt sich für bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen von Bäuerinnen und Bauern ein – mit stabilen Mindestpreisen und zusätzlichen Prämien für Gemeinschaftsprojekte. Infos: fairtrade.net



naturland.de/fruchtlinien

Fakten rund um Schokolade

WACHSTUM, ANBAU UND VERARBEITUNG DES KAKAOS

- + **Kakao wächst gern im Schatten großer Bäume im Wald, in Agroforstsystemen mit Schattenbäumen.**
- + **Die winzigen Blüten wachsen am Stamm des Kakaobaums und werden von sehr kleinen Mücken bestäubt.**
- + **Eine Kakaofrucht enthält bis zu 50 Kakaobohnen. In Bananenblätter eingebettet und bei etwa 45 Grad fermentiert, entwickeln die Bohnen ihre Kakaonoten.**

Da ist Sierra-Leone-Kakao drin

- Kleiner dmBio Zartbitter-Riegel mit Nuss für einen DIY-Adventskalender
- Tafelschokoladen von dmBio:**
 - dmBio Sierra Leone Feine Bitter (bald in neuer Optik)
 - dmBio Berries & Cream Vollmilch (bald erhältlich)
 - dmBio Vegane Praliné mit Haselnussfüllung (bald erhältlich)

Glück im Glas: selbst gemachtes Pesto

Pesto ist nur eine Pastasauce? Es ist auch ein Stück Lebensfreude, das sich mit wenigen Handgriffen selbst herstellen lässt.

Das Original: Pesto Genovese

Das klassische Pesto Genovese bringt die Aromen des Mittelmeers ins Glas. Frischer Basilikum, würziger Käse und feine Nüsse verbinden sich zu einem cremigen Geschmackserlebnis. Sein Name verrät dabei bereits die traditionelle Zubereitung: Das italienische Verb *pestare* bedeutet „zerstoßen“ – denn ursprünglich wurden die Zutaten im Mörser zu einer aromatischen Paste verarbeitet.

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

50 g Pinienkerne
60 g frische Basilikumblätter
1 bis 2 Knoblauchzehen
70 g frisch geriebener Parmesan
1 Prise Meersalz
120 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und anschließend abkühlen lassen.
2. Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne können Sie im Mörser zerstoßen oder kurz im Mixer zerkleinern.
3. Anschließend Parmesan und Salz gut unterrühren.
4. Das Olivenöl wird am Ende langsam eingearbeitet, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Küchenwissen: Warum das Öl zuletzt kommt

Werden Basilikum, Bärlauch oder andere Kräuter zu lange und mit hoher Geschwindigkeit gemixt, werden ihre Zellstrukturen zerstört. Dadurch oxidieren die Kräuter stärker und setzen vermehrt Bitterstoffe frei. Auch Olivenöl enthält von Natur aus Bitterstoffe. Wird es in der Küchenmaschine zu einer Emulsion verarbeitet, treten diese geschmacklich deutlicher hervor. Wer das Öl erst am Ende mit einem Löffel unterrührt, erhält ein aromatischeres und ausgewogeneres Pesto.

Vom Klassiker zur Lieblingsvariante

Das Genovese-Grundrezept lässt sich immer wieder neu interpretieren: Statt Basilikum sorgen beispielsweise Rucola, Petersilie oder Bärlauch für frische Geschmacksnuancen, während Walnüsse, Mandeln oder Cashewkerne die klassischen Pinienkerne ersetzen können. Auch Zutaten wie getrocknete Tomaten, geröstete Paprika oder Spinat bringen Abwechslung ins Glas. Pesto ist ein echter Allrounder in der Küche – es verfeinert Dressings, Ofengemüse, Sandwiches, Suppen oder Bowls und macht aus wenigen Zutaten im Handumdrehen einen aromatischen Genuss.

Ein Spritzer Zitronensaft kann die frische Farbe der Kräuter schützen. Im Kühlschrank hält sich Pesto in einem gut verschlossenen Glas etwa eine Woche. Die Oberfläche immer mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken.



Kürbis-Lasagne

Mit Veggie-Ragout & Cashew-Béchamelsoße

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



MAREN NAUE
@maren.naue

Maren Naue ist zertifizierte Ernährungsberaterin und beschäftigt sich mit ganzheitlicher Gesundheit. Sie begleitet Frauen dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig und ohne Verbote zu verändern. Einige ihrer Rezepte finden sich in ihrem Kochbuch „Good Enough. Essen, das einfach gut tut“.

PRO PORTION:
2.285 kJ (545 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 70 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
6 Personen





Kochen mit alverde

Kürbis-Lasagne

Mit Veggie-Ragout & Cashew-Béchamelsoße

Zutaten

für 6 Personen

Für das Ragout:

- 1 Pckg. (75 g) dmBio Veggie Hack*
- 550 ml dmBio Gemüsebrühe*, angerührt
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL dmBio Bratöl Olive*
- 2 TL dmBio Paprika edelsüß*
- Salz
- 1 EL dmBio Tomatenmark*
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (400 g) dmBio Tomatenstücke*
- 300 g dmBio passierte Tomaten*
- 2 TL dmBio Italienische Kräuter*
- 1 EL Zucker
- dmBio Schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen



Das Cashewmus von dmBio passt gut in Soßen und Dressings. Mit dem Veggie Hack aus Erbsenprotein und Jackfruit gelingt die Bolognese-Soße.

Für die Béchamelsoße:

- 80 g dmBio Cashewmus*
- 200 ml dmBio Haferdrink Natur*
- 2 EL dmBio Hefeflocken*
- 1 TL dmBio Senf mittelscharf*
- Salz
- dmBio Schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen

Außerdem:

- 500 g Lasagneblätter
- 120 g geriebener Käse

* erhältlich bei dm



TIPP

Das Gemüse in der Lasagne kann man beliebig abwandeln.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



Zubereitung

1. Für das Ragout das Veggie Hack mit 375 ml heißer Gemüsebrühe übergießen, 2 Minuten quellen.
2. Vom Hokkaido sechs schmale Streifen abschneiden, den Rest Kürbis sowie Karotte und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel mit Paprika und Salz anrösten, bis sie Farbe annehmen. Zwiebel kurz mitbraten, Tomatenmark einrühren und zwei Minuten mitrösten. Den gehackten Knoblauch zugeben. Mit restlicher Brühe ablöschen.
3. Den Saft der stückigen Tomaten in einen Topf gießen, diesen mit passierten Tomaten, Kräutern sowie Zucker mischen und 15 Minuten köcheln. Veggie Hack und Karotte zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tomatenstücke einrühren und weitere 10 Minuten köcheln. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Für die Béchamelsoße alle Zutaten im Topf verrühren, unter Rühren sanft erhitzen. Boden der Auflaufform mit Ragout bedecken. Dann abwechselnd Lasagneplatte, Béchamelsoße und Ragout schichten. Mit Soße abschließen, Käse darüberstreuen, Kürbisspalten auflegen und 35 bis 40 Minuten goldbraun im Ofen backen.

Kleine Extras, großer Genuss



Diese Produkte bringen
Abwechslung auf den Tisch,
verfeinern Desserts und
sorgen für Genussmomente.



Mit intensiver Kakaonote

Die dmBio Kakao Nibs bestehen zu 100 Prozent aus Kakaobohnen und haben einen angenehm herben Geschmack. Sie ergänzen Müsli, Bowls und Desserts und eignen sich auch zum Backen.

200 g 4,95 € (24,75 € je 1 kg)



Vielseitiges Mus

50 Prozent Pistazien und 50 Prozent Cashews: Das zarte dmBio Pistazien Cashewmus schmeckt als Aufstrich auf Brot und verfeinert Desserts, Gebäck, Müsli oder Porridge.

250 g 8,95 € (35,80 € je 1 kg)



Snack für zwischendurch

Der KoRo Roasted Snack Mix Coconut Sour Cherry kombiniert geröstete Cashew- und Mandelkerne mit Sauerkirschen, Kokosraspeln und leicht gesalzenen, schokolierten Kürbiskernen.

160 g 4,95 € (30,94 € je 1 kg)

NUSS & KEKS



Cremiger Brotaufstrich auf Basis von gerösteten Mandeln: Die Oatsome Lovely Caramel Karamell-Keks Creme enthält 14 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Karamell- und Keksaufstriche.

190 g 6,95 € (36,58 € je 1 kg)

² Zutaten enthalten von Natur aus Zucker

Süß oder salzig?

Mal kommt die Süße stärker durch, mal das Salz: Seeberger Sweet & Salty ist ein Mix aus kandierten Mandeln und Salzmandeln sowie gerösteten und gesalzene Cashews.

125 g 3,95 € (31,60 € je 1 kg)



Ein Teller wie eine Umar- mung



Manche Gerichte machen mehr als satt. Sie wärmen, erinnern und beruhigen. Ob Grießklößchen oder Pfannkuchen – plötzlich ist da dieses Gefühl von zu Hause. Comfort Food – Wohlfühlessen – begegnet uns in vielen Formen. Wir haben Prof. Dr. Laura Große, Professorin für Gesundheits- und Ernährungspsychologie, gefragt, warum uns bestimmte Gerichte so viel bedeuten.



PROF. DR. LAURA GROSSE
Gesundheits- und
Ernährungspsychologin
an der FH Münster

In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich mit der Frage, wie psychologische Faktoren unser Essverhalten prägen und welchen Einfluss Ernährung auf die psychische Gesundheit hat.

Es gibt Momente, da wissen wir ganz genau, was wir essen möchten. Nicht irgendein Gericht, sondern genau dieses eine. Ernährungspsychologin Laura Große erklärt: „Comfort Food bezeichnet Speisen, die uns ein Gefühl von Geborgenheit, Trost oder Wohlbefinden vermitteln. Dabei geht es nicht um den Geschmack allein, auch um die Emotionen, die mit dem Essen verbunden sind.“ Ob Milchreis mit Zimt, ein herzhafter Eintopf oder Kartoffelpüree – was uns berührt, ist individuell. Alle diese Gerichte haben eines gemeinsam: Sie erzählen eine persönliche Geschichte.

Was wir mit Essen verbinden

Der Ursprung dieser Gefühle liegt oft weit zurück. Schon sehr früh beginnt unser Körper, Geschmack mit Erfahrung zu verknüpfen. „Die ersten Geschmackserlebnisse entstehen bereits vor der Geburt. Über das Fruchtwasser nimmt das ungeborene Kind Aromen aus der Nahrung der Mutter wahr“, sagt Laura Große. Später kommen gemeinsame Mahlzeiten, Rituale und Erinnerungen hinzu. Besonders prägend sind Situationen, in denen Essen mit Nähe verbunden ist – etwa bei Famili-

enfeiern oder alltäglichen Momenten am Küchentisch. Gerüche und Geschmäcker speichern sich dabei erstaunlich tief ein: „Geschmacks- und vor allem Geruchseindrücke gelten als außergewöhnlich langlebig und können selbst nach vielen Jahren noch lebhaftere Erinnerungen hervorrufen“, so die Ernährungspsychologin.

Erinnerungen, die bleiben

Warum uns bestimmte Gerichte so vertraut sind, hat viel mit Wiederholung zu tun. „Wird ein Gericht regelmäßig in angenehmen Situationen gegessen, verknüpfen sich dessen Geruch und Geschmack mit positiven Gefühlen wie Geborgenheit, Freude oder Nähe“, so Laura Große. Mit der Zeit genügt oft schon ein einziger Moment: der Duft aus der Küche, der erste Löffel. Doch nicht nur positive Erfahrungen prägen uns. Auch das Gegenteil kann wirken: Eine unangenehme Erfahrung mit einem Lebensmittel kann dazu führen, dass wir es lange meiden. Umso stärker bleiben die Gerichte präsent, mit denen wir uns sicher gefühlt haben.

Der Geschmack von zu Hause

Die 22-jährige Paula Chioma Burgert aus Karlsruhe kennt das nur zu gut. Ihr Comfort Food ist Egusi Soup – ein Gericht aus Nigeria, der Heimat ihres Vaters. Es besteht aus einer würzigen Soße mit gemahlenen Melonensamen, die traditionell mit sättigenden Beilagen wie Fufu, einem festen und stärkehaltigen Brei aus Maniok, gegessen wird. Bei Paula zu Hause aber vor allem mit kompaktem Grießbrei, den sie zu Bällchen geformt schon als kleines Kind gut mit den Fingern in die Soße tunken konnte. Was das Gericht für sie besonders macht, ist eine eigene Kombination: „Für mich gehört dazu ein Gurkensalat mit Joghurtdressing, den meine Mutter immer als Beilage dazu gemacht hat, um dem Gericht für uns Kinder die Schärfe zu nehmen“,

“ **Die ersten Geschmackserlebnisse entstehen bereits vor der Geburt.**

erzählt sie. Besonders seit sie nicht mehr zu Hause wohnt, hat das Gericht für sie an Bedeutung gewonnen. „Ich esse Egusi Soup gerne bei Familienbesuchen. Der Duft der typischen Gewürze löst dieses vertraute Gefühl nach zu Hause aus.“ Das Gericht wird immer von ihrem Vater frisch zubereitet. Paula möchte aber lernen, es selbst zu kochen, damit die Tradition unabhängig von einem Ort weiterlebt.

Was im Körper passiert

Comfort Food wirkt nicht nur emotional – auch im Körper passiert etwas. Laura Große erklärt: „Bei besonders energiereichen Lebensmitteln, die viel Zucker und Fett enthalten, ist das mesolimbische System, das Belohnungssystem, im Gehirn beteiligt. Über die Ausschüttung von Dopamin entsteht ein rasch einsetzendes positives emotionales Erleben.“ Interessant ist dabei: Schon die Erwartung eines solchen Gerichts kann dieses Gefühl auslösen.

Warum Essen Trost spendet

Gerade in stressigen Phasen greifen viele Menschen zu vertrauten Gerichten. „Stress ist ein Zustand, den wir vermeiden wollen. Bei manchen sinkt der Appetit, andere entwickeln ein starkes Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln“, sagt Laura Große. Der Grund liegt auch im Bedürfnis nach schneller Entlastung: „Energiereiche Lebensmittel können sehr schnell Stressgefühle mindern.“ Gleichzeitig bleibt die Einordnung wichtig: Essen kann kurzfristig entlasten, ist aber keine Lösung für die eigentliche Ursache.



med



Gezielt. Einfach. Diskret.

Doppelherz med

Hämorrhoiden Salbe

Lindert die Symptome, fördert die Heilung von Gewebe und mindert den Juckreiz.

Doppelherz med

Warzen-Pflaster

Entfernt Warzen und hilft bakterielle Infektionen und die Übertragung auf andere Hautstellen zu verhindern.

Doppelherz med

Warzen- & Dornwarzen Gel

Lösungsgel zur Selbstbehandlung von Warzen und Dornwarzen an Händen, Füßen sowie am Körper, an Armen und Beinen.

Doppelherz med

Lippen-Herpes-Creme

Eine transparente Creme mit LSF 30 zur Behandlung und Linderung der Symptome einer Herpes-Infektion.

MEDIZINPRODUKTE

in gewohnter Doppelherz-Qualität

NEU



Gesund bleiben

Seite

66

Wie Hormone netzwerken

Wir erklären, wie Östrogen, Progesteron und Testosteron wirken und wie dieses Wissen Frauen dabei hilft, ihren Körper besser zu verstehen und sich mit ihm zu verbünden.



Offline

Ausgerechnet Content-Creatoren auf Social Media empfehlen, das Handy öfter bewusst aus der Hand zu legen. Wir als Printmagazin hätten da auch ein paar analoge Beschäftigungstipps, wie Sie dem flüchtigen Dopamin-Feuer aus Algorithmen, Push-Nachrichten und Endlos-Feeds entkommen.

Eine Einordnung von Dr. Teresa Cramer

Neurowissenschaftlerin am MIT (Massachusetts Institute of Technology, USA)

„Aus neurowissenschaftlicher Sicht bedeutet offline nicht einfach nur die Abwesenheit von Smartphone, Tablet oder Bildschirm. Es ist vielmehr eine Rückkehr zu Reizen, die unser Belohnungs- und Aufmerksamkeitssystem langsamer, stabiler und nachhaltiger aktivieren. Vereinfacht gesagt, spielen dabei zwei Dopaminsysteme eine wichtige Rolle: Der mesolimbische Dopaminpfad reagiert besonders stark auf schnelle, neue und unvorhersehbare Belohnungen. Digitale Plattformen arbeiten häufig genau damit: Man weiß nie genau, ob eine neue Nachricht, ein Like oder ein spannender Inhalt wartet. Diese Unvorhersehbarkeit macht sie für das Dopaminsystem so attraktiv und kann dazu führen, dass wir immer wieder automatisch zum Handy greifen. Der mesokortikale Dopaminpfad unterstützt dagegen eher Fokus, Aufmerksamkeit, Planung, Impulskontrolle und langfristige Zielverfolgung. Und genau dieser Pfad ist wichtig für vieles, was sich im Leben wirklich lohnt: Freundschaften, Familie, Lernen, Kreativität, Gesundheit



oder persönliche Ziele. All diese Dinge entstehen nicht durch einen schnellen Reiz, sondern brauchen Zeit, Wiederholung, Geduld und innere Beteiligung. Das Problem ist also nicht Dopamin an sich. Dopamin ist ein wunderschönes System für Motivation, Neugier und Handlungsenergie. Problematisch wird es, wenn unser Gehirn ständig schnelle, künstliche Dopaminspitzen bekommt. Dann gewöhnt es sich an hohe Reizdichte und unvorhersehbare Belohnungen – und ruhigere Tätigkeiten wie Lesen, Schreiben oder Lernen fühlen sich plötzlich langweilig an, obwohl sie langfristig viel stabiler wirken und viel befriedigender sind. Denn sie erzeugen konstantere Formen von Belohnung: durch Konzentration, körperliche Erfahrung, Kreativität, Rhythmus, soziale Verbindung oder das Gefühl, etwas selbst geschaffen zu haben. Mein Tipp gegen den inneren Schweinehund: Lesen Sie zu Beginn erst einmal nur zehn Minuten, schreiben Sie drei Sätze oder gehen Sie abends eine Runde um den Block, während Ihr Handy außer Sichtweite ist. Wichtig ist nicht die perfekte Offline-Routine, sondern der erste kleine Moment, in dem das Gehirn merkt: Auch Ruhe kann sich wieder lohnen.“

”

Schreiben hilft dem Gehirn,
Gedanken zu ordnen und innere
Unruhe in Sprache zu übersetzen.

Teresa Cramer

Lesen

In die Köpfe anderer schlüpfen, fühlen, was sie fühlen, unbekannte Orte bereisen – Bücher weiten unseren Blick auf die Welt. „Beim Lesen richten wir die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine innere Welt und trainieren so unsere Konzentrationsfähigkeit“, erklärt Neurowissenschaftlerin Teresa Cramer. „Im Gegensatz zum schnellen Scrollen entsteht Belohnung nicht durch Neuheiten, sondern durch das langsame und tiefe Eintauchen in einen Zusammenhang.“ Auch kann bereits die Suche nach dem nächsten Buch eine schöne analoge Tätigkeit sein: Auf Flohmärkten, in Buch- und Zeitschriftenhandlungen gibt es viel Lesestoff zu entdecken. Vielleicht haben Ihre Freunde ja auch einen Tipp oder gar Lust, einen Buchclub zu gründen. Sich auszutauschen kann sehr bereichernd und verbindend sein. Übrigens gibt es auch sogenannte Silent Book Clubs, bei denen man sich zum gemeinsamen Lesen trifft. Gerade in digitalen Communitys ist dieses Konzept sehr beliebt – und ein schönes Beispiel dafür, wie uns die digitale Welt in der analogen inspiriert. #BookTok auf TikTok und #Bookstagram auf Instagram beeinflussen mittlerweile die Bestsellerlisten und machen Lesen zum globalen Gemeinschaftserlebnis.

Schreiben

Wir von der **alverde**-Redaktion können aus Erfahrung sagen, dass es wunderbar entschleunigt, die Gedanken sortiert, beim

Erinnern hilft und die Kreativität befeuert. Insbesondere beim Schreiben von Hand werden mehr Hirnareale aktiviert als beim Tippen. Journaling und Tagebuchschreiben sind da schöne Möglichkeiten und das Angebot an Notizbüchern und Journals mit inspirierenden Fragen und Gestaltungsmöglichkeiten ist groß. „Schreiben hilft dem Gehirn, innere Unruhe in Sprache zu übersetzen. Dadurch wird aus diffusem mentalem Rauschen eine strukturierte Handlung – und genau das entlastet das Arbeitsgedächtnis und stärkt die Selbstregulation“, so Teresa Cramer. Auch findet man in einem handgeschriebenen Brief oft die treffenderen Worte als in einer kurzen Sprach- oder Textnachricht.

Gestalten

Malen, Stricken, Häkeln, Töpfern und Backen sind kontemplative (meditative)



Tätigkeiten, bei denen man in einen sogenannten Flow kommt – einen Zustand völliger Vertiefung. Tun und Denken verschmelzen, sodass uns die Arbeit wie von selbst von der Hand geht und sich Stunden wie Minuten anfühlen. Besonders befriedigend sind diese fingerfertigen Arbeiten, weil Sie danach etwas Bleibendes in Händen halten. Vielleicht bekommen Sie nach dem Lesen unseres Beitrags auf Seite 94 ja Lust auf analoges Fotografieren? „Kreatives Gestalten aktiviert intrinsische Belohnungssysteme“, erklärt Teresa Cramer. „Man tut etwas nicht, weil sofort eine externe Rückmeldung kommt, sondern weil der Prozess selbst erfüllend ist. Das stärkt Fokus, Flow und das Gefühl von Selbstwirksamkeit.“

Singen

Wenn wir singen, fühlen wir uns meist sogleich besser. Denn beim Singen wird unser Angst- und Alarmzentrum, die Amygdala, gedämpft und unser Nervensystem durch die tiefe und gleichmäßige Atmung beruhigt. Kurz: Unser Stressempfinden sinkt, während Glückshormone wie Endorphine sowie das Bindungshormon Oxytocin unsere Stimmung aufhellt. Teresa Cramer erklärt es so: „Singen verbindet Atmung, Stimme, Rhythmus und Emotion. Es ist deshalb nicht nur Ausdruck, sondern auch Regulation: Der Körper wird aktiv einbezogen, und das Nervensystem kann sich über Atmung und



”

Bewegung unterstützt Stimmung, kognitive Flexibilität und Stressregulation – und bildet damit einen guten Gegenpol zu den schnellen, künstlichen Dopaminspitzen digitaler Geräte.

Teresa Cramer

Klang beruhigen oder energetisieren.“ Da bekommen selbst geträllerte Songs im Auto, unter der Dusche oder mit den Kindern und Enkeln doch gleich einen anderen Stellenwert in unserem Alltag.

Spiele

Wer Kinder hat oder mit Freunden öfter mal Quatsch redet und herumalbert, weiß diese befreienden Momente sehr zu schätzen. Verspieltheit bringt so einiges mit sich: Wir schalten von jetzt auf gleich ab, schulen unsere Anpassungsfähigkeit und unseren Optimismus. Wie man sich darin üben kann? Zum Beispiel mit einem Improvisationskurs am Theater. Es gibt übrigens auch Humor- und Stand-up-Workshops, die Sie besuchen können. Oder aber Sie laden Freunde und Familie zum klassischen Spieleabend ein. Nobody is Perfect, Codenames oder Just One sind Spiele mit hohem Quatschfaktor. Aber auch der Klassiker Scharade bringt garantiert zum Lachen. Und Lachen, das wissen wir alle, hält gesund.

Bewegen

Es ist der „Dünger“ für unser Gehirn, das mit Glückshormonen dankt. Mehr dazu finden Sie übrigens auf den folgenden Seiten. Letztendlich wissen wir ja alle, wie gut uns Bewegung tut. Und dennoch spielt sie oft nur eine Nebenrolle in unserem Alltag. Vielleicht hilft es ja, sie mit einer anderen Motivation zu verknüpfen. Sie könnten regelmäßig einen Hund aus dem Tierheim

ausführen, als Leihopa und -oma die Spielplätze aufsuchen oder Ihren Lieblingspodcast ab sofort immer in Bewegung hören und Telefondates beim Spaziergehen vereinbaren. Apropos Spaziergehen: Außerhalb der eigenen vier Wände und ohne Ablenkung kann man so als Paar wunderbar im Gespräch bleiben. „Bewegung ist eine der natürlichsten Formen, gesunde Dopaminaktivität zu fördern. Sie unterstützt Stimmung, kognitive Flexibilität und Stressregulation – und bildet damit einen guten Gegenpol zu den schnellen, künstlichen Dopaminspitzen digitaler Geräte“, so die Neurowissenschaftlerin.

Hobbytrend: Offline sein

Was in den Niederlanden begann, gibt es mittlerweile auch in vielen deutschen Städten: sogenannte „Offline-Clubs“. Dort trifft man sich ohne Smartphone zum Spielen, Puzzeln, Meditieren, Lesen, Gestalten. Analoge Inseln, die meist organisiert sind und Eintritt kosten.

Verwöhnen

Mal abgesehen von der Badewanne bei Kerzenschein, können Sie sich auch mit einem Solo-Kino- oder Museumsbesuch etwas Gutes tun. Oder Sie unternehmen einen Streifzug durch die Stadt, um in einem neu entdeckten Lokal ganz für sich zu Mittag zu essen. „Wenn Sie alleine sind – wohlgemerkt: nicht einsam –, schaltet Ihr Gehirn in eine Art Erholungsmodus, Ihr Cortisolspiegel sinkt“, erklärt Teresa Cramer. „Wenn nun etwas Unvorhergesehenes passiert – beispielsweise der Service im Restaurant langsam ist oder es regnet –, lernen Sie, diesen Ministress rein mit sich selbst auszumachen. Und das kann Ihre Resilienz stärken.“



KRANK viel Vitamin C⁺

Liefert 100%⁺.
Genau wie du.



*1 Shot (95 ml) enthält 100 % der für Erwachsene empfohlenen Referenzmenge an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für dein Wohlbefinden.

voelkel

A woman with curly hair, wearing a red leotard, is captured in a dynamic pose. She is holding a large, white, translucent sheet that drapes around her legs and torso. Her right arm is raised and extended, while her left arm is bent behind her head. She is standing on one leg, with the other leg bent and tucked under the sheet. The background is a soft, light blue gradient.

Immunsystem in Bestform

Wie Bewegung die
Abwehrkräfte stärkt

Bewegung ist nicht nur ein Mittel zur Fitness, sie ist ein echter Booster für unser Immunsystem und ein Schlüssel zu einem vitalen Leben. Wir haben mit Professorin Dr. Michaela Axt-Gadermann gesprochen, die uns verrät, wie wir mit gezielter Aktivität unsere Abwehrkräfte wecken.



**PROF. DR. MED.
MICHAELA
AXT-GADERMANN**
Hautfachärztin,
Ernährungsmedizinerin,
Sportmedizinerin

**Die Professorin
lehrt Gesundheits-
förderung an der
Hochschule Coburg.**

alverde: Wie genau beeinflusst regelmäßige Bewegung unser Immunsystem und gibt es eine „ideale Dosis“, um die Abwehrkräfte optimal zu unterstützen?

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann: Regelmäßige Aktivität stärkt unser Immunsystem auf mehreren Ebenen. Dabei ist es wie bei vielen guten Dingen im Leben: Die Dosis macht den Unterschied. Moderate Bewegung kann die Abwehrkräfte beflügeln und die Anfälligkeit für Infektionen reduzieren. Dabei gilt für die meisten von uns: Wir bewegen uns eher zu wenig als zu viel. Schon dreimal pro Woche 30 Minuten zügiges Spaziergehen kann die Herz-Kreislauf-Gesundheit spürbar verbessern. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining mit mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche. Wer intensiver trainiert, kommt mit 75 bis 150 Minuten aus.

Ein zu intensives Training, wie es auch bei leistungsorientierten Freizeitsportlern vorkommt, kann hingegen das Immunsystem vorübergehend schwächen. Dieses „Open-Window-Phänomen“ beschreibt eine Phase erhöhter Infektanfälligkeit nach extremen Belastungen, da die Immunparameter kurzzeitig absinken und Stresshormone freigesetzt werden. Doch

keine Sorge, für die meisten von uns ist das kein Thema. Es geht darum, die richtige Balance zu finden und auf die Signale des eigenen Körpers zu hören.

Welche inneren Mechanismen stecken hinter diesen positiven Effekten?

Wenn wir uns bewegen, passiert im Körper etwas Faszinierendes: Unsere aktiven Muskeln produzieren hormonähnliche Botenstoffe, sogenannte Myokine. Diese kleinen Wunderwerke werden über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt und wirken wie stille Kommunikatoren zwischen unseren Muskeln und anderen wichtigen Organen wie Gehirn, Fettgewebe, Knochen, Leber, Darm und sogar der Haut. Aktuell kennen wir rund 600 verschiedene Myokine, und die Forschung entdeckt ständig neue Funktionen.

Myokine sind wahre Multitalente: Sie wirken entzündungsfördernd, regulieren unser Immunsystem und beeinflussen unsere geistige Leistungsfähigkeit, den Fett- und Zuckerstoffwechsel, die Funktion der Blutgefäße, die Hautstruktur. Myokine können sogar das Tumorstadium beeinflussen. Die Menge der produzierten Myokine hängt von der Muskelmasse ab – mehr Muskeln bedeuten mehr dieser

wertvollen Botenstoffe. Und hier kommt der Clou: Ausdauertraining setzt andere Myokine frei als Krafttraining. Deshalb ist die Kombination aus beidem so effektiv, um das volle Spektrum dieser gesundheitsfördernden Effekte zu nutzen. Myokine werden aber nur dann gebildet, wenn wir uns bewegen. Sie sind sozusagen die Sprache, mit der unsere Muskeln unserem ganzen Körper mitteilen: „Alles ist gut, wir sind aktiv und gesund!“

Welche Auswirkungen hat Bewegungsmangel auf chronische Entzündungen im Körper?

Bewegungsmangel ist tatsächlich eine stille Gefahr, die chronische Entzündungen im Körper fördert und damit zahlreiche Krankheiten begünstigen kann. Wenn wir uns zu wenig bewegen, baut unser Körper Muskeln ab und neigt dazu, mehr Bauchfett anzusetzen. Dieses Fettgewebe ist jedoch nicht nur ein Energiespeicher, sondern produziert auch aktiv entzündungsfördernde Botenstoffe. Je mehr Zeit wir im Sitzen verbringen, desto höher sind die Spiegel dieser Entzündungsmarker im Blut – unabhängig vom Körpergewicht. Gleichzeitig fehlen bei Bewegungsmangel die heilsamen Myokine, die nur bei Muskelaktivität gebildet werden und chronischen Entzündungen entgegenwirken.

Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung auf unser Darmmikrobiom aus?

Der Darm beherbergt 70 bis 80 Prozent unserer Immunzellen. Regelmäßige Bewegung sorgt für ein artenreicheres und gesünderes Mikrobiom. Dieses setzt immunmodulierende Stoffe frei, die entzündlichen und oxidativen Stress reduzieren. Bewegung fördert insbesondere Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren produzieren – Substanzen, die Stoffwechsel, Immunsystem und Entzündungsprozesse regulieren. Auch nützliche Bakterienstämme nehmen durch moderate bis intensive Bewegung zu, während niedrige Werte häufig mit Entzündungen in Verbindung stehen. Die positiven Effekte

Myokine sind die Sprache, mit der unsere Muskeln unserem ganzen Körper mitteilen:

„**Alles ist gut, wir sind aktiv & gesund!**“

reichen sogar bis in die Krebsprävention und -therapie.

Das heißt: Bewegung schützt vor Krebs und unterstützt sogar die Heilung?

Bewegung kann bei einer Krebserkrankung sehr wertvoll sein – auch wenn es an manchen Tagen schwerfällt, aktiv zu werden, denn Erkrankung und Therapie kosten oft viel Kraft. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, die Aktivität an die individuelle Situation anzupassen. Viele Krebspatienten leiden während oder nach einer Chemotherapie unter Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder Schmerzen in Händen und Füßen. Hier können Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung helfen, Beschwerden zu lindern. Studien zeigen zudem, dass bereits moderate körperliche Aktivität die Prognose bei zahlreichen Krebserkrankungen positiv beeinflussen kann. Dem Deutschen Krebsforschungszentrum zufolge können schon etwa drei Stunden zügiges Spaziergehen pro Woche einen Unterschied machen. Wichtig ist dabei: Es gibt keine starren Bewegungspläne.



BUCH-TIPP **Gesund mit Darm**

Prof. Dr. med.
Michaela
Axt-Gademmann,
Südwest Verlag,
240 Seiten,
20 Euro



Mit Perücke im Fitnessstudio:
Nina Ickler bleibt auch während ihrer
Chemotherapie in Bewegung.

Selbstwirksamkeit

2024 erhielt Nina Ickler (42) die Diagnose triple-negativer Brustkrebs, eine sehr aggressive Form. Trotz Chemotherapie und Operation blieb regelmäßiger Sport ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags.

„Während der Chemotherapie bin ich viermal pro Woche ins Fitnessstudio gegangen – immer angepasst an meine Tagesform. Anfangs war meine Onkologin skeptisch, später hat sie bestätigt, dass die Bewegung mein Immunsystem gefordert hat. Natürlich habe ich gemerkt, wenn die Blutwerte nicht gut waren, dann fiel mir das Training schwerer, oder wenn ich besonders infektanfällig war, dann habe ich mein Workout nach draußen verlegt. Die Bewegung hat mir nicht nur körperlich gutgetan, sondern mir auch ein Stück Kontrolle und Selbstwirksamkeit zurückgegeben, die ich durch die Erkrankung verloren hatte.“

THE LOVE

EYESHADOW BRAND

MEHR ALS
70
FARBEN

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

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



ARTDECO

Established in Munich – since 1985

Wohltuende Momente aus der Tasse

Ein heißer Aufguss aus Kräutern oder Gewürzen kann an kalten Tagen besonders guttun. Seit Generationen wird die Kraft von Kamille, Fenchel, Salbei und Co geschätzt. In ihren Blättern, Blüten und Wurzeln stecken wertvolle Inhaltsstoffe.

GUT ZU WISSEN

Ein Arzneitee – das steht in der Regel auf der Verpackung – ist ein Arzneimittel. Seine Wirkstoffe, Dosierung, Zubereitung und Anwendungsgebiete sind festgelegt und unterliegen behördlicher Kontrolle. Er hat eine therapeutische Wirkung. Viele andere Kräuter- oder Früchtees dagegen sind Lebensmittel – Genussmomente ohne medizinische Wirkversprechen.

Arzneitees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel mit klar definierten Wirkstoffen und Anwendungsgebieten auf Basis langjähriger Anwendung. Ob bei fieberhaften Erkältungskrankheiten, nervöser Unruhe oder Beschwerden im Magen-Darm-Bereich – je nach Zusammensetzung werden sie bei unterschiedlichen Beschwerden getrunken.

Bei Erkältung mit Fieber

Wenn eine Erkältung nicht nur mit Schnupfen und Husten, sondern auch mit Fieber und Frösteln einhergeht, können Arzneitees mit Holunderblüten, Thymian und Weidenrinde sinnvoll sein. Sie werden bei fieberhaften Erkältungskrankheiten angewendet, bei denen eine Schwitzkur erwünscht ist – zum Beispiel, wenn man sich mit einer heißen Tasse Tee eine wohltuende Unterstützung gönnen möchte. Eine fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung ist bei Weidenrinde bekannt.

Schön sanft zur Ruhe kommen

Wenn der Tag lang war und man zur Ruhe kommen möchte, kann ein traditioneller pflanzlicher Arzneitee mit Johanniskraut eine passende Begleitung sein. Er wird zur Unterstützung der Behandlung von nervöser Unruhe und Schlafstörungen angewendet – etwa in Phasen, in denen innere Anspannung, Grübeln oder leichte Unruhe das Abschalten erschweren. Auch gut sind Zubereitungen mit Hopfenextrakt zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung.

Wenn der Schlaf auf sich warten lässt

Wenn das Einschlafen abends schwerfällt, weil die Gedanken noch kreisen oder der Körper nicht richtig herunterfährt, können Arzneitees mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut und Melissenblättern eine Option sein. Sie werden traditionell zur Linderung von nervösen Erregungszuständen und Einschlafstörungen getrunken.

Wohlgefühl im Bauch

Nach einem üppigen Essen, bei Stress oder wenn der Bauch einfach rebelliert: Völlegefühl, Blähungen oder leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden können den Alltag ausbremsen. Arzneitees mit Kamillenblüten, Pfefferminzblättern und Süßholzwurzel sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die hier helfen. Bei Verdauungsbeschwerden kann auch ein Arzneithee mit Kamille, Pfefferminze und Kümmel lindernd wirken.

Für die Verdauung

Nach einer fettreichen Mahlzeit hilft Löwenzahn bei Störungen des Gallenflusses mit Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit. Arzneitees mit Pfefferminze, Löwenzahn, Javanischer Gelbwurzel und Schafgarbenkraut unterstützen den Gallenfluss und bei der Behandlung von nicht entzündlichen Gallenblasenbeschwerden.

Wenn viel trinken guttut

Arzneitees mit Brennnesselblättern spülen die Harnwege sanft durch. Sie können unterstützend bei leichten Harnwegsbeschwerden angewendet werden. Bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege helfen Orthosiphonblätter und Hauhechelwurzel ebenfalls bei der Durchspülung zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß.

Was ist eigentlich Tee, was Aufguss?

Als Tee werden Getränke, die aus den Blättern der Teepflanze *Camellia sinensis* hergestellt werden, bezeichnet, zum Beispiel Grün- oder Schwarztee. Ein Aufguss („Kräuter-“, „Gewürz-“, „Früchte-tee“) entsteht aus Blättern, Früchten oder Samen.



Fit und aktiv – Tag für Tag

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



Mivolis Zellschutz:

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

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

Mivolis GehirnFit:

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

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

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

Wenn sich das Zahnfleisch meldet

Ein roter Schimmer im Waschbecken nach dem Zähneputzen – ein Moment, den viele kennen. Das Zahnfleisch macht auf sich aufmerksam. Wer solche Signale wahrnimmt, versteht seine Mundgesundheit besser und kann oft ganz einfach gegensteuern.



Warum das Zahnfleisch blutet

Das Zahnfleisch gehört zu den sensibelsten Geweben im Körper. Es reagiert schnell – oft schon, bevor etwas schmerzt. Ein leichtes Bluten beim Zähneputzen oder bei Verwendung von Zahnseide zeigt: Hier ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Meist steckt eine oberflächliche Entzündung dahinter, eine sogenannte Gingivitis. Sie entsteht, wenn sich Zahnbelag, ein bakterieller Biofilm, am Zahnfleischrand ansammelt. Das Gewebe reagiert darauf, wird empfindlicher und manchmal sichtbar rötlicher. Gesundes Zahnfleisch schützt mehr als den Mundraum, denn über entzündetes Gewebe können Bakterien leichter in den Blutkreislauf gelangen.

Was wir dagegen tun können

Gerade weil das Zahnfleisch so gut durchblutet ist, reagiert es schnell und kann sich aber ebenso schnell auch wieder stabilisieren. Viele werden jedoch beim Zähneputzen vorsichtiger, lassen die empfindliche Stelle gern aus oder verzichten auf Zahnseide, um das Zahnfleisch nicht noch mehr zu reizen. Dabei braucht das Zahnfleisch genau das Gegenteil: gründliches, aber sanftes Zähneputzen bis zum Zahnfleischrand, die regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume und der Zunge sowie eine schonende, entzündungshemmende Pflege.

Wie wir das Zahnfleisch unterstützen:

Diese kleinen Routinen helfen, das Zahnfleisch gesund zu halten:

• Am Zahnfleischrand beginnen

Die Zahnbürste mit weichen Borsten sollte am Übergang zwischen Zahnfleisch und Zahn ansetzen – genau dort entstehen die meisten Beläge. Wichtig ist dabei ein leichter Druck, damit das gereizte Zahnfleisch nicht zusätzlich belastet wird. Kleine Bewegungen vom Zahnfleisch in Richtung Zahn (von Rot nach Weiß) helfen, das Zahnfleisch sanft zu massieren, ohne dass Bakterien unter den Zahnfleischsaum gedrückt werden. Elektrische Zahnbürsten können die Reinigung am Zahnfleischrand zusätzlich erleichtern.

• Zwischenräume nicht vergessen

Hier sammeln sich Beläge besonders leicht. Zahnseide und Interdentalbürsten erreichen genau diese Stellen.

• Sanfte, antibakterielle Pflege

Fluoridhaltige Zahncremes und Mundspülungen können helfen, Beläge zu reduzieren und die Zähne vor Karies zu schützen. Zahncremes mit Zinnfluorid können zusätzlich die Zahnfleischgesundheit unterstützen, die Zahnpflichtigkeit lindern und Mundgeruch vorbeugen.

• Zur Vorsorge gehen

Regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigungen helfen, Zahnfleischprobleme früh zu erkennen und Karies sowie Parodontitis vorzubeugen.

Wunderwerk Hormone

Hormone steuern weit mehr als den weiblichen Zyklus. Wer weiß, wie Östrogen, Progesteron und Testosteron wirken, kann den eigenen Körper besser verstehen und bewusster auf seine Bedürfnisse eingehen. Die hormonellen Veränderungen im Laufe des Lebens tauchen Frauen buchstäblich in ein Wechselbad der Gefühle. Die Gynäkologin Dr. Judith Bildau möchte Frauen dabei unterstützen, diese hormonellen Zusammenhänge zu verstehen – damit sie informiert und selbstbestimmt damit umgehen können.

alverde: Welches Verständnis von weiblichen Sexualhormonen hat eigentlich die Medizin selbst?

Judith Bildau: Sie wurden lange vor allem im Hinblick auf die Fortpflanzung betrachtet. Doch das Bewusstsein dafür wächst, dass sie Einfluss auf den gesamten Organismus haben. Wir wissen heute, dass Hormone die Schutzpatrouille des weiblichen Körpers und der Seele sind. Hormone bei Frauen haben aber weiterhin einen negativen Touch und werden vor allem mit Beschwerden verbunden. Bei Männern haben sie hingegen ein positives Image: Nehmen wir Testosteron, es steht für Männlichkeit, Durchsetzungskraft, Energie. Doch auch der Hormonspiegel der Männer verringert sich mit steigendem Alter. Insofern gibt es hier zunehmend einen differenzierten Blick.

Sie wirken in einem fein abgestimmten Netzwerk zusammen – Hormone ermöglichen nicht nur neues Leben, sie halten Frauen auch gesund. Mit der Gynäkologin Dr. med. Judith Bildau beleuchten wir, was Hormone im Körper bewirken.

UNSERE EXPERTIN



DR. MED. JUDITH BILDAU
Gynäkologin, Hormonexpertin,
Autorin, Influencerin

Sie möchte eine öffentliche Stimme für die Gleichberechtigung in der Medizin sein. Auf ihrem Instagram-Account [@dr.med.judith-bildau](https://www.instagram.com/dr.med.judith-bildau) und auf der Wissensplattform [wexseljahre.de](https://www.wexseljahre.de) erklärt sie alles rund um Frauengesundheit. Judith Bildau lebt und arbeitet in Italien.

In Ihrem Buch „Body in Balance“ beschreiben Sie Hormone bei Frauen als Superkraft. Inwiefern?

Abgesehen davon, dass sie die Menschheit am Leben halten, weil sie uns fruchtbar machen, schützen Hormone uns Frauen zum Beispiel vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Je nach Zyklusphase sind Frauen ganz unterschiedlich leistungsfähig. Das können sie für sich nutzen. Das wurde in der Medizin allerdings lange nicht betrachtet und Frauen nie erzählt. Aus Studien geht hervor, dass die wenigsten wissen, wie ihr Zyklus genau funktioniert.

Was kann der erste Schritt sein, um seinen Zyklus kennenzulernen?

Mit einem Zyk lustagebuch sehe ich, wie lang mein Zyklus ist, wie und wann ich blute, ob ich Beschwerden wie Wassereinlagerungen oder Brustspannen habe, wie die Stimmung und mein Schlaf sind. Manche Frauen wiegen sich, um Gewichts differenzen nachvollziehen zu können. Es ist eine neue Begegnung mit sich selbst. Ich erlebe gerade bei der jüngeren Generation ein großes Interesse daran, sich ihren Körper zum Verbündeten zu machen.

Was beeinflusst das hormonelle Regelwerk?

Ich habe ganz viele junge Mädchen und Frauen in meiner Sprechstunde, die erschrecken, wenn ihr Zyklus von dem abweicht, was für sie normal ist. Stress hat zum Beispiel einen großen Einfluss auf unseren Zyklus. Und zwar über die

Cortisolachse – das ist ein hormonelles Steuerungssystem, das dem Körper hilft, auf Stress zu reagieren. In einer Prüfungsphase kann sich der Zyklus so um ein paar Tage verschieben, eine Blutung ganz ausfallen oder länger dauern. Auch wenn wir Fettgewebe verlieren, das hormonaktiv ist, kann das den Zyklus beeinflussen. Wenn wir sehr viel trainieren oder schlecht schlafen ebenfalls. Alles spielt ineinander – und das macht es ja so interessant, dass dieser Zyklus zu uns gehört und auch zu unserer Belastung, zu unserem Empfinden, zu unserer seelischen Verfassung.

Zwischen 35 und 45 Jahren gerät der gewohnte Zyklus auch ohne äußere Einflüsse zunehmend aus dem Takt. Sie nennen diese Phase „in between“ und sehen dazu großen Aufklärungsbedarf.

Ja, viele Frauen in dieser Altersgruppe sagen: „Es verändert sich etwas bei mir, aber keiner glaubt mir. Mein Zyklus ist noch regelmäßig und alle meinen, das kann gar nicht sein, Du bist viel zu jung für die Wechseljahre.“ Die Frauen berichten in der zweiten Zyklushälfte von Wassereinlagerungen, Brustspannen, Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und depressiver Ver Stimmung.

Was ist der Auslöser?

Wir Frauen kommen mit einer Eizellreserve auf die Welt. Die Natur schaut, welche davon geeignet sind oder nicht und sortiert laufend aus. In der fruchtbaren Zeit werden die Eizellen so langsam

Hormonelle Lebensphasen einer Frau

- + **Prämenopause**
ab der Pubertät
- + **Zeit „in between“**
35 bis 45 Jahre
- + **Perimenopause/ Wechseljahre**
ab etwa 45 Jahren
- + **Menopause**
mit etwa 51 Jahren
- + **Postmenopause**
ab etwa 52 Jahren

Hormone im Zusammenspiel

Das „Power-Hormon“ Östrogen

- + Reguliert den Menstruationszyklus und ist verantwortlich für die Ausbildung der Geschlechtsorgane
- + Sorgt für volles und dichtes Haar
- + Wirkt positiv auf Libido und Stimmung
- + Stärkt Konzentration, Gedächtnis und Fokussierung
- + Stellt Gefäße weit und schützt sie vor Ablagerungen
- + Senkt LDL- und steigert „gutes“ HDL-Cholesterin
- + Fördert Durchblutung, Elastizität und Regeneration der Haut und Schleimhäute
- + Hemmt Knochenabbau und stärkt die Knochenstruktur

Das „Wellbeing-Hormon“ Progesteron

- + Lässt die Körpertemperatur um 0,2 bis 0,5 °C ansteigen
- + Wirkt beruhigend, schlaffördernd, schützt die Nervenzellen
- + Unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend
- + Sorgt für die Entwicklung der Brustdrüse, lässt Gewebe anschwellen
- + Verändert den Zervixschleim, schließt den Muttermund
- + Stabilisiert die Gebärmutter Schleimhaut
- + Schützt die Knochen und den Darm
- + Hat eine ausschwemmende Wirkung auf das Gewebe

Das „Antriebs-Hormon“ Testosteron

- + Sorgt für eine gesunde Libido
- + Schützt Knochen und Muskeln
- + Wirkt aktivierend auf unsere kognitiven Fähigkeiten und mentale Gesundheit
- + Trägt dazu bei, dass unsere Augen gut befeuchtet sind

aufgebraucht. Ab Mitte, Ende 30 merkt der Körper, dass nicht mehr viele Eizellen vorhanden sind, und stellt auf Sparflamme um: Er lässt immer mal einen Eisprung aus, um noch eine größere Eizellreserve übrig zu haben. Nach dem Eisprung wird Progesteron gebildet. Es ist das in der zweiten Zyklushälfte dominante Hormon. Progesteron wirkt wasserausscheidend, sorgt dafür, dass wir gut schlafen, dass die Brust vor der Menstruation nicht so anschwillt, und es ist stimmungsausgleichend. Wenn aber kein Eisprung stattfindet, wird auch kein Progesteron gebildet. Das äußert sich in vermehrtem PMS und PMDS*, die Gebärmutter Schleimhaut wird verstärkt aufgebaut. Die Folge sind stärkere und schmerzhaftere Blutungen. Der Zyklus wird kürzer. Schmierblutungen können auftreten. Das sind noch nicht die Wechseljahre, aber viele Frauen verspüren bereits einen Leidensdruck.

Was lässt sich dagegen tun?

Wichtig ist, dass Frauen wissen, sie bilden sich nichts ein, es verändert sich wirklich etwas. Und man kann etwas dagegen tun. Es gibt pflanzliche Ansätze, wie zum Beispiel mit Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe, aber auch Mikronährstoffen wie Vitamin D. Zudem wirkt sich eine mediterrane Ernährung positiv auf das Wohlbefinden aus: durch ihren anti-entzündlichen Effekt, gute Öle, pflanzenbasierte und wenig verarbeitete Lebensmittel. Ich empfehle Frauen auch, ab 35 regelmäßiges Krafttraining in ihren Alltag zu integrieren, um Muskelabbau entgegenzuwirken, der in diesem Alter schon beginnt. Dabei unterstützen einen zum Beispiel viele Apps.

*PMDS steht für Prämenstruelle Dysphorische Störung, eine schwere Form des Prämenstruellen Syndroms (PMS), die vor allem die Psyche stark beeinflusst.

„Ich erlebe gerade bei der jüngeren Generation ein großes Interesse daran, sich ihren Körper zum Verbündeten zu machen.“ JUDITH BILDAU

Warum ist es so wichtig, sich gut über körperliche Vorgänge zu informieren? Manche Frauen gehen auch unvorbereitet in die Wechseljahre.

Ich freue mich über jede Frau, die keinerlei Wechseljahresbeschwerden hat. Allerdings glaube ich, dass viele Frauen Beschwerden haben, sie aber nicht mit den Wechseljahren in Verbindung bringen, wie Migräne, Tinnitus, Herzstolpern, Wortfindungsstörungen oder Brain Fog, also Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess und es geht überhaupt nicht darum, Frauen „krank zu machen“ oder als „schwaches Geschlecht“ degradieren zu wollen. Frauen sollten darüber aufgeklärt werden, dass die wichtige Schutzfunktion der Sexualhormone für ihren Körper mit der Hormonumstellung wegfällt. Es ist dann gut, wenn sie Cholesterinwerte, Blutdruck, Blutzucker und Knochengesundheit mit im Blick behalten und ihre kognitiven Fähigkeiten stärken. Krafttraining kann Knochenabbau stoppen.

Frauen werden heute älter, was sollte das Ziel sein?

Es sollte darum gehen, gesünder älter zu werden. Oftmals sind Frauen aber in einem schlechteren Gesundheitszustand, zum Beispiel durch Brüche aufgrund einer Osteoporose. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen Todesursache Nummer eins – und das wird durch den Östrogen-Wegfall begünstigt. Unser Ziel sollte sein, dass es Frauen richtig gut geht, dass sie sich lebensfroh und energiegeladen fühlen.

Treffen Frauen bei jeder Gynäkologin oder jedem Gynäkologen mit diesem Wunsch auf Verständnis?

Nein, Frauen sind leider medizinisch oft schlecht versorgt, während der Zeit „in between“, in den Wechseljahren und auch in der Postmenopause. Eigentlich müssten alle medizinischen Fachdisziplinen vom Orthopäden über die Dermatologin, HNO-Ärztin, Internistin bis zur Neurolo-

gin über hormonelle Zusammenhänge Bescheid wissen. Ganz verrückt ist, dass dies auch in der Facharztausbildung zum Gynäkologen lange wenig Relevanz hatte. Denn der Hauptteil der Ausbildung findet im Krankenhaus statt. Dort hat man wenig mit Wechseljahresbeschwerden zu tun. Immer mehr Frauenärztinnen und Frauenärzte bilden sich aber in dem Bereich fort. Das zweite Hindernis für eine gute Versorgung ist, dass es keine Abrechnungsziffer für Wechseljahresbeschwerden bei den gesetzlichen Krankenkassen gibt.

Wann macht es Sinn, einen Hormonstatus machen zu lassen?

Frauen in den Wechseljahren können einen Hormonstatus machen. Wichtig ist allerdings, dass die Ergebnisse anschließend medizinisch richtig eingeordnet und mit den Beschwerden in Zusammenhang gebracht werden, da die Werte während dieser Phase stark schwanken können. Während der Wechseljahre handelt es sich bei einem erhobenen Hormonstatus nämlich um eine Momentaufnahme. Aus diesem Grund muss eine bioidentische Hormonersatztherapie auch immer wieder neu angepasst werden. Wichtige Info: Die Kontrolle der Hormonwerte ist meist keine Kassenleistung und muss von den Frauen selbst getragen werden.

Was ist in der Postmenopause ab etwa 52 Jahren wichtig?

Die Postmenopause lässt viele Frauen aufatmen und es geht ihnen erst mal besser. Doch die Kehrseite ist, dass die Schutzfunktion der Hormone nun fehlt, wenn man keine Hormonersatztherapie macht. Das soll nicht der nächste Perfektionsdruck für die Frauen werden, aber spätestens jetzt sind Krafttraining, gesunde Ernährung und eine ausreichende Mikronährstoffzufuhr ganz wichtig. Frauen, die eine Hormonersatztherapie machen, vor allem eine bioidentische, müssen jetzt die Dosierung nicht immer wieder anpassen.

So können Sie Ihre Zyklusphasen für sich nutzen

Follikelphase vom ersten Tag der Periode bis zum Eisprung

Die Östrogenkurve steigt und damit Energielevel, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Ideal, um neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen, wichtige Termine wahrzunehmen, zu lernen und Prüfungen abzulegen.

Eisprung etwa um die Zyklusmitte

Östrogen und Testosteron haben ihren Höhepunkt, was mehr Lust auf Sex bedeutet. Wir fühlen uns stark, attraktiv und durchsetzungsfähig.

Jetzt: Sexualität ausleben, Konflikt- oder Vorstellungsgespräche führen, daten.

Lutealphase nach dem Eisprung bis zum Tag vor der Periode

Östrogen- und Testosteronwerte fallen ab, Progesteron sorgt für Entspannung.

Jetzt passt es, sich mehr zurückzuziehen, manches zu überdenken, Entscheidungen zu treffen, mit dem Rauchen aufzuhören.



BUCH-TIPP **Body in Balance**

Hormone verstehen und unerklärliche Beschwerden loswerden, Judith Bildau, Verlag Knauer MensSana HC, 288 Seiten, 22 Euro

**SONJA RUESS**

Sexologin, Beziehungsexpertin
und Bestseller-Autorin

„Wenn ich groß bin, will ich so werden wie Du, Mama!“ Dieser Satz ihrer Tochter brachte bei Sonja Ruess viel ins Rollen. „Ich wollte nicht, dass sie so wird wie ich – unzufrieden und ohne echten Bezug zu meiner Weiblichkeit und Sexualität.“ Das änderte sie erst für sich, dann auch für andere. In ihren Online-Kursen und über die sozialen Medien begleitet sie Menschen humorvoll und praxisnah dabei, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, ihr Liebesleben lebendig zu erhalten.

**BUCH-TIPP****Macht Lust auf Lust**

Sonja Ruess: Der Elefant in deinem Bett – mit 52 Hacks. Next Level Verlag, 272 Seiten, 18 Euro

Lustvoll LIEBEN

Bei aller Liebe – gerade auf der längeren Beziehungsstrecke macht sich die Lust zunehmend rar. Aber es gibt einen Leidenschaft-Reset-Button. Wo der zu finden ist, wie man ihn aktiviert und was ein Elefant damit zu tun hat, das weiß die Sexologin Sonja Ruess.

Erst fällt es einem gar nicht auf. Man meistert gemeinsam den Alltag – ganz gut sogar und fühlt sich einander durchaus verbunden –, bis man sich irgendwann fragt: „Wann war eigentlich das letzte Mal?“ und erstaunt feststellt: „Verdammt lang her.“ Ganz normal. Laut Studien halbiert sich die Sex-Frequenz bereits nach zwei gemeinsamen Jahren.* Das gilt allerdings nicht für die Sehnsucht nach Intimität. Danach, sich begehrt zu fühlen und dem eigenen Verlangen Auslauf zu gewähren. Irgendwann liegt man dann nicht mehr allein zu zweit im Bett. Sondern da ist noch der Elefant: das Thema, das groß im Raum steht, über das aber keiner spricht. Weil uns die Worte fehlen, wir zu unerfahren im Umgang mit unseren Bedürfnissen sind und hoffen: Die Liebe wird's schon richten.

Abschied von Vorurteilen

„Einer von vielen Irrtümern, die die Leidenschaft gerade auf der Langstrecke

häufig zu einem Teelicht herunterdimmen“, so Sexologin Sonja Ruess, die darüber ein Buch mit dem passenden Titel: „Der Elefant in deinem Bett“ veröffentlicht hat. Die Beziehungsexpertin kennt die typischen Hürden auf dem Weg zu mehr Lust und Nähe im Alltag nicht nur aus ihrer Beratung, sondern auch aus eigenem Erleben. „Ich habe Kinder, Hunde, einen Garten, ein Unternehmen, ich weiß, wie leicht der Sex da auf den letzten Platz gerät.“ Sie kennt aber genauso auch die Werkzeuge, mit denen man sich aus der Flaute manövriert, den Elefanten vor die Tür setzt und die Lust zurückbringt. Ganz wichtig dabei: „Sich von dem Vorurteil zu verabschieden, dass Sex immer spontan passieren muss.“ So wie in der ersten Verliebtheitsphase. Die ist aber längst keine Vergleichsgröße mehr. Auch weil Sex am Anfang als dominantes Bindungsmittel dient, bevor man sich gemeinsam auch noch andere Bestätigungen dafür schafft, dass man zusammengehört. Etwa dass man in der Küche eine Choreografie absputzt,

* Studie von Schröder und Schmiedeberg 2015 über den Einfluss von Beziehungsdauer, Zusammenwohnen und Ehe auf die Häufigkeit sexueller Aktivitäten in Deutschland.



” Viele sind zu unerfahren im Umgang mit ihren Bedürfnissen.

SONJA RUESS

” Ein erfülltes Liebesleben kann weit über die Beziehung hinaus Großes bewegen.

SONJA RUESS

„Trotz aller Vertrautheit spielt Scham eine riesige Rolle.“

SONJA RUESS

die man so nur nach acht Jahren hinkommt. Auch „deshalb“, so Sonja Ruess, „ist es eine absolute Illusion, zu hoffen, dass es wieder so wird wie am Anfang.“ Das bedeutet nicht, dass der Sex schlechter wird. Es braucht nur ein paar gute Instrumente, um die Leidenschaft wieder in Höchstform zu bringen. Das Stärkste ist Kommunikation. Den Elefanten benennen, sagen, was einem fehlt, was man sich wünscht, was einem gefällt. „Da regiert immer noch die Erwartungshaltung, der Partner müsse das eigentlich wissen“, so Sonja Ruess. „Aber er hat eben keine Glaskugel.“ Aus ihrer Beratung wisse sie, dass Scham eine riesige Rolle spielt. Aber vielleicht helfe es, Sex wie Fitness oder auch Ernährung zu betrachten, was es auch ist: ein wichtiges Gesundheitstool für Körper und Psyche. Zugleich empfiehlt die Sexologin, Sex nicht als Plansoll zu verstehen, das, ähnlich wie die Steuererklärung, zwar erledigt werden muss, aber immer weiter aufgeschoben werden kann. Vielmehr komme der Appetit beim Essen und mache immer Lust auf mehr.

Leidenschaft in Höchstform

Es gilt also, ins Tun zu kommen. Möglichst ohne sich den Weg dorthin mit Wenn-dann-Konstruktionen zu verstellen: Wenn es ein freies Wochenende gibt, wenn man sich gerade gut versteht, wenn er daran gedacht hat, Blumen mitzubringen und sie sich die Beine rasiert hat. Dieses „erst das richtige Setting, dann das Vergnügen“ würde schließlich dafür sorgen, dass am Ende gar nichts passiert. Sonja Ruess empfiehlt allerdings vor allem Männern, zu verstehen, dass auch Mithilfe im Haushalt ein exzellentes Vorspiel und Aphrodisiakum sein kann: „Die meisten Frauen schleppen einen erheblichen Mental Load mit sich herum, der es ihnen unmöglich macht, überhaupt erst in die Lust reinzukommen.“

Die einen kommen schneller, die anderen langsamer in Stimmung. Der eine braucht eine bestimmte Umgebung, mehr oder weniger Ruhe. Die Sexologin hat einen „Lust-Typen“-Test entworfen (zu dem Sie über den QR-Code rechts gelangen). Er hilft einem dabei, als Paar herauszufinden, was ein jeder braucht, um die Leidenschaft auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Und noch ein ganz praktischer Tipp: So wie manche als Motivations-Booster für das morgendliche Joggen schon mal in Sportklamotten ins Bett gingen, so gelte es auch der Leidenschaft den roten Teppich auszurollen. Beispielsweise indem man das Schlafzimmer in einen „Raum für Paarzeit“ verwandelt. Am Ende, so die Expertin, kann ein erfülltes Liebesleben auch weit über die Beziehung hinaus Großes bewegen. „Ich glaube, wenn wir dafür sorgen, dass wir gut leben und lieben, tragen wir das auch nach außen.“



Sie möchten wissen, welcher Lusttyp Sie sind? Machen Sie den Test.

Acht Tipps für den Lustlangstreckenlauf

- + **Den Elefanten ansprechen – dabei lösungsorientiert und vorwurfsfrei bleiben**
- + **Unverschämt über Sex reden**
- + **Verantwortung für die eigene Lust übernehmen**
- + **Kein Gefälligkeitssex, etwa weil es mal wieder Zeit wäre**
- + **Selbstbefriedigung (Wie soll der Partner wissen, was einem gefällt, wenn man es nicht mal selbst weiß?)**
- + **Lust-Brille aufsetzen – was finde ich sexy am anderen?**
- + **Geht-noch-Schlüpfer aussortieren**
- + **Es einfach mal wieder tun – ohne vorher auf perfekte Bedingungen zu hoffen**



Sanft in die Nacht

Wir lassen den Abend ruhig ausklingen und entspannen vor dem Schlafen.



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

Zur Entspannung

Besonders in der Nacht sind entspannte Muskeln¹ Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Die Mivolis Magnesium 500 Nacht* Tabletten enthalten hochdosiertes Magnesium, das dank Depot-Effekt über die Nacht verteilt freigesetzt wird.

44 g (30 St.) 3,45 € (78,41 € je 1 kg)

¹ Der in Mivolis Magnesium 500 Nacht enthaltene Mineralstoff Magnesium trägt zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei. Zudem unterstützt Magnesium den Energiestoffwechsel und hat eine Funktion bei der Zellteilung.



Kraft des Baldrians

Klosterfrau Baldrian 1200* enthält hochdosierten Baldrianwurzel-Extrakt. Die Vitamine B2, B6 und Niacin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und können so zu einem ruhigen Schlaf beitragen.

17,6 g (30 St.) 4,95 € (281,25 € je 1 kg)



Melatonin zum Kauen

Melatonin¹ wird auch „Schlafhormon“ genannt. Die Mivolis Melatonin Gummies* mit Waldfruchtgeschmack enthalten 1,6 Milligramm Melatonin. Mit Vitamin B6 für die normale psychische Funktion und normale Funktion des Nervensystems.

127 g (60 St.) 5,95 € (46,85 € je 1 kg)

¹ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird



Vor dem Schlaf

Die Gute Nacht Gummies von Kneipp* enthalten Kalifornischen Mohn, Melatonin¹ und Vitamin B6, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt. Mit Waldbeergeschmack.

81 g (30 St.) 7,95 € (98,15 € je 1 kg)

¹ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.



DIREKT VERFÜGBAR

Einfach einzunehmen: Die Melatonin + Magnesium Direkt Sticks von tetesept* können die Einschlafzeit verkürzen¹ und das subjektive Jetlag-Empfinden lindern. Mit Beerengeschmack.

36 g (20 St.) 4,95 € (137,50 € je 1 kg)

¹ Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen dank Melatonin. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

² Unterstützt die normale Muskelfunktion dank Magnesium



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

In welcher Welt wollen wir leben?

Neuland

Weniger Infrastruktur, mehr Eigeninitiative: Dörfer funktionieren heute anders als früher. Immer mehr Menschen sehen das als Auftrag, nicht als Defizit.



EMSAN®

WIRKSAM BEI ALLERGIE & ERKÄLTUNG: DREI STARKE BEGLEITER



Medizinprodukte

Natürliche Pflege der Atemwege

Bei der Anwendung entfaltet sich
der befreiende 3-fach Effekt:

- 1 **Reinigt** die Nasenschleimhaut
- 2 **Schützt** vor Allergenen
- 3 **Lindert** die Symptome

Zwischen Stadt und Land



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

”

Vielgestaltigkeit der Lebensentwürfe bedeutet für mich, dass Stadt und Land nicht in Konkurrenz zueinander stehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie ein Stadtmensch oder ein Landmensch?

Ich bin als Landmensch ins Leben gestartet und wohne nun schon seit Jahrzehnten in Städten. Als ich geboren wurde, lebten wir in Ettlingenweiler, einer dörflichen Struktur südlich von Karlsruhe. Im Ort gab es viele Bauernhöfe mit Feld- und Viehwirtschaft. Wir kannten die Bauern, saßen bei ihnen in der Stube und begrüßten die Ferkel in ihren Ställen. Mit großen Augen stand ich in der Hofeinfahrt, wenn die dann ausgewachsenen Schweine nach der Schlachtung an den Hinterläufen hängend ausgenommen wurden und der Rüssel nur Zentimeter über den Pflastersteinen baumelte. Ich erlebte Menschen, die zupackten und Aufgaben oft gemeinsam erledigten. Solche Bilder haben mich geprägt. Sie standen für eine Welt, in der man das Leben in seiner ganzen Unmittelbarkeit erfährt.

An unsere Straße grenzten Maisfelder, durch die wir mit den Nachbarskindern rannten und in denen wir Verstecken spielten. Die Nachmittage waren ausgedehnte Abenteuer und vergingen wie im Fluge. Es waren tolle Jahre, in denen meine ältere Schwester und ich das Leben in Gemeinschaften entdeckten und wir Zusammenhalt als etwas Selbstverständliches erlebten. Mir ist besonders das Erleben von Heimat in Erinnerung geblieben. Ein Gefühl der Verbundenheit mit der Umgebung und der Zugehörigkeit zur dörflichen Gemeinschaft und ihren Festen.

Als ich später in großen Städten lebte, war das anders. Unsere Kinder konnten erst als sie älter waren ohne Begleitung die Stadt erkunden. Wir kannten die Nachbarn im Haus, in der Regel ging es aber nicht sehr weit darüber hinaus. Die Stadt eröffnete

eine andere Art von Gemeinschaft: das Kino oder das Konzert an den Abenden, die Museumsbesuche am Wochenende und Menschen aus aller Welt. Es war anonym, weniger verbindlich. Dafür aber auch ungebundener.

Auch wenn sich das Dorfleben seit den 1970er-Jahren weiterentwickelt hat, weiß ich im Rückblick beides zu schätzen. Vielgestaltigkeit der Lebensentwürfe bedeutet für mich, dass Stadt und Land nicht in Konkurrenz zueinander stehen. Beide haben ihren Platz: Während sich die einen mehr aufs Land gezogen fühlen, möchten die anderen auf jeden Fall in der Stadt wohnen. Wesentlich ist, dass die Rahmenbedingungen im jeweiligen Umfeld für die Menschen gut sind und die Betroffenen an den Entscheidungsprozessen beteiligt werden. Deshalb bin ich ein überzeugter Anhänger des Subsidiaritätsprinzips: Was die kleinere Einheit selbst leisten kann, soll nicht von der größeren Einheit übernommen werden. Es ist ein Prinzip, welches auf die Eigenverantwortung und Vernunft des Einzelnen setzt und am Ende zu Ergebnissen führt, die von der überwiegenden Zahl an Menschen auch akzeptiert werden. Wird dagegen verstoßen, entstehen Unmut und Widerstand als Ausdruck der Betroffenen, die sich nicht gehört fühlen.

Das Prinzip der Subsidiarität halten wir auch bei dm hoch, indem wir viele Entscheidungen so weit wie möglich dezentralisieren und bei den Menschen vor Ort belassen. Für filialisierte Einzelhandelsunternehmen mag das zwar ungewöhnlich sein. Ich halte es aber für einen der wesentlichen Gründe, warum wir weiterhin so viel Kundenzuspruch in unseren dm-Märkten erfahren dürfen.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Alles so schön idyllisch

Beim Blick auf ein Dorf wie dieses erklärt sich das Phänomen „Landlust“ fast von selbst. Doch wer dort lebt, weiß: Das Landleben besteht aus mehr als schönen Ansichten. Was macht ein Dorf heute aus, wer zieht dorthin und was hält es zusammen? Drei Perspektiven auf einen Ort, der für Millionen Menschen Alltag ist.



Was ist ein Dorf?

Vom gut angebundenen Dorf mit Urlaubscharme bis zur kleinen Gemeinde in einer strukturschwachen Region: Hinter dem Begriff „Dorf“ stehen vielfältige Lebensrealitäten. Das weiß kaum jemand besser als Annett Steinführer. Die Soziologin beschäftigt sich seit Langem mit dem Leben in Dörfern und Kleinstädten. Aus einer Geschichte des „Sterbens und des Abgangs“ sei heute ein nüchtern optimistischer Blick aufs Landleben geworden.

alverde: Was macht ein Dorf heute eigentlich aus, wenn weder Landwirtschaft noch bestimmte Einrichtungen wie die Dorfkneipe noch selbstverständlich sind?

Annett Steinführer: Ganz verschwunden sind diese Dinge ja nicht. Es gibt häufig weiterhin die charakteristische Struktur mit niedrig gebauten Häusern und klaren räumlichen Grenzen – das macht Dörfer im wahrsten Sinne des Wortes überschaubar. Dazu kommt die Einbettung in die Landschaft: Viele Dörfer sind nach wie vor von Äckern, Weiden und Wäldern umgeben. Landwirtschaft ist vielleicht nicht mehr der zentrale wirtschaftliche Motor, aber sie prägt das Umfeld noch immer. Und auch bestimmte Orte sind oft noch vorhanden – eine Kirche, ein Gemeinschaftshaus, manchmal ein alter Dorfkern –, selbst wenn sie anders genutzt werden als früher. Gleichzeitig sind die Unterschiede zwischen Dörfern enorm. Es gibt sehr kleine und größere, stadtnahe und abgelegene, wachsende und schrumpfende und Dörfer, die Ortsteile größerer Gemeinden sind. Die Vielfalt, die wir den Großstädten zuschreiben, finden wir auch auf dem Land.

Das Image des Dorfes ist, dass der Zusammenhalt, aber auch die soziale Kontrolle stärker sind als in der Stadt. Trifft das heute noch zu?

Auch heute gibt es bis in Kleinstädte

hinein die Überzeugung „Jeder kennt jeden“. Das „Kennen“ ist aber oft sehr oberflächlich. Ich war einmal in einem Erzählcafé in einem 130-Seelen-Dorf. Selbst dort waren viele erstaunt, dass Nachbarn viel weniger alteingesessen waren, als sie vermutet hatten. Die Erzählung von einer eingeschworenen Gemeinschaft ist vor allem eine Form der Selbstvergewisserung. Man pflegt sie, weil man tatsächlich stärker aufeinander angewiesen ist. Die Infrastruktur ist dünner, deshalb müssen sich die Menschen gegenseitig helfen und etwas auf die Beine stellen.

Viele Wege führen heute aus dem Dorf heraus – zur Arbeit, zum Einkaufen, für die Freizeit. Wird das Dorf damit zum privaten Rückzugsort?

Das hängt eher von der Lebensphase ab. Wenn Familie und Beruf viel Raum einnehmen, bleibt wenig Zeit, sich zusätzlich im Dorf einzubringen. Aber: Wenn vor Ort etwas stattfinden soll, braucht es Eigeninitiative. Feste und Freizeitangebote entstehen meist dadurch, dass sich Menschen engagieren. Diese Erfahrung prägt viele Dörfer und erklärt auch, warum es fast immer einen aktiven Kern gibt, der das Gemeinwesen trägt.

57 %

der Bevölkerung in Deutschland leben in ländlichen Räumen.*

Zum ländlichen Raum zählt das Thünen-Institut auch Klein- und Mittelstädte. >

UNSERE EXPERTIN



ANNETT STEINFÜHRER

Thünen-Institut für
Lebensverhältnisse in
ländlichen Räumen

Die Soziologin ist
stellvertretende Instituts-
leiterin und beschäftigt
sich unter anderem
mit dem Wandel der
Daseinsvorsorge in
ländlichen Räumen.

Wer zieht aufs Land?

Zieht es die Menschen aufs Land oder treibt es sie eher – Stichwort: hohe Mieten – aus den Städten heraus? Der Wohnungsmarktextperte Ludger Baba hat mit Kollegen in einer aktuellen Studie¹ die Motive und die Zufriedenheit der neuen Landbevölkerung untersucht.

alverde: In den vergangenen Jahren zogen in Deutschland unterm Strich mehr Menschen in ländliche Räume als in Städte. Warum?

Ludger Baba: Die Motivlagen sind dieselben wie vorher. Menschen suchen dort, was sie in der Stadt nicht finden: Ruhe, Natur und das eigene Haus. Vor allem für Familien, aber auch für ältere Menschen ist das Dorf attraktiv – das war schon immer so. Was sich in den letzten Jahren geändert hat, sind die Umstände, die den Umzug aufs Land erleichtern: Homeoffice reduziert das Pendeln und gleichzeitig sind im ländlichen Raum selbst mehr Arbeitsplätze für Mittel- und Höherqualifizierte entstanden, etwa in der Gesundheitsbranche. Hinzu kommen die hohen Wohnkosten in der Stadt. Und dann gibt es noch einen demografischen Effekt: In vielen ländlichen Regionen leben weniger junge Menschen, im Schnitt die mobilste Gruppe, die überhaupt wegziehen könnten.

Und wie erleben die Zugezogenen das Landleben tatsächlich? Sind sie zufrieden oder fallen dann die Nachteile wie

eine schwache Infrastruktur stärker ins Gewicht?

Die meisten wissen sehr genau, worauf sie sich einlassen. Wer aufs Land zieht, ist individuell mobil und richtet sich darauf ein, viele Wege mit dem Auto zurückzulegen. Die Infrastruktur muss nicht perfekt sein, nur zur eigenen Lebensphase passen: Familien achten auf Kitas und Schulen, Ältere auf die medizinische Versorgung. Der Vorwurf, Menschen würden das Landleben romantisieren, greift deshalb zu kurz. Man könnte genauso sagen, dass Menschen die Stadt romantisieren, obwohl sie dort Nachteile wie Lärm in Kauf nehmen. Am Ende ist es immer eine Abwägung und jeder Ort der bestmögliche Kompromiss.

Was würden Sie Kommunen raten, um Einwohner zu halten und neue Bewohner anzuziehen?

Ein Aspekt, der wichtiger wird, ist, unterschiedliche Wohnformen mitzudenken. Das Einfamilienhaus bleibt für die meisten die erste Wahl. Aber gerade für ältere Menschen, die sich verkleinern wollen, wären Mehrfamilienhäuser im Ortskern interessant. Davon gibt es oft noch zu wenig. Genauso entscheidend ist aber die soziale Infrastruktur. Als Kommune würde ich lieber in Begegnungsorte investieren als in Glasfaser-Internet bis zum letzten Hof. Ein funktionierendes Miteinander und eine lebendige Dorfkultur sind gerade für Rückkehrer ein entscheidendes Argument.

23 %

der Menschen, die aufs Dorf gezogen sind, kommen direkt aus der Großstadt.¹

UNSER EXPERTE



LUDGER BABA

Vorstandsmitglied der empirica AG

Der Diplom-Volkswirt beschäftigt sich beim Forschungs- und Beratungsinstitut empirica AG mit Wanderungsbewegungen und Immobilienmärkten.

¹ bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/bbsr-online-19-2026-dl.pdf?__blob=publicationFile&v=4
² download.statistik-berlin-brandenburg.de/1f1c123294c58da/a375e9cecccd9/SB_A01-03-00_2024j01_BB.pdf

Was hält ein Dorf zusammen?

Wer im Dorf etwas verändern möchte, muss oft selbst aktiv werden. Diese Erfahrung hat auch Nana Maares gemacht. Sie zog mit ihrem Mann vor sechs Jahren in ein 380-Einwohner-Dorf und engagiert sich in der „Dorfbewegung Brandenburg“.

alverde: Wie ist die „Dorfbewegung Brandenburg“ entstanden und was machen Sie konkret?

NANA MAARES: Der Ausgangspunkt war die Gemeindegebietsreform Anfang der 2000er-Jahre. Viele Dörfer haben damals ihre Selbstständigkeit verloren und wurden größeren Städten zugeordnet. Damit fehlte oft die Möglichkeit, vor Ort wirklich mitzuentcheiden. Die Dorfbewegung ist entstanden, um der Perspektive der Dörfer mehr Sichtbarkeit zu verschaffen. Ganz konkret unterstützen wir Dörfer dabei, Strukturen wie Ortsbeiräte aufzubauen – denn daran hängt auch, ob ein Ort ein eigenes Budget bekommt. Gleichzeitig vernetzen wir Dörfer und vertreten

deren Interessen auch gegenüber der Politik. Beim „Parlament der Dörfer“ bringen wir konkrete Anliegen ein – zum Beispiel, was es heißt, wenn jemand zwei Stunden zum Arzt braucht. Unser Ziel ist, dass Entscheidungen stärker an der Lebensrealität vor Ort ausgerichtet werden.

Sie haben das Ortsteilbudget angesprochen – was ermöglicht es in Ihrem Dorf?

Einfache Dinge: Veranstaltungen, gemeinschaftliche Aktionen oder kleine Aufmerksamkeiten für ältere Jubilare. Das klingt unspektakulär, aber genau daraus entsteht Gemeinschaft.

Können organisierte Treffen die spontanen Kontakte im Alltag ersetzen?

Nicht vollständig. Die kurzen Alltagskontakte werden oft unterschätzt: Man hält einen Schnack, wird Sorgen los und begegnet Menschen, die anders denken als man selbst – und stellt fest, dass man trotzdem gut miteinander zurechtkommt. Wenn Läden oder Kneipen wegfallen, fehlen genau diese ungeplanten Begegnungen.

Was können Kommunen konkret tun, um das Dorfleben zu stärken?

Wichtig sind Orte, die die Menschen unkompliziert nutzen können, zum Beispiel Dorfgemeinschaftshäuser. Wünschenswert wäre, dass für gemeinschaftliche Veranstaltungen beispielsweise keine Miete anfällt. Es gibt auch gute Ideen, wie etwa Mitfahr-Bänke. Das Problem ist oft, dass solche Projekte zu schnell wieder verschwinden und die Menschen gar keine Chance haben, neue Routinen zu etablieren. Dafür braucht es einen längeren Atem und eine verlässliche finanzielle Unterstützung. Gleichzeitig muss man sagen: Ehrenamt kann viel tragen, aber nicht alles. Gerade bei Mobilität oder medizinischer Versorgung ist der Staat in der Pflicht. Ohne funktionierende Infrastruktur stößt auch das größte Engagement an seine Grenzen.

UNSERE EXPERTIN



NANA MAARES
Dorfbewegung
Brandenburg

Sie ist Kostümbildnerin im Ruhestand. In der „Dorfbewegung Brandenburg“ engagiert sie sich besonders in der Arbeitsgruppe „Demokratie“.

22.629

So viele Menschen mehr zogen 2024 nach Brandenburg, als das Bundesland verließen.²

In vielen ländlichen Gegenden ist die Radinfrastruktur lückenhaft. Dabei sah der Radverkehrsplan des Bundes 2021 einmal bis 2030 den Ausbau zum „Fahrradland“ mit lückenlosem Radverkehrsnetz in ganz Deutschland vor. Wir haben beim Mobilitätsexperten Tobias Klein vom Deutschen Institut für Urbanistik nachgefragt, wo die Hürden liegen und was es für mehr Radmobilität auf dem Land braucht.

Mehr Raum fürs Rad

Fahrräder mit Motorunterstützung, wie Pedelecs und E-Bikes, haben noch einmal Bewegung in die Forderung nach lückenlosen Radwegenetzen gebracht. Wer mit ihnen Berge versetzen und gerade auf dem Land auch größere Distanzen zurücklegen möchte, trifft vielerorts auf eine schlechte Radwege-Infrastruktur und muss auf Landes- oder Bundesstraßen gefährlich mit Autos konkurrieren. Da verwundern die Zahlen nicht, die der Geograf Tobias Klein vom Deutschen Institut für Urbanistik (Difu) nennt: Der Radverkehrsanteil im ländlichen Raum liegt nur zwischen sechs und neun Prozent. 80 Prozent aller Wege werden mit dem Pkw zurückgelegt, zumal hier auch die ÖPNV-Anbindung zu wünschen übrig lässt. Das Fraunhofer-Institut geht in einer Untersuchung davon aus, dass ein Fahrradverkehrsanteil von bis zu 43 Prozent auf dem Land möglich wäre – bei optimalen Bedingungen und Strecken unter 30 Kilometer. „Bis wir bundesweit die Lücken in den Radnetzen geschlossen haben, wird es aber vermutlich noch Jahrzehnte dauern“, meint Tobias Klein. Vor allem die Mittelgebirgsregionen hätten die Entwicklung verschlafen.

Tobias Klein arbeitet am Difu zu den Forschungsprojekten SIRAL* und RAVINA**, die sich mit sicheren und attraktiven Radverkehrsverbindungen im ländlichen Raum beschäftigen. Gemeinsam mit der Bergischen Universität Wuppertal sollen „Blaupausen“ für Kommunen entwickelt werden, um die Lücken im Radverkehrsnetz zu schließen. Dafür analysieren die Forschenden unter anderem gemeinsam mit Praktikern vor Ort: Welche Lösungen haben sich bewährt? Wo konnten Hindernisse überwunden werden? Und: Welche positiven Beispiele gibt es in den Fahrrad-Nachbarländern Niederlande und Dänemark? Aus ihren Erkenntnissen sollen Kommunen künftig schöpfen können, ohne das Rad neu erfinden zu müssen. Ein

Beispiel für die Umsetzung eines lückenlosen Radwegenetzes ist Landau in der Pfalz. Viele Wirtschaftswege ins Umland der Stadt wurden für ein flächendeckendes Fahrradwegenetz gewonnen. Die Stadt übernahm deren Ausbau und nahm den Landwirten die Verkehrssicherungspflicht ab – sie sorgt für einen Zustand, der die sichere Nutzung ermöglicht: eine Win-win-Situation. Ein engagiertes Projektteam brachte die Umsetzung voran und die Stadt konnte neben Fördergeldern auch eigene Mittel einsetzen – der Idealfall. Denn vielen anderen Kommunen fehlten Gelder und Personal, um den Radwegeausbau voranzubringen, sagt Tobias Klein.

Anpacken fürs Fahrradland

Eine weitere Hürde ist der Flickenteppich von Zuständigkeiten: Landwirte und private Grundbesitzer für Feldwege, Kommunen für kommunale Wege, Landesbehörden für Land- und Bundesstraßen müssen sich unter anderem über Fragen des Grunderwerbs und Naturschutzes einig werden. Das gelingt nicht immer reibungslos wie im Beispiel von Landau. Der Platz auf Straßen ist zudem begrenzt und Pkw hatten bislang meist „Vorfahrt“. Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen erließen Ausnahmeregelungen, die für den Radverkehr außerorts Schutzstreifen auf der Fahrbahn vorsehen. „Doch die Anforderungen an Sicherheitsabstände, Fahrbahnbreite und zulässige Verkehrsbelastung ließen sich nur an wenigen Stellen umsetzen.“ Tobias Klein sieht den Bund in der Pflicht, zu starre Vorgaben der Straßenverkehrsordnung anzupassen.

Mit „Bürgeradwegen“ beziehen Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen die Menschen vor Ort mit ein. Die Finanzierung und Planung von Radwegen liegt bei den Ländern. Bürger können unterstützen, indem sie Grundstücke organisieren und beim Bau mit anpacken. Sie können so selbstwirksam ihr Quäntchen zu mehr Radwegen beitragen.

Eine gute Radinfrastruktur auf dem Land ...

- + bringt Vorteile für Umwelt und Klima
- + verbindet Gemeinden und Menschen
- + fördert Bewegung
- + ermöglicht es, per Rad Einrichtungen des täglichen Bedarfs zu erreichen
- + fördert soziale Teilhabe vor allem bei Kindern und Jugendlichen
- + erlaubt es, sich sicher und schnell auf dem Rad fortzubewegen



UNSER EXPERTE
TOBIAS KLEIN
Diplom-Geograf im Forschungsbereich Mobilität am Deutschen Institut für Urbanistik in Berlin

Er beschäftigt sich unter anderem mit dem Thema Fahrradmobilität auf dem Land. Tobias Klein fährt selbst am liebsten Fahrrad.

Zu Besuch auf dem Land



**Eckart von
Hirschhausen
ist gern dort,
wo sich Hase
und Igel gute
Nacht sagen –
und Pferde
gegen Fliegen
am Auge liebe-
voll gebastelte
Schutzmasken
bekommen.**

”

**Das Landleben hat viele positive Perspektiven.
Der Schreiner kommt auch am Wochenende mit
seiner Säge, wenn ein Baum auf der Straße liegt.**

Liebe alverde-Lesende,

wo sind Menschen glücklicher? In der Stadt oder auf dem Land? Spannende Frage. Haben Sie das für sich schon herausgefunden? Bei mir ändert sich die Antwort immer wieder in den verschiedenen Lebensphasen – und Wochentagen! Ich genieße heute mehr als früher Zeit mit und in der Natur. Und gleichzeitig nerven mich dann lange Wege zu Arbeit, Einkaufen oder Freunden. Deshalb gerne unter der Woche mit S-Bahnanschluss. Am Wochenende ohne Wecker, aber mit Vogelgesang ab vier Uhr. Und Ohrstöpseln.

Das Foto links habe ich aufgenommen, weil ich schmunzeln musste über die Kopfbedeckung des Pferdes. Wie überall, wo Tiere und Pflanzen leben, leben auch Insekten, als Teil des Kreislaufes. Sie sind wichtig fürs Reststoff-Recycling, die Bestäubung. Aber Fliegen können nerven. Weil das Pferd sich schlechter mit den Hufen wehren kann als wir Menschen mit den Händen, hat ein mitfühlender Mensch diesen Maßanzug gefertigt, aus einem Stück Stoff, das noch übrig war.

Seit fünf Jahren verbringe ich regelmäßig Zeit in einem Dorf. Ich arbeite gerade an meinem nächsten Buch über mentale Gesundheit und schreibe am liebsten mit Blick ins Grüne, aber Fliegen kann ich dabei auch nicht brauchen. Viele Städter träumen vom Grünen, und viele, die auf dem Land leben, zieht es in die Stadt. Das Gras ist bekanntlich immer woanders grüner.

Wo leben Sie lieber? Kleinstadt? Großdorf? Sind Sie Pendler zwischen den Welten? Viele Menschen sind durch die absurden Mieten gezwungen, rauszuziehen aufs Land. Aber wenn viele nur zum Schlafen ins Dorf kommen, schläft das Dorfleben ein. Allein in den wenigen Jahren, in denen ich den ländlichen Raum aus der Nähe erlebe, haben viele Gaststätten dicht gemacht. So fehlen „dritte Orte“, wo man neben Arbeit und Wohnen beisammen ist. In Berlin könnt ihr über eine autofreie Stadt nachdenken. Mein Dorf ist frei von Bussen! Und aus der Bahnstrecke wurde vor Jahrzehnten ein Radwanderweg. Wie soll ich bitteschön von A nach B kommen? Mit Lastenrad?

Was ich immer wieder sehr positiv erlebe: Wie Gemeinschaft in kleinen Gemeinden funktioniert. Von der spontanen nachbarschaftlichen Hilfe bis zu den Institutionen wie der freiwilligen Feuerwehr, dem Schützen- und Karnevalsverein bis zu den „Junggesellen“. Die Rollenverteilung und die Erwartung wie man zu sein hat, sind auf dem Land bisweilen weniger bunt. Es hält sich vielerorts der Brauch, dass eine Frau, wenn sie bis zum 30. Lebensjahr keinen Mann hat, vor dem Rathaus die Treppe kehren muss. Als ob das beim Dating helfen würde. Und als ob es nicht auch möglich sei, anders leben und lieben zu wollen.

Ledige Männer kehren nie mit 30 die Treppe. Das ist die „Kehrseite“ des sozialen Zusammenhalts. Die Erwartung, sich an traditionelle Rollen anzupassen, wenn man dazu gehören will. Eine Bekannte erzählte mir, wie sie nach der Trennung von ihrem Freund für ihre neue Wohnung eine Fußmatte suchte. In einem Einrichtungshaus fand sie eine mit Regenbogenmuster, die ihr spontan gefiel. Ihre Freundin riet ihr ab, denn die Farbenfreude könnte als politisches Signal für Vielfalt, für die LGBTQ-Community verstanden werden. Aus Angst vor den Reaktionen der Rechtspopulisten im Dorf, hat sie dann eine unauffällige Matte gekauft. Engstirnigkeit gibt es genauso auch in der Stadt – aber da kann man ihr besser aus dem Weg gehen.

Das Landleben hat viele positive Perspektiven und bietet eine Chance, Rollenvielfalt zu entdecken. Ein Freund von mir ist Schreiner aus dem Dorf nebenan. Ralf kommt auch am Wochenende mit seiner Säge, wenn ein Baum auf der Straße liegt. Und wenn jemand stirbt, baut er den Sarg und organisiert die Bestattung. Dem Kreislauf des Lebens ist man auf dem Land näher. Und auch als Städter habe ich jetzt endlich verstanden: Ach, die ganzen Lebensmittel, die waren vor dem Supermarkt erst mal im Boden! Wie heißt es so schön: Das Denken sollte man den Pferden überlassen, die haben die größeren Köpfe ...

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Ein Dorf bittet zum Tanz



In Heckenbeck im Süden Niedersachsens trifft alternativer Lebensstil auf Dorfkultur. Das funktioniert erstaunlich gut und lockt junge Familien aus allen Teilen Deutschlands an. Was ist das Geheimnis des ungewöhnlichen Ortes?

Der Reisebus, der an diesem Vormittag in das 500-See-len-Dorf Heckenbeck 50 Kilometer nördlich von Göttingen einfährt, wird mit Beifall empfangen. Hinter den getönten Scheiben sitzen Bürgermeister, Landschaftsarchitekten und Beamte des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Sie bilden die Jury des 28. Bundeswettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“. 25 Dörfer in ganz Deutschland hat die Jury bereits besucht. Heckenbeck ist die letzte Station, bevor am darauffolgenden Tag bekanntgegeben wird, welche Orte mit Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet werden und Preisgelder zwischen 5.000 und 15.000 Euro erhalten.

Den Wettbewerb initiierte Graf Lennart Bernadotte im Jahr 1961. Der Präsident der Deutschen Gartenbau-Gesellschaft arbeitete damals an der „Grünen Charta der Mainau“, die dabei helfen sollte, den ländlichen Raum nach dem Zweiten Weltkrieg neu zu ordnen. Viele Dörfer wirkten auf ihn tristlos. Überall habe es gestunken, klagte Bernadotte später. Der Wettbewerb hieß zunächst „Unser Dorf soll schöner werden“. Belohnte er anfangs Sauberkeit, Blumenschmuck und die Pflege von Grünflächen, so förderte er später auch den sensiblen Umgang mit historischer Bausubstanz.

Unter dem Einfluss der Klimakonferenz von Rio 1992 beschlossen die Verantwortlichen, Dörfer ganzheitlicher zu bewerten. Seither beurteilen die Jurys auch, welche Konzepte Dörfer für die wirtschaftliche Entwicklung, für Nachhaltigkeit, soziale Aktivitäten, politische Mitwirkung und kultu-

relle Initiativen haben. Seit 2007 heißt der Wettbewerb, der alle drei Jahre ausgelobt wird, „Unser Dorf hat Zukunft“. Alle Dörfer nehmen zuerst am Landeswettbewerb teil. Heckenbeck gehörte in Niedersachsen zu den Siegern und qualifizierte sich damit für die Entscheidung auf Bundesebene.

Ein Ort, der die Forschung fasziniert

Unter der großen Linde auf dem Dorfplatz wird die Jury von Vertreterinnen und Vertretern des Dorfes begrüßt. Dann führt die stellvertretende Ortsvorsteherin Ricarda Polzin die Gäste herum. Der Dorfkern wirkt mit seinen mächtigen Bauernhäusern, dem vielen Grün und dem Reichtum an alten Bäumen wie aus der Zeit gefallen – ein niedersächsisches Bullerbü. Anstelle von Verkehrslärm erfüllt das Zwitschern und Trillern von Vögeln die Luft.

Heckenbeck steht nicht zum ersten Mal im Licht der Öffentlichkeit. 2014 erhielt eine Masterarbeit mit dem Titel „Lebensqualität im ländlichen Raum – Heckenbeck als Erfolgsmodell zukunftsfähiger Dorfentwicklung?“ den Hochschulpreis der Niedersächsischen Akademie Ländlicher Raum. Ein Forscherteam der Universität Göttingen widmete dem Ort 2019 eine Studie und beschrieb ihn als Beispiel, wie sich ein Dorf neu erfinden kann. Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil kam 2024 zu Besuch, um das Erfolgsrezept von Heckenbeck zu verstehen.

Ein Grund für das Interesse: Während die meisten Dörfer in entlegenen und strukturschwachen Regionen unter Abwanderung leiden, wächst Heckenbeck. Junge Familien aus allen Teilen Deutschlands



Theodor Petzold brachte neue Ideen nach Heckenbeck.

”

Die Leute hier sind nicht festgefahren in Routinen und haben Lust auf Neues.

MATINA ALEMI,
HEILPRAKTIKERIN



Tamim Nazir Alemi und seine Frau Matina führen den Bioladen im Ort.

zieht es in das kleine Dorf im Niedersächsischen Bergland. Und die Geburtenrate lässt Demografen aufhorchen: Fast 20 Prozent der Einwohner sind Kinder und Jugendliche – weit mehr als im bundesdeutschen Durchschnitt.

Im Dorfgemeinschaftshaus bekommt man eine Idee, warum Heckenbeck so beliebt ist: Die stellvertretende Ortsvorsteherin berichtet von einer besonderen Kultur des Miteinanders. In einer E-Mail-Gruppe tauschen mehr als 100 Mitglieder aus dem Ort täglich Informationen, Ideen und Anliegen aus: egal, ob es um den Start eines Projekts geht, für das Mitstreiter gesucht werden, um die Einladung zu einem Konzert oder zu einem feministischen Salon, um die Ausleihe eines Rasenmähers oder

die Suche nach einer Mitfahrgelegenheit. Es gibt drei Chöre im Ort mit 72 Mitgliedern sowie 997 Mitgliedschaften in örtlichen Vereinen.

Eine rege Vereinskultur hatte Heckenbeck schon immer, mit Schützenverein, Bürgerverein, Liedertafel, Kirchengemeinde und Feuerwehr. In den 1980er-Jahren zogen Menschen aus der Stadt hierher, die neue Ideen des Zusammenlebens mitbrachten. Als „Urknall“ gilt die Ankunft des Arztes Theodor Petzold. Wir treffen den Allgemeinmediziner und Gründer des Dachverbands Salutogenese am Brennesselhof. Theodor Petzold erwarb den Bauernhof 1984, um hier seine Ideen eines kooperativen Zusammenlebens umzusetzen. Wer einzog, stimmte zu, sich an Gemein-

schaftsaufgaben zu beteiligen, von Reparaturen bis zum regelmäßigen gemeinsamen Kochen. Gleichgesinnte folgten ihm, erwarben weitere Höfe und verwandelten sie ebenfalls in Wohn- und Arbeitsgemeinschaften.

Eine Vision hatte auch Susanne Kennemich. Die Diplom-Sozialarbeiterin träumte davon, aus Hannover aufs Land zu ziehen, wenn dort echte Gemeinschaft gelebt würde. Und sie wünschte sich, dass ihre Kinder auf eine reformpädagogische Schule gehen. Sie besichtigte verschiedene „Öko-Dörfer“. In Heckenbeck fühlte sie sich auf Anhieb wohl.

Gemüse aus solidarischer Landwirtschaft

Hier scharte sie Mitstreiterinnen für die Gründung eines Kindergartens und einer Freien Schule um sich. Heute ist sie Geschäftsführerin der Schule. Die Konzepte Freier Schulen unterscheiden sich von denen staatlicher Schulen dadurch, dass sie flexibler auf die individuellen Lernwünsche der einzelnen Kinder eingehen und diesen ein hohes Maß an Mitbestimmung geben. In der zehnten Klasse absolvieren die Jugendlichen dieselben Prüfungen wie Schülerinnen und Schüler an staatlichen Schulen. „Und sie schneiden dabei ziemlich gut ab“, betont Susanne Kennemich. Es gibt junge Eltern, die wegen dieser Pädagogik mit ihren Kindern von weither nach Heckenbeck gezogen sind, so wie Alima Lenz. Die Freie Schule sei für sie ein Grund gewesen, aus Mecklenburg-Vorpommern in die niedersächsische Provinz zu ziehen.

Die Zugezogenen legten von Anfang an Wert auf Nachhaltigkeit. Dazu gehörte die Idee der Selbstversorgung aus biologischer Landwirtschaft. Kirsten Rübe und Ulrike

“

Heckenbeck ist ein Dorf mit vielen Kindern. Das liegt auch an der Beliebtheit der Freien Schule.

Dietz erklären in einer Scheune, wie sie rund 80 Haushalte mit ihrer Ernte versorgen. Sie arbeiten nach dem Prinzip der solidarischen Landwirtschaft: Kundinnen und Kunden tragen mit monatlichen Beiträgen die Kosten ihres landwirtschaftlichen Betriebs, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten. In der Scheune können die Mitglieder an vier Tagen die Woche ihr Gemüse abholen. Ganz ähnlich führen Tamim Nazir Alemi und seine Frau Matina ihren Bioladen. Sie stehen barfuß vor ihrem Geschäft – im Sommer gehen viele in Heckenbeck barfuß – und erklären ihr Konzept. Für einen monatlichen Beitrag von 17 Euro für Alleinstehende und 34 Euro für Familien mit Kind können mehr als 200 Mitglieder in ihrem Geschäft Bioprodukte vergünstigt einkaufen. Matina Alemi spielt zur Feier des Jury-Besuchs auf ihrem Saxofon. Die Heilpraktikerin schwärmt von der Lust der Heckenbecker, Neues auszuprobieren. „Niemand hier ist festgefahren in seinen Routinen“, sagt sie. Zum Mittagessen werden Häppchen mit schmackhaftem Vollkornbrot aus der Holzofenbäckerei von Ricarda Polzin gereicht.

Eindrucksvoll ist die Eigeninitiative der Menschen von Heckenbeck. Sie haben eine Arzt- und Hebammenpraxis in den Ort geholt. Mit privatem Geld errichteten



Ihr Meditationshaus finanzierten die Bürger von Heckenbeck aus privaten Mitteln.

sie auf einer Wiese einen Holz-Kuppelbau für ein Meditationszentrum, das einstige Dorfgasthaus Zur Linde bauten sie zum überregional bekannten Kulturzentrum Weltbühne aus. Hier traten Kabarettisten wie Christian Ehring und Andreas Rebers auf, bevor sie Fernsehbekanntheit erlangten. Auch ein Kunstatelier mit Ausstellungsräumen gibt es inzwischen: Die Bildhauerin Dietlind Petzold, Schwester des Pioniers Theodor Petzold, erwarb ein Anwesen mit schönem Garten, in dem sie arbeitet und ihre Werke präsentiert.

Mehr Party-Einladungen als in einer Großstadt

Überhaupt scheint es in dem ungewöhnlichen Dorf nie langweilig zu werden. Auf die Frage, ob das Leben in Heckenbeck nicht angenehm stressfrei zugehe, antwortet eine junge Frau: „Stress gibt es hier auch, allein schon, weil man so viele Einladungen zu privaten Festen bekommt. Man muss lernen, auch einmal eine Party abzusagen.“ Susanne Kenntemich berichtet: „Ich habe hier in den ersten Jahren mehr Angebote wahrgenommen, als ich das in Hannover je getan hätte: von Zumba, Yoga, Hip-Hop bis zum Samba-Kurs, für jeden wird hier etwas geboten.“ Die vielen Angebote sorgen dafür, dass die

Menschen, die schon vor der Ankunft der Stadtbewohner in Heckenbeck wohnten, deren Ideen als Bereicherung empfinden. Zwar gehen viele immer noch lieber in den Schützenverein als ins Yoga. Sie schicken ihre Kinder eher in die staatliche als in die Freie Schule, und sie betreiben auch weiter konventionelle Landwirtschaft. In der Weltbühne, im Ortsverein und beim Bäcker begegnen sich die Welten. Auch in der Nachbarschaft verstehe man sich gut, sagt Susanne Kenntemich. Und noch etwas verbindet die beiden Welten: das Interesse daran, dass Heckenbeck eine überschaubare Gemeinschaft bleibt. Daher werden Baugenehmigungen trotz hoher Nachfrage derzeit nicht mehr erteilt.

Und der Dorfwettbewerb? Heckenbeck wird mit Silber ausgezeichnet. Susanne Kenntemich hätte sich zwar Gold gewünscht. Aber sie freut sich, dass der Ort den „Sonderpreis für gelebte Nachhaltigkeit durch den Aufbau sozialer und regionaler Wertschöpfungsketten“ erhält. Für sie zählt jedoch auch das viele positive Feedback, das Heckenbeck auf seine Bewerbung erhalten habe: „Egal, wie andere uns bewerten. Wir haben auf jeden Fall gewonnen.“



Alima Lenz zog wegen der Freien Schule nach Heckenbeck.

Regeln umsetzen und trotzdem gestalten: Als Bürgermeisterin der Gemeinde Schlatt südwestlich von Stuttgart erlebt Karin Gansloser, wie viel Politik in Kindergartenplätzen, Grundschulen und Dorfentwicklung steckt.

Das Dorf ist ihre Welt

”

Ich möchte ein Dorf, in dem gelebt wird. Nicht eines, in das man sich nur zurückzieht.

Von der Realschule zum Abitur, von einer Ausbildung zum Studium und von der zweiten Reihe in der Verwaltung auf den Posten der Bürgermeisterin: Wann immer Karin Gansloser Menschen begegnete, die einen Schritt weiter waren als sie, reifte in ihr die Überzeugung: „Wenn die das können, kann ich das auch – zumindest probieren.“ Ihr Ideal war immer ein Arbeitsplatz, an dem die acht Stunden wie im Fluge vergehen. Abwechslungsreiche, kreative Aufgaben – ausgerechnet in der Verwaltung? Sie kennt die Vorurteile. Als sie den Bereich aber näher kennenlernte, stellte sie fest: „In einer Führungsposition hat man auch in der Verwaltung viel Gestaltungsraum und kann Regeln bürgerfreundlich auslegen.“

1.700 Einwohner und noch mehr Obstbäume

Genau das versucht sie seit 2023 in Schlat. Den Ort in Baden-Württemberg hat sie sich bewusst für ihre Kandidatur ausgesucht: Mit 1.700 Einwohnern ist er so groß wie ihr Heimatdorf und auch mit dem Obstanbau, der Schlat prägt, kennt sie sich aus. „Meine Eltern haben im Nebenerwerb eine Mosterei betrieben und ich habe immer bei der Apfelernte geholfen.“

Im Wahlkampf war die Kombination aus Alter und Geschlecht durchaus ein Thema: „Verständlicherweise haben sich viele gefragt, wie es mit meiner Familienplanung aussieht und ob ich als Bürgermeisterin womöglich länger ausfalle, aber nur hinter vorgehaltener Hand“, sagt die heute 30-Jährige. Als sich in einer Bürgerversammlung schließlich doch jemand

traute, die Frage zu stellen, war sie froh – und hatte ihr Statement parat: Es sei nichts geplant, aber das könne sich ändern und es könne auch ungeplant passieren. In jedem Fall seien ihr Partner und die künftigen Großeltern bereit, einen Teil der Verantwortung zu übernehmen.

Im Januar wird Karin Gansloser nun Mutter und will gleich nach dem Mutterschutz ins Rathaus zurückkehren. „Meine Arbeitszeit ist relativ flexibel und zu einigen Terminen werde ich mit Baby kommen“, so ihr Plan. Schon bevor es sie selbst betraf, waren ihr gute Angebote für Familien ein Anliegen: Sie brachte in den ersten Jahren ihrer Amtszeit einen Naturkindergarten auf den Weg und kämpft momentan um den Erhalt des Grundschulstandorts. Schlat soll auf keinen Fall eine „Schlafgemeinde“ werden. Das Leitbild der Bürgermeisterin ist eine eigenständige Gemeinde, die sich durch Ehrenamt, aber auch Erwerbsarbeit vor Ort trägt.

Genau an solchen Themen zeigt sich, wie viel Kommunalpolitik gestalten kann – vorausgesetzt, eine Gemeinde verfügt über die nötigen Mittel, die Handlungsspielräume erst ermöglichen. Schlat ist noch gut ausgestattet, aus dem Austausch mit Kollegen kennt sie Kommunen, denen das Wasser bis zum Hals steht. Auch sie übt Kritik daran, dass Kommunen viel leisten sollen, bei den Entscheidungen auf Bundes- und Landesebene jedoch zu wenig gehört werden. Aber mit „Jamern“ will sie sich nicht aufhalten. „Wir schauen lieber, wie wir Gesetze zum Besten unserer Gemeinde umsetzen können“, sagt die Verwaltungsfachwirtin.

Für Karin Gansloser liegt genau darin der Reiz der Kommunalpolitik: „Wir können Dinge entscheiden, die im Alltag der Menschen wichtig sind“, sagt die parteilose Bürgermeisterin. Auch wenn Parteien in der Kommunalpolitik eine kleinere Rolle spielen, bedeutet das nicht automatisch Harmonie. Im Gemeinderat wird kontrovers diskutiert und die Bürgermeisterin musste auch Entscheidungen mittragen, bei denen sie überstimmt wurde. „In einer Demokratie, gibt es eben nicht nur einstimmige Entscheidungen. Solange die Diskussion sachlich ist und man danach miteinander ein Bier trinken kann, ist das für mich völlig in Ordnung.“

Mit langem Atem für die Wiederwahl

Als jüngste hauptamtliche Bürgermeisterin erfuhr sie nach der Wahl 2023 viel Aufmerksamkeit auch in überregionalen Medien. Das Interesse der Schlater am Geschehen im Rathaus besteht unabhängig von solchen Rekorden. „Die Schlater sind kommunalpolitisch engagiert und bilden sich zu Themen eine Meinung – das zeigt sich auch an einer überdurchschnittlich hohen Wahlbeteiligung“, sagt Karin Gansloser ein bisschen stolz. 2031 will sie sich zur Wiederwahl stellen. „Ich habe bei der Kandidatenvorstellung vor der Wahl gesagt, dass ich in acht Jahren 80 Prozent der Menschen in diesem Raum mit Namen kennen möchte. Ich bin auf einem guten Weg.“

24 Mal Vorfreude – mit Deinen Fotos

Mit Deinen
Fotos hinter
jedem Türchen
ab **8,95 €***

Gestalte unkompliziert einen
persönlichen Fotokalender für
Deine Lieben – zum Beispiel
mit Schokoladenfüllung:
auf foto.dm.de

Mit
Schokokugeln
ab **12,95 €***

Mit Produkten
von kinder®
ab **19,95 €***



Versandkostenfrei
bei Lieferung
in Deinen dm-Markt



foto.dm.de



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Einfach mal machen

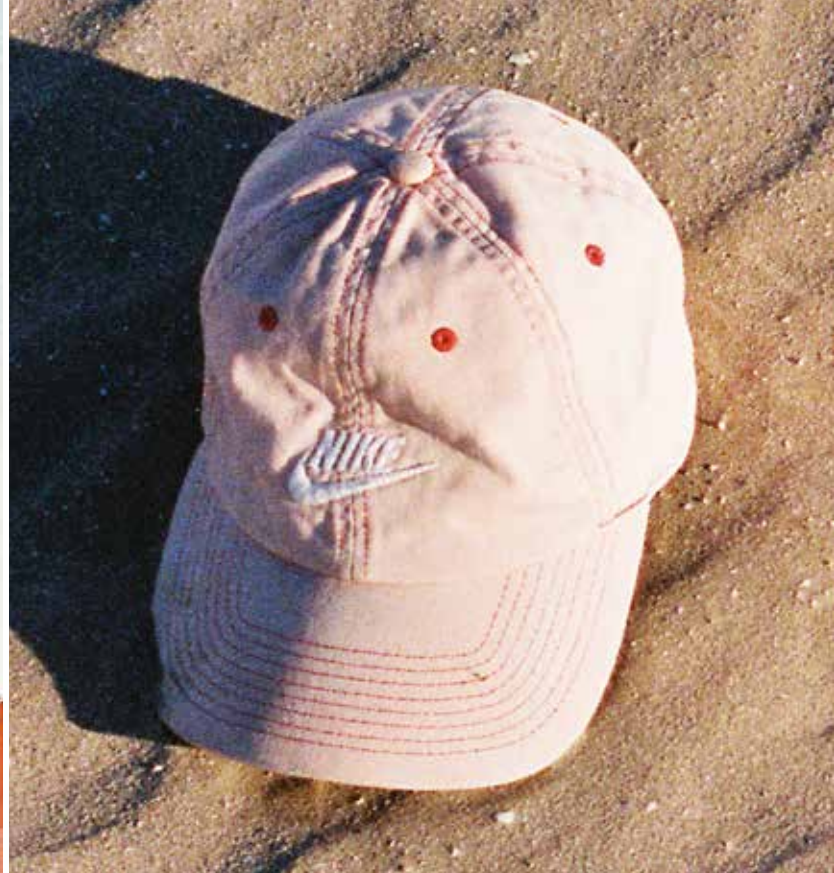


Seite

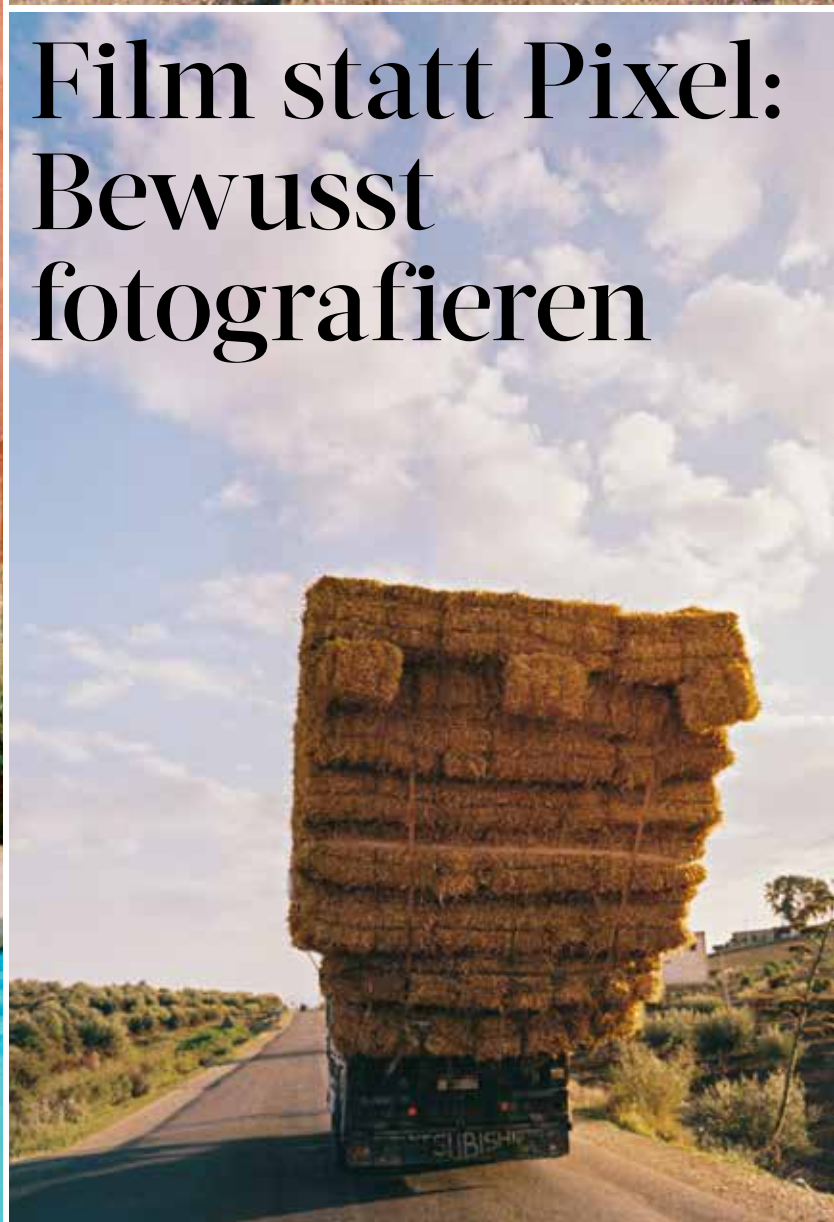
96

Ein Hauch Luxus

Interior-Designer Eric Schroth verrät, wie Burgunderrot das Zuhause in eine stilvolle Herbstoase verwandelt – mit kleinen Akzenten, die eine große Wirkung entfalten.



Film statt Pixel: Bewusst fotografieren





PAUL SCHÖN
Gründer DASEIN Film Lab
Berliner Fachlabor
für analoge Fotografie.
dasein.film und
@dasein.film



Für mich ist die analoge Kamera ein meditatives Werkzeug. Sie zwingt mich, wirklich hinzuschauen, bevor ich abdrücke, und genau dieses Innehalten fehlt uns heute so oft.

36 Bilder pro analogem Film, jedes Auslösen will gut überlegt sein. Warum gerade das heute wieder so viele Menschen begeistert, erklärt Paul Schön.

alverde: Herr Schön, Sie stehen im Austausch mit Fotografen und leiten ein Fotolabor in Berlin. Warum begeistert analoge Fotografie so viele, obwohl digitales Fotografieren heute so einfach ist?

Paul Schön: Analoge Fotografie basiert auf einem chemischen Prozess: Die Kamera belichtet einen lichtempfindlichen Film. Dabei sind die Farben einzigartig und digital kaum zu reproduzieren. Digital sieht oft sehr ähnlich aus, weil es nach Perfektion strebt, die wir längst erreicht haben. Viele wünschen sich mehr Differenzierung.

Welche Rolle spielt Entschleunigung beim Fotografieren mit Analogfilm?

Eine sehr große. 36 Aufnahmen oder bei Mittelformat manchmal nur acht zwin-

FOTO

gen zur Auswahl. Daher hat man nur eine Chance pro Aufnahme und ist dadurch viel achtsamer im Moment. Ohne digitalen Screen vor Augen wird die Welt bewusster wahrgenommen und genauer hingeschaut, bevor abgedrückt wird. Es ist ein bisschen wie handschriftliches Schreiben: Was man per Hand notiert, prägt sich besser ein. Wenn Meditation ein gesundes Gegengewicht zur Social-Media-Welt sein kann, dann gilt das genauso auch für analoge Fotografie.

Wie verändert künstliche Intelligenz unseren Blick auf Fotografie und Realität?

KI fordert uns heraus, weil wir immer weniger sicher sein können, ob das Motiv auf einer Fotografie wirklich existiert. Das hat Vor- und Nachteile: In der Werbung ist mir das als Betrachter egal, weil ich weiß, dass dort ein Produkt inszeniert wird. Aber wenn mir jemand Urlaubsfotos zeigt, möchte ich darauf vertrauen können, dass diese Momente wirklich stattgefunden haben. Analogfotografie ist das genaue Gegenteil von KI. Die Realität wird eins zu eins auf einem lichtempfindlichen Film abgebildet – als greifbarer Beweis eines Moments, der wirklich stattgefunden hat.

Welche Tipps geben Sie Einsteigern?

Nicht zu lange planen, einfach machen und schauen, was rauskommt. Für den Start ist eine automatische Analogkamera hilfreich, so kann man sich ganz auf die Bildkomposition konzentrieren. Mit der Zeit entwickelt man ein Gefühl dafür, wie Blende, also Lichtmenge, ISO, die Lichtempfindlichkeit des Films, und Verschlusszeit, die Belichtungsdauer, zusammenspielen und welche Filme zu den eigenen Bildvorstellungen passen. Für den Anfang kann ich Kodak Gold, ISO 200, oder Kodak Ultramax, ISO 400, empfehlen – beide liefern schöne Farben und sind vielseitig einsetzbar.

Worauf sollte man beim Einlegen und Herausnehmen des Analogfilms achten?

Beim Einlegen sollte man darauf achten,

dass die Sprockets, also die kleinen Löcher am Rand des Films, wirklich in die Zahnräder der Kamera greifen. Bei automatischen Kameras prüfen, ob der Film sauber eingezogen wurde. Entweder zeigt die Kamera oben eine „1“ an, oder man merkt beim manuellen Weitertransport, dass sich der Film mitbewegt. Beim Herausnehmen immer sicherstellen, dass der Film vollständig zurückgespult ist, bevor man die Kameraklappe öffnet. Wer zu früh aufmacht, belichtet den gesamten noch nicht eingespulten Film, alle Bilder sind dann schwarz.

Was mache ich, wenn ich eine alte Kamera mit eingelegtem Film finde, zum Beispiel vom Dachboden oder von den Großeltern?

Zuerst die restlichen Aufnahmen vorsichtig zu Ende fotografieren, danach den Film vollständig zurückspulen. Dabei hilft das typische Klicken, das zeigt, dass der Film wieder in der Patrone ist. Erst dann die Kamera öffnen und den Film ins Labor geben. Mit etwas Glück ist der Film intakt und es tauchen alte Erinnerungen auf.

FOTO-TIPP



Geben Sie Ihren analogen Film oder Ihre Einwegkamera in einer Auftragstasche an der Fototheke im dm-Markt ab, um ihn entwickeln zu lassen.

Nach wenigen Tagen können Sie Ihre Fotos bequem an der Fototheke abholen.

Weitere Infos unter foto.dm.de



Durch die burgunderrote Brille

Wir sehen rot – aber nicht so, wie Sie denken. Warmes, elegantes Weinrot, das in Kombi mit natürlichen Materialien den Herbst einziehen lässt.

”Burgunder ist für mich das erwachsene Rot.

ERIC SCHROTH

”Die weinrote Nuance hat immer etwas Hochwertiges und vermittelt fast schon Hotel- oder Boutique-Vibes.

ERIC SCHROTH

UNSER EXPERTE

**ERIC SCHROTH**Moderator, Entertainer,
Event- und Interior-
Designer

Kreativer Kopf, leidenschaftlicher Gastgeber und immer gut für einen DIY-Hack. Eric Schroth fühlt sich auf der Bühne zu Hause: Als Moderator und Deko-Experte kennt man ihn aus diversen TV-Shows. Er moderiert regelmäßig die dmLIVE-Shows und begeistert mit kreativen Wohnideen.
@eric Schroth

Der Name verrät es schon: Burgunderrot ist nach dem Wein aus dem französischen Burgund benannt, genauer gesagt nach dessen charakteristisch tieferer, leicht violetter Farbe. „Während klassisches Rot oft laut und fordernd wirkt, hat Burgunderrot Tiefe, Ruhe und eine gewisse Eleganz. Es geht mehr in Richtung Kirsche, fast schon ins Bräunliche – dadurch wirkt es viel wärmer und luxuriöser, weniger knallig“, sagt Interior-Designer Eric Schroth. Auch Bordeauxrot hat eine ähnliche Namensgeschichte, wirkt innerhalb der Farb-Familie aber noch etwas wärmer und erdiger als Burgunderrot, das im Vergleich einen Tick frischer und leuchtender ist.

Dieses Leuchten macht für viele den besonderen Reiz der Farbe aus. „Es fühlt sich einfach nach Herbst an“, schwärmt Eric Schroth. „Die Farbe erinnert an Rotwein, fallende Blätter, gemütliche Abende bei Kerzenlicht. Das passt

Experten-Tipp

„Leere Glasflaschen in verschiedenen Burgunder-Nuancen anmalen und mit ein paar eleganten Blumen auf einem Sideboard oder Spiegeltablett dekorieren – das sieht individuell und hochwertig zugleich aus.“

perfekt zur Jahreszeit, wenn wir es zu Hause hyggelig haben wollen.“

Geborgen durch Farbe

Mal elegant, mal gemütlich: Burgunderrot lässt Räume intimer wirken, rückt die Flächen optisch näher zusammen und schafft eine warme, gemütliche und dennoch moderne Stimmung – ganz ohne aufdringlich zu wirken. „Oftmals hat man Angst, mit dunkleren Farbtönen im eigenen Zuhause zu arbeiten, weil sie angeblich den Raum kleiner wirken lassen. Aber ich persönlich empfinde häufig das Gegenteil: Dunklere Farbtöne wie Burgunder geben dem Raum extrem viel Tiefe“, erklärt der Interior-Designer.

Kleine Akzente, große Wirkung

Wer sich langsam herantasten möchte, orientiert sich an der 60-30-10-Regel: „Ich empfehle Burgunder als 10-Prozent-Farbe – also als Statement“, erklärt Eric Schroth. Die 60 Prozent bleiben neutral, die 30 Prozent ergänzend. Besonders harmonisch wirkt der Ton mit Creme- oder Off-White und eleganter wird es mit soften Rosé- oder Rosa-Nuancen. Für mehr Kontrast sorgen dunkles Grün oder ein tiefes Marineblau, die dem Raum zusätzliche Spannung geben. „Wer mutig ist, kann

auch eine ganze Ecke inklusive Decke burgunderrot streichen – zum Beispiel rund um einen Sessel. So entsteht ein ‚Raum im Raum‘-Gefühl und ein besonderes Designhighlight.“ Fehlt Tageslicht, entfaltet die dunkle Farbe ihre Wirkung über helle Details wie Kissen, Vorhänge oder einen Sessel.

Materialmix mit Charakter

Weinrot lebt von dem Zusammenspiel unterschiedlicher Materialien: So sorgt Samt beispielsweise für eine luxuriöse Note, während matte Texturen wie Leinen oder raue Keramik den Ton erden und ihm einen ruhigeren Ausdruck verleihen. Glas und Metall setzen gezielt Kontraste, Messing wirkt dabei etwas wärmer und romantischer, Chrom eher modern und kühl. Besonders stimmig wird es in Kombination mit Holz: Während Eiche oder Nussbaum die Tiefe und Eleganz von Burgunderrot betonen, sorgen helle Hölzer wie Birke oder Esche für einen frischen, modernen Kontrast. „Einzig sehr rötliche Holznuancen können sich schnell mit dem Weinrot beißen“, so Eric Schroth. Doch am Ende zählt mehr als die richtige Kombination. „Burgundy schafft Wärme und Atmosphäre. Wirklich besonders wird ein Raum aber erst durch die Menschen, die ihn mit Leben füllen.“

Lieblingsstücke für zu Hause



Burgunderrot bringt mit kleinen Details mehr Tiefe und Wärme ins Zuhause: ein Kissen mit tiefroten Akzenten, eine Tasse in warmen Tönen oder ein Spiegel, der das Licht sanft einfängt. Diese Produkte und viele weitere finden Sie diesen Monat bei dm Home & Living.

Die sind NEU bei



Pulmoll Extra Stark

Die zuckerfreien Pastillen schmecken kräftig-frisch nach Menthol. Anstelle von Zucker sind sie mit Isomalt und Stevia gesüßt.

50 g 1,55 € (31 € je 1 kg)

dmBio Tee Deine Innere Ruhe, Deine Leichtigkeit, Chai Vanille, Wintertee

Vier neue Sorten für unterschiedliche Genussmomente: Deine Innere Ruhe mit Kamille, Lavendel und Ashwagandawurzel, Deine Leichtigkeit mit Brennnessel, Grüntee und Fenchel, Chai Vanille mit Zimt, Ingwer, Kardamom und Vanille sowie Wintertee mit Apfel, Hibiskus und winterlichen Gewürzen.

Innere Ruhe 36 g (20 × 1,8 g) 1,85 € (51,39 € je 1 kg); Leichtigkeit 40 g (20 × 2 g) 1,85 € (46,25 € je 1 kg); Chai Vanille 40 g (20 × 2 g) 2,25 € (56,25 € je 1 kg); Wintertee 40 g (20 × 2 g) 1,95 € (48,75 € je 1 kg)



Profissimo Thermo-Becher mit Trinkhalm 1,2 Liter

Der robuste Becher sorgt mit integriertem Trinkhalm für auslaufsicheren Trinkgenuss. Dank der doppelwandigen Thermo-Protect-Isolierung hält er Getränke bis zu sechs Stunden warm und bis zu 23 Stunden kalt.

1 St. 11,95 €



Kambly Vanille-Mandelherzen

Ein Herz für gemütliche Tee- oder Kaffee-kränzchen: Das vegane Feingebäck mit zarter Textur ist mit Bourbon-Vanille verfeinert.

100 g 2,75 € (27,50 € je 1 kg)

Selfcare by Meßmer Warm hug Tee

Ein Tee wie eine Umarmung: Die Bio-Mischung aus Kräutern und Früchten wird mit Zimt und einem natürlichen Erdbeer-Vanille-Aroma abgerundet.

32 g (16 × 2 g) 2,65 € (82,81 € je 1 kg)



Balea Comfort Bodylotion

Die Bodylotion mit Sheabutter und Vaseline eignet sich für sehr trockene Haut. Sie spendet intensive Feuchtigkeit und schützt die Haut. Panthenol unterstützt zusätzlich die Hautregeneration.

300 ml 1,95 € (6,50 € je 1 l)



Dufterlebnis unter der Dusche

NIVEA Pflegeduschen Caramel Fudge, Dark Chocolate Cookie, Vanilla Pecan Praline

Inspiziert von trendigen Leckereien verwöhnen die drei Duschen mit sanfter Reinigung und süßlichen Gourmand-Düften. Stars in den Rezepturen sind unter anderem Karamell, Schokolade und Vanille.

250 ml 2,15 € (8,60 € je 1 l)

Marke
von dm



Gepflegt durch den Advent

Balea MEN Adventskalender, Balea Adventskalender, Balea Face Adventskalender, Balea Augenpads Adventskalender

Die Kalender verkürzen die Wartezeit auf Weihnachten. Hinter den 24 Türchen der Varianten Balea und Balea Men verbergen sich Produkte zur Pflege von Haut, Haaren und Körper. Die Face-Variante setzt auf Wirkstoffkosmetik mit neuen und bekannten Rezepturen. Der Augenpads-Adventskalender enthält Augenpads und Tuchmasken mit neuen pflegenden Rezepturen im weihnachtlichen Design.

Balea 1 St. 16,95 €; Balea MEN 1 St. 16,95 €;
Balea Face 1 St. 24,95 €; Balea Augenpads 1 St. 9,95 €



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

Poliboy Orangenöl Kraftreiniger***

Der Reiniger auf Basis von natürlichem Orangenöl ist NCP-zertifiziert** und kann pur oder verdünnt angewendet werden. Er eignet sich für Böden, Arbeitsplatten, Waschbecken und Mülleimer. Eine Flasche reicht für bis zu 100 Anwendungen*.

200 ml 6,95 € (34,75 € je 1 l)
* bei 2 ml Reiniger pro Anwendung **pruefgesellschaft.bio/ncp *** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Lovehoney mon ami self-lubricating stroker

Ein Sextoy für ihn in ganz privaten Momenten: Allein durch etwas Wasser wird die Oberfläche des Stokers seidig glatt, Gleitgel ist nicht nötig. Das weiche und flexible TPE-Material fühlt sich angenehm an, während die strukturierte Innenseite für eine aufregende Stimulation sorgt.

1 St. 19,95 €

Jede Wimper zählt

M. Asam Ultra Magnetic Lift Mascara

Die Mascara verleiht den Wimpern eine tiefschwarze Farbe und einen sichtbaren Lifting-Effekt, ohne zu verklumpen oder zu krümeln. Die Metallbürste erfasst auch kurze und dünne Wimpern präzise vom Ansatz bis in die Spitze.

8 ml 17,95 €



Schon entdeckt?

Wohlfühlduft



Profissimo Raumduft Konzentrat Apfel, Tulpe, Matcha-Bergamotte

Die Konzentrate sorgen für einen angenehmen Duft in den eigenen vier Wänden. Einfach mit Leitungswasser mischen und in eine Vase oder Duftgefäß füllen. Apfel entfaltet ein fruchtiges Aroma, Tulpe verbindet blumige Blütennoten mit fruchtigen Akzenten und Matcha-Bergamotte kombiniert zitrische Noten mit Matcha-Tee. Passende Duftvasen gibt es auch von Profissimo.

30 ml 2,45 € (81,67 € je 1 l)



Allos Frucht Pur Mango

Der Bio-Fruchtaufstrich aus sonnengereiften Mangos enthält einen Fruchtanteil von 75 Prozent. Gesüßt wird er ausschließlich mit Agavendicksaft und enthält 48 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Fruchtaufstriche.

200 g 3,15 € (15,75 € je 1 kg)



nutriluv LessSugar Crazy Kitties

Die kleinen Fruchtgummi-Katzen sind rein pflanzlich, zucker-* und kalorienreduziert**. In jeder Packung steckt ein bunter Mix aus Limette, Orange, Zitrone, Himbeere und schwarzer Johannisbeere.

50 g 1,75 € (35 € je 1 kg)

* zuckerreduziert, im Vergleich zu herkömmlichen zuckerhaltigen Gummibonbons ** kalorienreduziert, im Vergleich zu herkömmlichen zuckerhaltigen Gummibonbons

TeeFee Tee+Saft Himbeere

Das Bio-Erfrischungsgetränk kombiniert einen Früchtetee-Aufguss aus Apfel, Hibiskus und Hagebutte mit Fruchtsaftkonzentraten aus Apfel, schwarzer Johannisbeere und Himbeere. Gesüßt mit Stevia-Blättern ist der Trunk frei von Zucker und Kalorien.

0,3 l 0,95 € (3,17 € je 1 l)
zzgl. 0,25 € Pfand



share Nuss-Riegel Schokolade & Meersalz

Der Riegel aus Mandeln, Haselnüssen und dunkler Schokoladenkuvertüre wird mit einer Prise Meersalz verfeinert. Mit jedem Kauf spendet share eine Mahlzeit an einen Menschen in Not.

35 g 1,85 € (52,86 € je 1 kg)
share.eu

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



Mivolis Basisches Badesalz

Das Badesalz sorgt für einen basischen pH-Wert des Badewassers von etwa 8,5 bis 9,5 und verleiht der Haut Geschmeidigkeit. Es eignet sich für Voll- und Sitzbäder ebenso wie für Hand- und Fußbäder.

700 g 7,95 € (11,36 € je 1 kg)

NIVEA Intimo Sensitive Waschlotion

Die milde Waschlotion reinigt den Intimbereich sanft und ist für die tägliche äußere Anwendung geeignet. Kamillenextrakt und Panthenol beruhigen empfindliche Haut, während Milchsäure dazu beiträgt, den natürlichen pH-Wert zu erhalten.

250 ml 3,25 € (13 € je 1 l)



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



ZOH! Glow up Kaugummi

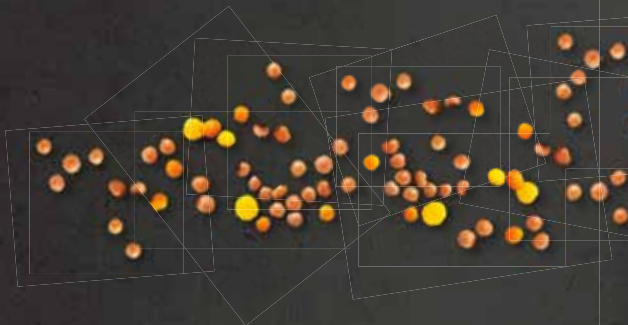
Der zuckerfreie Kaugummi ist eine Nahrungsergänzung für zwischendurch und vereint Vitamin C*, Biotin, Zink und Hyaluronsäure in fruchtigen Kaugummis mit Himbeer-Kirsch-Geschmack.

10 St. 1,95 € (0,20 € je 1 St.)

*Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

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

DEIN PROTEINREICHER GENUSSMOMENT



** 22g Protein pro Portion bei Zubereitung mit Gurke und Feta.

Entdecke den Protein Linsen Mix und den Protein Couscous Salat von Davert. Beide vereinen ausgewählte Bio-Zutaten, vollen Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sind reich an Proteinen, die zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse beitragen. Perfekt für einen aktiven und genussvollen Lebensstil.

Hinweis: Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

www.davert.de

BIO-HERSTELLER SEIT 1984

Mix & Match

Momente am Tisch

Hergestellt
in Portugal



Lieblingsstücke von dm home – individuell kombinierbar
und gemacht für gemeinsame Momente.



dm.de/dmhome



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Staubfreie Wohlfühlzone

Wenn die Herbstsonne ins Wohnzimmer fällt, wird sichtbar, was sonst schnell übersehen wird: ein feiner Staubfilm auf Möbeln, Regalen oder Fensterbänken. Genau der richtige Zeitpunkt, um dem Zuhause mit ein paar Handgriffen neue Frische zu schenken.



Sanfte Reinigung

Für die schnelle Reinigung zwischendurch lohnt sich ein Griff zu feuchten Möbeltüchern. Sie nehmen Staub, Schmutz und sogar feine Partikel wie Pollen direkt auf und halten sie im Material fest. Die Reinigungstücher eignen sich besonders für Holzregale und Tische.

Für Ecken, Kanten und alles dazwischen

Gerade dort, wo sich Staub gern versteckt, zahlt sich ein flexibler Staubwischer aus. Die trockenen Fasern laden sich elektrostatisch auf und ziehen Partikel wie ein Magnet an. So lassen sich Regale, Pflanzen oder Jalousien sanft reinigen. Die flauschige Struktur nimmt auch Haare zuverlässig auf.

Sauberkeit, die länger bleibt

Wer Oberflächen nicht nur reinigen, sondern auch länger sauber halten möchte, setzt auf einen flüssigen Oberflächenreiniger mit Antistatik-Formel. Er verteilt sich fein auf glatten Oberflächen und entfernt auch Fingerabdrücke. Aus etwas Abstand sparsam aufspritzen und anschließend trocken mit einem Lappen nachwischen – so bleibt alles klar und ohne Schlieren. Der Unterschied zeigt sich danach: Antistatisch wirkende Inhaltsstoffe verändern die Oberfläche so, dass Staub weniger gut anhaftet und sich nicht so schnell wieder darauf absetzt. Dieser Effekt hält mehrere Tage an und sorgt dafür, dass deutlich seltener gewischt werden muss.



1. Die feuchten Möbeltücher von Denkmit reinigen versiegelte Holzarten und Kunststoffflächen. Die Antistatik-Formel reduziert die Staubanziehung.
2. Das Swiffer Staubmagnet Starterset* mit Griff und drei Tüchern zieht Staub und Tierhaare an.
3. Der POLIBOY Staubmeister sorgt für bis zu sieben Tage weniger Staub auf Holz, Glas, Kunststoff und Metall.

*Funktioniert bei allen Hausstaubtypen

Zu Gast im Bio-Hotel

Mit **alverde** einen Urlaub
im Karwendel-Gebirge
gewinnen.

alverde und REISEN MIT SINNEN
verlosen einen 5-tägigen Aufenthalt
im Bio-Hotel Leutascher Hof für zwei
Personen im Doppelzimmer im Gesamt-
wert von mehr als 1.200 Euro. Eine
erweiterte Halbpension, auch vegan oder
vegetarisch, ist inklusive.

Auf 1.130 Metern Seehöhe, umgeben
vom Tal der Leutasch und den mar-
kantesten Gipfeln von Wetterstein- und
Karwendelgebirge genießen Sie außer-
dem ein Aktivprogramm mit geführten
Wanderungen, den Wellness-Bereich,
Yoga und mehr. Infos: leutascherhof.at
und reisenmitsinnen.de

DE MIT DEM OOH G AAH
**REISEN MIT
SINNEN**



ZITRONE TRIFFT BROWNIE

Zum Mitbringen. Zum Teilen. Unwiderstehlich.

Ab Oktober
mit Winterrezepten



Mit Reismehl



Mehr leckere Rezepte
unter www.bauck.de

Zubereitung
im **AIRFRYER**
möglich



SEIT 1969
**Bauck
Mühle**



DE-ÖKO-007
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

DE-018

RÄTSEL

Vorsitzender; Sprecher	↘	Affe, Weißhandgibbon	kastriertes männliches Rind	↘	Widerhall	Schöpfelöffel	↘	Knochengestützte	Model Monica Meier ...	↘	italienische Liebe	britische Autorin (Barbara)	↘	brasilianische Fußballlegende	↘	lächerlich, kindisch	Klosterfrau
größeres Häuserviereck	→		↘		↘	junger Pflanzentrieb	→				früherer Name Sri Lankas	→					↘
Busch-, Hausmesser	→							Selbstlaut	→					geringe Länge oder Dauer		Wasserfläche innerhalb e. Atolls	
↗					1	britischer Sagenkönig	→				sich recken und dehnen	→			8		
amerik. Pop-Art-Künstler (Andy)		nagender Kummer		norddeutsch für Ried, Schilf		kochen		Brutstätte	→				radioaktives Schwermetall	→			
↗			6					altromäische Mondgöttin		Erkältungssymptom	Ausdehnungsbegriff	→					
lebhaft (Gespräch)	Fleischsaft als Soßengrundlage		gefeierte Künstlerin		Hauptstadt von Georgia (USA)	→						2	abgegrenztes Gebiet		an einer höher gelegenen Stelle		Wasservogel
langweilig; schal	→				Unnachgiebigkeit, Sturheit		Hochschule (Kurzwort)	→			nordischer Hirsch		chemisches Element	→			
↗						stehendes Binnengewässer		Erschütterung des Bodens	→								
Ausschuss		bayerisch: Rettich		Fahrgast; Gefangener		9					Bindewort		Stifterfigur im Naumburger Dom		besitzanzeigendes Fürwort		
starker innerer Antrieb	→				Verwandtschaft, Familie		frühere ital. Währung (Mz.)	Finalwettkämpfe (Sport)		3							
franz. Schauspielerin (Isabelle)	tropisches Gewächs		Mann der Maria (N. T.)	weibliches Lasttier	→						oberster Teil des Getreidehalmes		Weltreligion		Blasmusiker		Pflanze mit Brennhaaren
Dreimannkapelle	↘	4				musikalisches Bühnenwerk		Fischfett	Bewohnerin eines Erdteils	→							
↘				dm-Marke									franz. unbestimmter Artikel	→			
Stadt im Sauerland (NRW)		Kapitän einer Segeljacht	→						englisch: auf, an		Anerkennung	→			7	Wintersportgerät	
↘				ugs. für nein	→			Hauptschlagader	→				Abk.: International Space Station	→			
Fluss zur Donau		Kinderbuchfigur: Peter ...	→			lange, schmale Vertiefung	→				Gesichtsverkleidung	→					
↘					1	2	3	4	5	6	7	8	9	dt. Schauspieler: ... Schweiger	→		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 31. Oktober 2026**

Im Gewinn sind die An- und Abreisekosten nicht enthalten. Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn ist nur im Sommerhalbjahr (1. März bis 31. Oktober) buchbar. Der Gewinn wird von REISEN MIT SINNEN, Pardon/Heider Touristik GmbH, Erfurter Str. 23, 44143 Dortmund versendet. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm 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

Stärkt die Hautbarriere

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 × Pflege, die schützt

Weil gesunde Haut in jedem Alter schön ist, verlosen **alverde** und die dm-Marke **alverde NATURKOSMETIK** zwölf mal die neue Pflegeserie Skin Barrier mit Cica. Enthalten sind ein Anti Redness Primer als ideale Make-up-Grundlage; ein Skin Tint, das Feuchtigkeit spendet und kleine Unregelmäßigkeiten kaschiert; ein SOS Balm für trockene, beanspruchte Hautstellen; eine Eye Cream Illuminating mit Koffein für einen wachen Blick; ein Foundcealer, der die Talente einer Foundation mit der eines Concealers vereint und obendrein wasserfest ist sowie ein Compact Powder für ein ebenmäßiges Hautbild.



So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

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

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

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

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

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

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/Agave Studio (S. 30), adobe/Leire Cavia/Stocksy (S. 53, 66), adobe/cornejavo (S. 65), adobe/Jodie Johnson Photography/Stocksy (S. 93), adobe/Marcel Koehler/Stocksy (S. 54), adobe/Mè o (S. 31), adobe/Alina Miluseva/Stocksy (S. 5, 75, 82), adobe/Sergey Narevskiy/Stocksy (S. 14), adobe/polinaloves (S. 55), adobe/Irina Polonina/Stocksy (S. 35, 38), adobe/Umaporn (S. 7), adobe/Ivona Zivulj/Stocksy (S. 5, 96), adobe/Tatjana Zlatkovic PR Agencija za fotografske usluge Cuprija/Stocksy (S. 3, 71), Apotheker Dr. Scheller (S. 32), 2026 Saidu Bah/All Rights Reserved (S. 44), Luise Blumstengel (Titel, S. 8, 10), Tobias Fröhner (S. 75, 90), gettyimages/Luis Alvarez (S. 54), gettyimages/AscentXmedia (S. 75, 78), gettyimages/damircudic (S. 56), gettyimages/Nastasic (S. 54), gettyimages/Oleh_Slobodeniuk (S. 55), gettyimages/Henrik Sorensen (S. 58), Osiath Gharib (S. 31), Markus Haner (S. 70), Sebastian Heck (S. 3, 39), Klaus Heinzler (S. 29), Nina Ickler/privat (S. 61), Tobias Klein/privat (S. 83), Sonja Kroll/privat (S. 40), Patricia Lukas (S. 15), Leutascherhof (S. 104), Nana Maarens/privat (S. 81), Dzemila Muratovic, FH Münster (S. 51), Maren Naue/privat (S. 47), Sarah Palik (S. 26, 28), plainpictures/mia takahara (S. 54, 56), Linda-Marie Rabeneck/WDR (S. 3), Chris Rausch (S. 40), Christina Riedl (S. 77), Dominik Rößler / Penguin Random House Verlagsgruppe (S. 59), Schroth Eric/privat (S. 97), stills/lindsay-kreighbaum (S. 46), stills/sarah-mccolgan (S. 24), stills/rowan-spray (S. 19), stills/tru-collective (S. 63), Heidi Scherm/empirica (S. 80), Schön Paul/privat (S. 94, 95), Andrea Seifert (S. 75, 86-89), Stadel Museum/Norbert Miguletz (S. 36), StockFood/Ewgenija Schall (S. 47, 48), Südwest Verlag, Penguin Random House Verlagsgruppe (S. 60), Manuel Taquini (S. 67), Verlagsgruppe Droemer Knaur (S. 69), Eckart von Hirschhausen/privat (S. 84), Westend61/Svetlana Karner (S. 43, 50), Nadine Zirbes/Thünen-Institut (S. 79)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

November



**Blick in
die nächste
Ausgabe**



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

EMBODIMENT

Der Körper spricht

Der Körper drückt aus, was wir fühlen und denken. Besonders spannend ist: Über Körperhaltungen können wir auch unser Mindset beeinflussen.

PFLEGE-HELFER

Auf Tuch- fühlung

Sie schäumen, peelen und massieren: Schwämme und Bürsten bereichern die Pflegeroutine in der Wanne und unter der Dusche. Welcher Helfer passt zu Ihnen?

FATIGUE

Schonung als Hilfe

Erschöpfung hat viele Gesichter. Bei der Erkrankung ME/CFS kostet schon der Alltag viel Energie. Umso wichtiger ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und einzuhalten.



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, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Doreen Reithmann, Julia Zabel **Kreation:** Vanessa Brendelberger, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Olivia Toffolini, Laura Wagner **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Herausgeber, venecia.unruh@dm.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

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



Rotbäckchen®



MAGNESIUM

für Muskeln, Nerven & Energiestoffwechsel*

**JETZT
PROBIEREN**



* Vital Magnesium: Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Zudem unterstützt Magnesium eine normale Funktion des Nervensystems und einen normalen Energiestoffwechsel.

* Vital Eisen Formel: Eisen unterstützt die normale Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie den Sauerstofftransport im Körper.