dm Magazin

alverde

November 2026



LICHTBLICKE

Die Freude, den Winter zu umarmen

Schwamm drüber

Pflegehelfer unter der Dusche

Altern

Neue Perspektiven und neue Freiheiten

Schön aufrecht

Wie die Körperhaltung unsere Stimmung beeinflusst

Susan Link

Über den Mut ihrer Generation

Mivolis

Deine Begleiter für die kalte Jahreszeit

Unterstütze Dein Immunsystem[1, 2] mit Mivolis



Vitamin C:
[1] Vitamin C, Vitamin D und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Immun Wochenkur:
[2] Die Vitamine A, B6, C und D3 sowie Kupfer, Selen, Zink und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

dm.de/mivolis

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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



Die Sprache hat Auswirkungen darauf, wie wir uns wahrnehmen und uns fühlen.

PROF. DR. JUDITH PAPADOPOULOS
Mehr dazu ab S. 56

Liebe Leserin, lieber Leser,

TV-Moderatorin Susan Link erzählt in unserem Titelinterview, dass sie lange von Türen sprach, die sich für sie geöffnet hätten. Erst mit 50 habe sie genauer betrachtet, was sie selbst getan hatte, um hindurchzugehen.

An diesem Gedanken bin ich beim Lesen hängen geblieben, weil ich selbst oft sage: „Da hatte ich Glück." Mir sind Menschen begegnet, die mir etwas zugetraut haben, und zur richtigen Zeit ergaben sich Möglichkeiten, die ich nicht planen konnte. Dafür bin ich dankbar.

Eine Gelegenheit allein entscheidet aber noch nicht, was aus ihr wird. Wir müssen sie erkennen und uns auf sie einlassen. Im Rückblick erinnern wir uns dennoch häufig stärker an den glücklichen Umstand als an die Entscheidung, die darauf folgte.

Hinter dem Satz „Da hatte ich Glück" liegt oft eine längere Geschichte. Sie beginnt dort, wo jemand erzählt, wie es nach der glücklichen Gelegenheit weiterging.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion

PHILOSOPHIE

Fragen, die bewegen



Vom 20. bis 22. November 2026 lädt das Philosophie-Festival Philo. live! nach Berlin ein. Im Fokus stehen Fragen zu Handlungsfähigkeit, Glück, Verantwortung, künstlicher Intelligenz und Miteinander. Zum Auftakt sprechen Soziologe und Philosoph Hartmut Rosa und Schriftstellerin Thea Dorn über das „Verschwinden der Spielräume". dm unterstützt das Festival als Kooperationspartner. Mehr Infos unter philolive.de

Wollen Sie unsere ***Schöne*** sein?

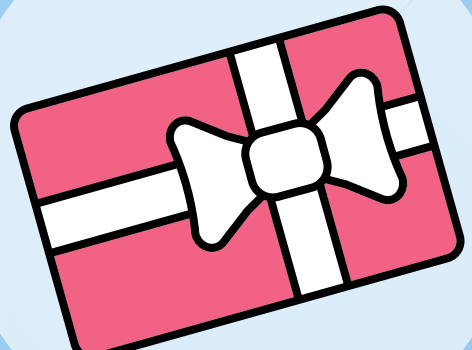
Unsere Serie „Hallo, Du Schöne" porträtiert jeden Monat eine **alverde**-Leserin und erzählt ihre persönliche Geschichte von Schönheit, Selbstliebe und Wohlbefinden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an alverde@dm.de mit dem Betreff „Hallo, Du Schöne". Gern mit Bild oder Video und ein paar Worten darüber, was Schönheit für Sie bedeutet.

Ihre Daten werden spätestens 24 Monate nach der Einreichung gelöscht. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz

Gutschein, gut schenken: unsere dm-Geschenkkarte

Ob zu Weihnachten, als kleine Aufmerksamkeit oder großes Dankeschön – die dm-Geschenkkarte ist immer eine gute Idee. Einfach Betrag auswählen und die ganze Vielfalt von dm verschenken.



Das Guthaben, das anderen eine Freude macht

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

Jetzt im dm-Markt oder auf dm.de

Die dm-Geschenkkarte ist nur für von dm-drogerie markt verkaufte Produkte einlösbar.

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Inhalt

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

Eintauchen

6 **Krimifieber für lange Abende**
8 **Interview mit Susan Link**
Die Journalistin und Moderatorin über Generation X, Altwerden und Menschen

Schön fühlen

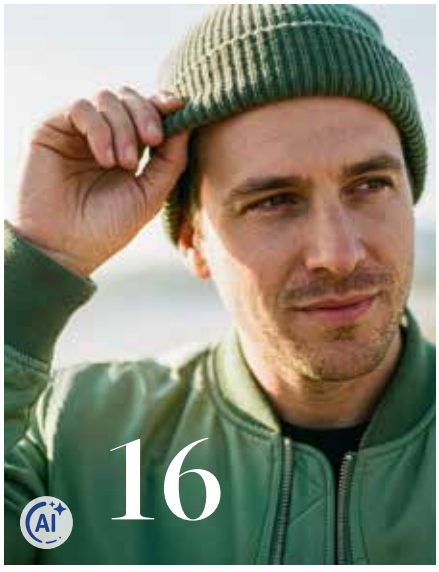
14 **Rot ist unsere Statementfarbe**
Mut zur Knallfarbe für die Lippen
16 **Mützenzeit**
Warm und geschützt: So kommt Ihre Kopfhaut gut durch den Winter
18 **Auszeit in Dusche & Badewanne**
Beauty-Tools zum Peelen, Bürsten und Massieren
20 **Pflege für den Intimbereich**
22 **Hallo, Du Schöne**
Léonie Schäfer über Schönheit und die Kraft des Neuanfangs nach Krebs
26 **Gesichtshaare entfernen**
29 **Eleganten French Twist im Handumdrehen stylen**
30 **Trend-Produkte**

dm erleben

34 **Meldungen**
36 **Vielseitige Mandel**
Aus einem Rohstoff werden zwei dm-Markenprodukte hergestellt
38 **Kundenmonitor**
dm erreicht wiederholt einen guten Platz

Bewusst genießen

42 **Produkte für Curry und Bowls**
43 **dmBio Rezept des Monats**
Kürbissuppe mit Maronen und knusprig gebratenen Kichererbsen
46 **Mehle für die Weihnachtsbäckerei**
48 **Gemeinsame Mahlzeiten**
Essen mit Familie, Freunden und Partner tut gut und ist gesund







Gesund bleiben

52 **Den Winter für Auszeiten nutzen**
54 **Unser kluger Körper**
Wie Denken, Fühlen und Wahrnehmung sich auf den Körper auswirken
59 **Ganz normal: Ausfluss**
Was Menstruationsblut und Ausfluss über den Zyklus verraten
60 **Müdigkeit und Erschöpfung**
Wir klären über das ME/CFS-Syndrom auf
64 **Was die Zunge verrät**
Farbe und Aussehen als Hinweisgeber
66 **Leben mit dem Lipödem**
70 **Produkt-Tipps für die Erkältungszeit**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Im Alter

75 **Kolumne von Christoph Werner**
76 **Gesellschaft des langen Lebens**
Von überholten Altersbildern und der neuen Normalität der Hochaltrigkeit
80 **Graffitis von alten Meisterinnen**
In Hanau sind Seniorinnen mit der Spraydose unterwegs – ganz legal
82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
84 **Arbeiten im Ruhestand**
Mit Motivation und Kompetenz auf Jobsuche
88 **Pflege-Versteherinnen**
Zwei junge Frauen haben eine App entwickelt, die bei der häuslichen Pflege hilft

Einfach mal machen

93 **Foto: Ein Kochbuch für Erinnerungen**
94 **Schönes Zuhause**
Ideen fürs geteilte Kinderzimmer
101 **Glänzend sauber ohne Kalk**
103 **Kreuzworträtsel**
104 **Basteln für Weihnachten**
Sterne und Kugeln aus Papier
106 **Sudoku**
107 **Vorschau**

Dem Verbrechen auf der Spur



Ein Mord, ein Rätsel und dieses leichte Kribbeln beim Umblättern. Wie gut, dass uns das November-Wetter Zeit für die Krimi-Lektüre lässt.

Spannung **mit Charme**

Bei Cosy Crime bleiben Gemetzel und Psychopathen draußen. Die „gemütlichen“ Krimis treffen auf eigenwillige Figuren, dazu eine Portion Humor, der die Geschichte trägt.

AUFKLÄREN ODER VERHINDERN?

KRIMI

Ein Verbrechen ist passiert und wir wollen verstehen, was dahintersteckt. Der Krimi folgt der Spur zurück: Hinweise sammeln, Motive entschlüsseln, den Täter entlarven. Der Begriff geht auf das lateinische crimen zurück, das Verbrechen selbst.

VS.

THRILLER

Die Gefahr ist noch da. Die Geschichte richtet sich nach vorn. Figuren geraten unter Zeitdruck, treffen riskante Entscheidungen und versuchen, die Situation zu meistern. „Thriller“ kommt aus dem Englischen, vom Verb „to thrill“, und beschreibt Spannung, die unter die Haut geht.

*boersenblatt.net/news/bestseller/krimi

NEUER LESESTOFF

für die kalte Jahreszeit erscheint am:

1. OKTOBER
Blendwerk
Volker Klüpfel und Michael Kobr, Ullstein Verlag, 432 Seiten, 25 Euro

13. NOVEMBER
Elbschatten
Nora Luttmer, Rowohlt Verlag, 448 Seiten, 14 Euro

30. DEZEMBER
Feuerkreuz
Daniel Holbe und Ben Tomasson, Knaur Verlag, 400 Seiten, 12,99 Euro

27. JANUAR
Grenzfall – Die Wut in seinem Blick
Anna Schneider, Fischer-Verlag, 400 Seiten, 14 Euro

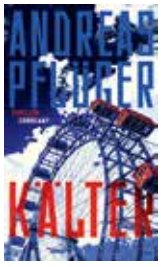
Rund

1/4

des Belletristik-Marktes entfällt auf Krimis.*

DEUTSCHER KRIMIPREIS

Platz 1



Kälter
Andreas Pflüger, Suhrkamp Verlag, 494 Seiten, 14 Euro

STOFFSUCHE JENSEITS AUSGETRETENER PFADE

Für seine Reihe „Totenfrau“ arbeitete Bernhard Aichner zeitweise in einem Bestattungsunternehmen und erhielt so Einblicke in eine Welt, die später seine Romane prägte. Der Rechtsmediziner und Forensikexperte Michael Tsokos verarbeitet Eindrücke aus Obduktionen, Tatortarbeit und realen Kriminalfällen zu Thrillern, die einen außergewöhnlich authentischen Blick auf die Welt der Forensik eröffnen. Dass sich gute Krimis oft aus dem echten Leben speisen, zeigte schon Agatha Christie: Die „Queen of Crime“ griff auf ihr Wissen über Gifte aus ihrer Arbeit in einer Apotheke zurück und ließ sich von archäologischen Ausgrabungen inspirieren, die sie gemeinsam mit ihrem Mann begleitete. Diese Erfahrungen flossen später in die Rätsel und Schauplätze ihrer Krimis ein.



Ich wünsche mir, dass auch die Leserinnen, egal welchen Alters, wohlwollend auf ihr Leben schauen.

Titel ***Pullover*** H&MEdition, ***Bluse*** Mango premium, ***Hose*** InWear

Neugier als Lebensmotor

Mit 50 blickt Susan Link in einem Buch auf ihren bisherigen Lebensweg zurück – von ihrer Kindheit in der DDR bis heute. Die Journalistin und TV-Moderatorin, unter anderem bekannt aus dem ARD-Morgenmagazin und dem „Kölner Treff “, geht dabei der Frage nach, was Frauen ihrer Generation X – die zwischen 1965 und 1980 Geborenen – geprägt hat und bis heute auszeichnet.

Susan Link konnte sich lange gar nicht vorstellen, einmal vor einer Kamera zu stehen – sie war schüchtern, wie sie sagt. Doch die Faszination für Menschen, ihre Geschichten und spannenden Themen war stärker. Das treibt sie bis heute an und macht die Freude an ihrem Beruf aus.

alverde: Für Dein Buch hast Du mit anderen prominenten Frauen Deiner Generation, wie Bärbel Bas, Miriam Meckel oder Désirée Nosbusch gesprochen. Was hast Du dabei gelernt?

Susan Link: Eigentlich wollte ich wissen, ob sie sich die gleichen Gedanken machen wie ich: Ob sie das Bedürfnis haben wie ich, innezuhalten und sich zu fragen, wer sie eigentlich auf ihrem Lebensweg beeinflusst hat, und wie viel sie selbst entschieden haben. Es war für mich sehr spannend zu sehen, dass wir zwar verschiedene Startpunkte, Familienkonstellationen und Berufe haben – wie viel aber die Prägung durch die Familie ausmacht. Und wie viele Gefühle wir teilen, zum Beispiel Selbstzweifel. Ich habe erfahren, dass viele Frauen in dem, was sie gemacht haben, die ersten waren. Sie brauchten Mut, um ihren Platz zu finden.

Wie repräsentativ sind diese Frauen für die Generation X?

Sie haben anderen Frauen Wege gebahnt und sind zu Vorbildern geworden. Schaut man aber auf ihre Anfänge, waren sie keine Prominenten, ganz im Gegenteil. Sie kamen aus ganz normalen Familien, einige mit voll berufstätigen Eltern, und manche waren wie ich Schlüsselkind. Wir mussten früh lernen, viele Wege alleine zu gehen. Mir geht es nicht darum, dass wir später erfolgreich oder prominent geworden sind. Wir wurden nicht mit dem berühmten goldenen Löffel geboren, sondern mussten uns vieles selbst erarbeiten und erkämpfen. Und genau darin, glaube ich, werden sich viele Frauen meiner Generation wiederfinden.

Mit 50 erkennst Du zum ersten Mal an, was Du geleistet hast. Warum erst jetzt?

Typisch für unsere Generation ist, zu funktionieren. Alle Frauen, die ich interviewt habe, hatten ihre Zweifel und mussten ihren Weg finden. Und das geht gut übers Funktionieren. Wir haben gelernt, dass es für Leistung Lob gibt und dass man einfach weitermarschieren soll – und dann macht man das alles. Aber man sagt nicht zwischendrin: Boah, jetzt hab ich aber was geschafft!

Was hast Du über Dich selbst gelernt?

Der Fokus auf unsere Generation ist nicht so groß. Man weiß ganz viel über die Boomer, es wird sehr viel über Millennials geredet, aber ich habe immer gedacht: „Wer sind wir eigentlich? Was haben wir erreicht?“ Als ich angefangen habe, mich damit zu beschäftigen, ist mir aufgefallen, dass ich ganz oft in meinem Leben gesagt habe: „Ach, da ist eine Tür aufgegangen!“ Und: „Mensch, da hatte ich aber Glück!“ Ich habe mir das Erreichte niemals selbst zugeschrieben. Wir sollten sagen: „Moment mal, das ist ja eine Entscheidung, die habe ich getroffen, da habe ich mich angestrengt und das ist das Ergebnis. Ich habe es mir verdient!“ Warum ich darauf erst so spät kam, weiß ich nicht. Vielleicht, weil ich einfach immer weitergegangen bin und nicht darüber nachgedacht habe, „war ich jetzt gut?“ Ich wünsche mir, dass auch die Leserinnen,

Man kann so viel lernen, wenn man sich mit anderen Menschen unterhält. Das finde ich sehr spannend, und es ist wunderbar, dass ich das in meinen Talkshows ausleben kann.

egal welchen Alters, wohlwollend auf ihr Leben schauen.

Viele Frauen der Generation X sind an der gläsernen Decke gescheitert. Du schreibst: „Man hat uns beigebracht, dass wir alles erreichen können, wenn wir uns nur anstrengen." Ist das nicht ein bisschen zu einfach?
Aber so einfach wurde es uns ja vermittelt: Wenn Du fleißig genug bist, kannst Du was erreichen. Und dann musste doch jede Einzelne spüren, wo immer noch die Grenzen sind. Eigentlich wurde den Boomer-Frauen, der Generation vor uns, schon zugeschrieben, dass sie den Weg frei gemacht haben. Doch es gab für uns noch viele Hürden.

Wie würdest Du die Frauengeneration X kurz beschreiben?
Die Anforderungen sind in unserer Generation immer mehr geworden, auch was man als Frau zu sein hat. Es gibt eine große Leistungsbereitschaft, den Willen, eine tolle Mutter zu sein, eine super Partnerin, am besten auch erfolgreich im Beruf. In Shape bleiben muss man sowieso. Wir sind aber auch eine Generation, die gelernt hat, auf sich zu achten. Und ich finde, wir sollten uns darüber Gedanken machen, wie unsere Zukunft aussehen soll und wie wir unsere Chance jetzt noch nutzen können. Und nicht erst mit 80 ein Fazit ziehen, sondern uns jetzt fragen: Was willst Du noch sein, wie willst Du leben?

Welche Zukunftsvision hast Du?
Ich möchte lange gesund und mit Spaß leben, mir etwas gönnen. Dabei geht es nicht immer nur um Reisen oder irgendwas Materielles, sondern darum, mich selber zu sehen und mich zu fragen: Was tut mir gut? Das möchte ich dann auch direkt umsetzen und nicht sagen: In 20 Jahren habe ich dafür dann mal Zeit. Ich möchte fit bleiben und lange vieles machen können.

Du moderierst ja mal morgens, mittags und abends Sendungen. Wie findest Du Deinen Rhythmus?
Ich habe Struktur und die schafft mir Freiräume. Ich habe meinen Slot, um Sport zu machen, und Zeitfenster, um Freunde zu treffen. Meine Urlaube plane ich sehr bewusst. Ich will nicht irgendwann an einen Punkt kommen und merken: Ich kann nicht mehr. Ich muss mir diese kleinen Freiräume jetzt zwischendrin schaffen. So gelingt es mir fast regelmäßig, meinen Mittagsschlaf zu machen, den ich sehr liebe. Es ist seit drei, vier Jahren so, dass ich mir alles wirklich gut einteile. Das kam gleichzeitig mit der Haltung, mich nicht mehr zu fragen: Was muss ich als nächstes schaffen? Ich freue mich über das, was ich habe – und zwar im Jetzt. Natürlich bin ich auch mal gestresst, aber die Struktur hilft mir da.

Dirty Dancing ist Dein Lieblingsfilm. Der Spruch daraus, „Ich habe eine Wassermelone getragen", wurde zu Deinem Buchtitel. Was hat Dich an dem Film inspiriert?
Als er 1989 in die DDR-Kinos kam, habe ich ihn sofort angeschaut. Für unsere Generation ist er ein Kultfilm, er holte uns Teenager damals in unserem „Verliebtheitsmodus" ab. Während sich die Generation davor daran nicht mehr so erinnerte. Ich fand den Film schon immer inspirierend und sage diesen Satz von Baby: „Ich habe eine Wassermelone getragen" schon mein ganzes Leben immer, wenn irgendwas schräg oder unangenehm ist. So, wie wenn Jugendliche heute „Schere" sagen. Ich fand Baby auch inspirierend, weil ihr Weg ähnlich wie bei mir vorgezeichnet war, sie war strebsam wie ich. Und dann merkte sie, dass noch ganz andere Sachen in ihr stecken. Der Wassermelonen-Satz ist der Auftakt dazu, in die wilde Welt des Tanzens einzusteigen und irgendwann ins Licht zu gehen und zu sagen: Ich traue mich sogar, mich zu zeigen.

Du bist in Thüringen aufgewachsen, warst 13, als die Mauer fiel. Was hat dich in der DDR nachhaltig geprägt?
Meine Mutter hat mich am meisten geprägt – das hätte sie natürlich überall getan. Sie war wie die meisten Frauen in der DDR voll berufstätig. Ich kam morgens um 6.30 Uhr in die Kinderkrippe und wurde um 17:00 Uhr abgeholt. Da würde man heute sagen: Um Gottes willen, was soll nur aus dem Kind werden? Und das war eine spannende Erkenntnis: Wichtig ist, wie wertvoll die gemeinsam verbrachte Zeit ist, nicht die Zeit an sich. Meine Mutter ist sehr liebevoll mit uns Kindern umgegangen. Ich habe von ihr gelernt, durchs Leben zu gehen, auch viel Arbeit zu akzeptieren. Geprägt hat mich auch, dass es aufwendig und schwierig war, einkaufen zu gehen, Dinge zu besorgen. Das macht mich demütig für das, was ich inzwischen alles habe. Wie wir gelebt haben, wie wir bestehen mussten und wie fleißig meine Mutter einfach sein musste, war prägend.

Was bedeutete Freiheit für Dich, als Du nach Wuppertal gezogen bist?
Das größte Glück war natürlich, dass ich hier einfach machen konnte, was ich

wollte. Ich hatte nicht diesen Bruch in der Biografie, wie viele andere Menschen aus der DDR. Weil ich noch zur Schule ging, konnte ich meinen Weg ganz normal aufbauen. Ich merkte, wie das für meine älteren Geschwister war, einen Beruf auswählen zu können, den sie machen wollten und der nicht vom Staat vorgegeben war. Reden zu können, wie man möchte, sich nicht zu sorgen: Was kann ich in der Schule erzählen? Aber Freiheit bedeutet auch Herausforderung. Ich muss mich um vieles kümmern und in einem neuen System zurechtfinden. Das war am Anfang anstrengend. Freiheit ist am Ende natürlich das größte Gut, was wir haben. Wir konnten uns alle weiterentwickeln und sind als Familie gut angekommen – und das würde ich nie wieder hergeben wollen.

Was interessiert Dich an Menschen und ihren Geschichten?
Mich interessieren Lebenswege und Lebensgeschichten – das ist eigentlich der Hauptantrieb für mich. Man kann so viel lernen, wenn man sich mit anderen Menschen unterhält, das finde ich sehr spannend, und es ist auch wunderbar, dass ich das in den Talkshows ausleben kann. Deswegen ist für mich auch das Buch wie so eine kleine Talkshow zwischen zwei Deckeln, weil man wieder etwas über andere lernt.

Du wolltest auch mal Kripo-Kommissarin werden. Hättest Du Lust, beim Kölner Tatort mitzuspielen?
Ich wäre sofort dabei. Als ich den Berufswunsch hatte, konnte ich mir das so gut vorstellen, an einer Glaswand zu stehen, Fotos von Verdächtigen anzupinnen, Striche von einem zum anderen zu ziehen und kriminalistisch zu arbeiten. Also ich würde dann gern nicht nur als Leiche im Tatort mitmachen. Ich möchte mehr sein als weiße Striche am Boden.

Welche weibliche Persönlichkeit hättest Du gern mal interviewt?
Ich hätte gerne Angela Merkel mal zu einem Hinterzimmergespräch getroffen, weil sie, glaube ich, sehr witzig sein kann und viel zu erzählen hat, über das man in den klassischen Talkshows nicht spricht.



Ich freue mich über das, was ich habe – und zwar im Jetzt.

STECKBRIEF

Susan Link

Als Moderatorin des ARD-Morgenmagazins, des Presseclubs und des „Kölner Treffs" gehört Susan Link zu den bekanntesten TV-Gesichtern Deutschlands. Privat lebt sie mit ihrem Mann, ihrem Sohn und ihrem Hund in Köln.

FAMILIEN-RITUAL

Susan Link bezeichnet sich augenzwinkernd als „ganz schlimmen Weihnachtsmenschen". Den Adventskranz bastelt sie selbst. Und „an Weihnachten muss einfach alles schön und rund sein". Den Weihnachtsbaum besorgt sie früh, um ihn mit Mann und Sohn zu schmücken. Jedes Jahr erinnert Baumschmuck – etwa eine Skigondel oder ein Croissant – an ein besonderes Erlebnis. An Heiligabend ist ihr vor allem eines wichtig: dass alle beisammen sind.



Ich habe eine Wassermelone getragen
Wir Frauen der Generation X – Zwischen Anpassung und Befreiung. Susan Link, Piper Verlag, 224 Seiten, 22 Euro

Balea

NAD+ für Deine Hautpflegeroutine



Mit **NAD+** BOOSTER-WIRKSTOFF

Unterstützt die natürliche Zellfunktion

Verminderung der Faltentiefe

Fördert die Elastizität der Haut

Entdecke die komplette Pflegeroutine mit **Tagesfluid, Serum** und **Nachtpflege.**

*In-vitro-Studien Wirkstoff.

dm.de/balea

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Schön fühlen



Seite
26

Schön glatt
Ein paar Härchen im Gesicht gehören zu uns. Viele störende Haare lassen sich mit den richtigen Methoden jedoch ganz einfach entfernen. Wir zeigen Ihnen, welche.

Statement in Rot



Rote Lippen ziehen Blicke auf sich. Der perfekte Look entsteht nicht allein durch Farbe. Die richtige Pflege, Technik und kleine Kniffe machen den Unterschied.

Wirkung durch Untertöne

Das perfekte Match

Kühle Nuancen mit Blauanteil wirken klar – sie lassen Zähne oft heller erscheinen und harmonieren besonders gut mit rosigen Hauttönen. Wärmere Rottöne dagegen, mit einem Hauch von Braun, Orange oder Ziegel, bringen Wärme ins Gesicht und nehmen der Farbe ihre Strenge.

Eine gute Basis

Sanfte Vorbereitung

Ein sanftes Peeling für die Lippen sorgt für eine geschmeidige Oberfläche, damit die rote Farbe gleichmäßig strahlen kann. Eine Lippenpflege kurz einziehen lassen, bevor die Farbe folgt. Danach eventuelle Reste mit einem Tuch entfernen, damit die Farbe besser haftet.

Präzision macht den Unterschied

Auftragen leicht gemacht

Saubere Konturen geben roten Lippen ihre elegante Wirkung. Ein Peel-off-Liner sorgt für eine lang anhaltende Lippenkontur: Mit der Spitze des Applikators auftragen und fünf Minuten trocknen lassen. So entsteht ein fester Film, den Sie vorsichtig abziehen können. Zurück bleibt eine feine Farblinie, die die Lippenform betont. Anschließend tragen Sie den Lippenstift auf.

TIPPS

Ein Concealer rund um die Lippen gleicht Rötungen aus und bringt die Farbe noch besser zur Geltung. Für ein gleichmäßiges und lang anhaltendes Ergebnis lässt sich Lippenstift in fester Form in zwei dünnen Schichten aufbauen. Wer sich an rote Lippen herantasten möchte, startet am besten mit soften Rosé- oder Beerentönen.



Lippenstift Color Riche Blurred Matte 601 Worth It von L'Oréal Paris. 4,3 g 11,95 €



Lippenstift Perfect Pair Line & Fill 520 Dark Rose Pink. 1,7 g 2,95 €



Lippenbalsam Color Booster 4 Rosé von ARTDECO. 3 g 12,95 €





Lippenstift Infaillible Laque Resistance 16H 550 Noir Cherry von L'Oréal Paris. 4,3 g 12,95 €



Lipliner Super Stay Peel-Off 002 Haze von Maybelline New York. 1 St. 9,95 €



Lippenstift Volume Up Lip Latex 350 Spicy von Manhattan Cosmetics. 6 ml 9,95 €

Rote Lippen

So gelingt's Schritt für Schritt

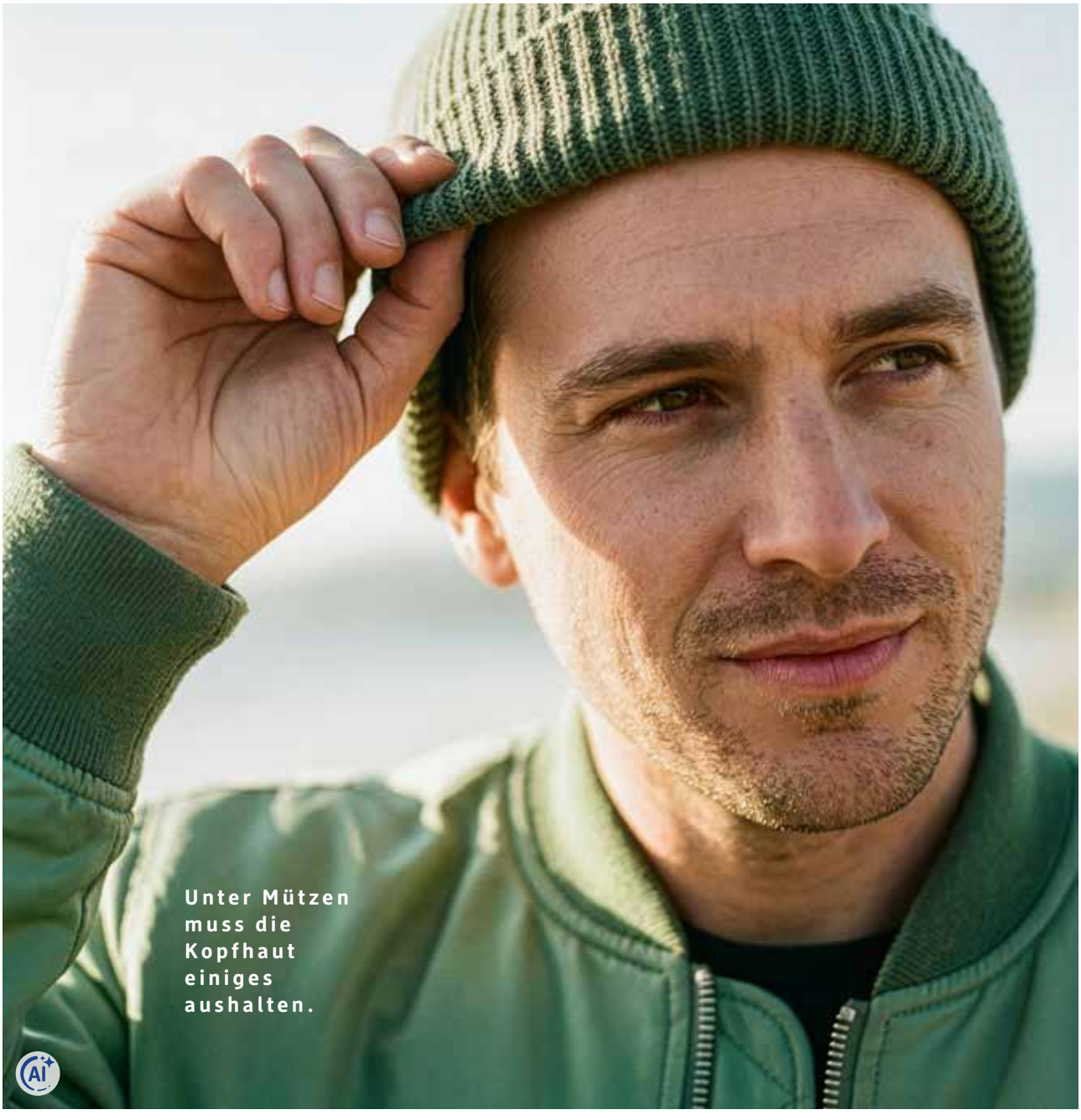
1. Sanfte Kontur setzen
Die äußere Lippenpartie mit einem Peel-off-Liner in einer bräunlichen Farbe betonen.

2. Farbe auftragen
Den Lippenstift in einer dünnen Schicht mit einem Pinsel verteilen und die Farbintensität nach Wunsch aufbauen. Die Lippen sanft aufeinanderpressen, damit sich die Farbe gleichmäßig verteilt.

3. Verblenden
Mit dem Finger oder einem kleinen Pinsel die Übergänge weich arbeiten.

4. Volumen zaubern
Tragen Sie etwas Gloss genau auf die Lippenmitte auf.

Sanft zur Kopfhaut



Unter Mützen muss die Kopfhaut einiges aushalten.

Sie liegt verborgen unter dem, was wir jeden Tag stylen, föhnen und bürsten: unsere Kopfhaut. Wie es ihr geht, spüren wir – und sehen es oft unserem Haar an.

Draußen Kälte und Wind, drinnen trockene Heizungsluft. Mit der kalten Jahreszeit verändert sich das Umfeld für unsere Kopfhaut. Mützen verhindern zwar, dass der Wind uns um die Ohren pfeift, können aber die Kopfhaut durch Reibung zusätzlich beanspruchen. Da sie reich an Nervenenden, Blutgefäßen und Talgdrüsen ist, reagiert sie auf diese Einflüsse mitunter sensibel. Sie spannt, juckt, schuppt und auch das Haar wirkt manchmal weniger geschmeidig – denn die Kopfhaut versorgt seine Wurzeln und legt damit die Grundlage für kräftige Strähnen.

Wenn die Kopfhaut aus dem Gleichgewicht gerät, kann das aber auch zu einer erhöhten Talgproduktion und fettigen Ansätzen führen. Eine übermäßige Pflege kann diesen Effekt verstärken.

Weniger ist mehr

Am wohlsten fühlt unsere Kopfhaut sich, wenn wir ihr zwischen den Waschgängen ausreichend Ruhe gönnen. So bleibt ihr Säureschutzmantel erhalten, ein feiner, leicht saurer Film aus Talg und Schweiß, der die (Kopf-)Haut vor dem Austrocknen bewahrt, Keime in Schach hält und das natürliche Gleichgewicht von Haut und Mikroorganismen unterstützt. Für viele Menschen sind zwei- bis dreimal die Woche ein gutes Maß für die Haarwäsche.

Bei schnell fettenden Haaren funktioniert oft auch eine tägliche Haarwäsche, vorausgesetzt, das Shampoo ist mild und wird sorgfältig ausgewaschen. Bei der Wassertemperatur dankt der Säureschutzmantel uns ebenfalls Mäßigung: 37 Grad, also lauwarmes Wasser, schonen ihn. Und auch beim Föhnen gilt: gerne mal eine Stufe runterschalten.

Pflege mit Gefühl

Panthenol, Aloe vera, Hyaluronsäure – Wirkstoffe, die unsere Haut als Körperlotionen und Gesichtscremes beruhigen und mit Feuchtigkeit verwöhnen, machen im Shampoo einen kopfhautfreundlichen Job. Oder in Conditioner, Maske, Öl und Serum, denn vor allem im Winter darf es gerne auch mal ein wenig reichhaltiger zugehen: Conditioner und Haarmaske sind zwar traditionell mehr für die Längen des Haars gedacht. Inzwischen gibt es aber auch eine große Auswahl an Produkten, die auch die Pflege der Kopfhaut im Auge haben. Haarmasken, Conditioner und viele Kopfhautöle sind Auswaschprodukte: Sie versorgen Haar und Kopfhaut während der Einwirkzeit mit pflegenden Inhaltsstoffen und werden anschließend entfernt, damit keine Rückstände zurückbleiben, die das Haar ölig aussehen lassen.

Kopfhautseren sind häufig Leave-in-Produkte und bleiben auf der Haut, sodass sie Zeit haben, ihre Pflegewirkstoffe zu entfalten.

Bei fettiger Kopfhaut können auch Zink, Salicylsäure oder Teebaumöl begleiten. Zink ist dafür bekannt, die Talgproduktion zu regulieren, während Salicylsäure überschüssigen Talg und abgestorbene Hautschüppchen von der Kopfhaut löst. Teebaumöl wiederum wird häufig wegen seiner klärenden Eigenschaften eingesetzt. Auch Kopfhautpeelings sind eine gute Idee: Sie befreien die Kopfhaut von Rückständen aus Stylingprodukten, überschüssigem Talg und abgestorbenen Hautzellen. Das kann dazu beitragen, dass die Kopfhaut wieder leichter ins Gleichgewicht findet und Pflegewirkstoffe besser aufgenommen werden.

GUT ZU WISSEN

Manchmal sorgt sanfter Druck für tiefe Entspannung: Unsere Kopfhaut nimmt Berührungen intensiv wahr, weshalb viele gleichmäßige Massagebewegungen als besonders wohltuend empfinden. Studien zeigen, dass Kopfhautmassagen Stress reduzieren können.*

Die Technik ist denkbar simpel: Am Hinterkopf beginnen und die Fingerkuppen mit sanftem bis mittlerem Druck in kreisenden Bewegungen allmählich zu Oberkopf und Seiten wandern lassen.

* Quelle: jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/10/28_jpts-2016-230/_pdf/-char/en

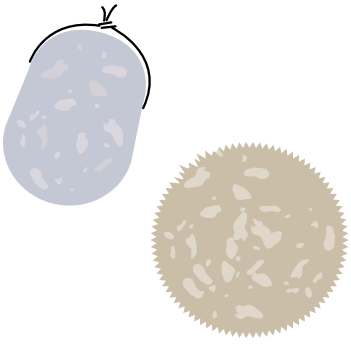
Abtauchen

Unter die Dusche dürfen nur wenige mit uns. Zum Beispiel Schwamm, Badebürste oder Peeling-Handschuh.

Diese Brausen- und Wannenbegleiter reinigen die Haut und prägen oft auch kleine Wohlfühlmomente im Alltag.

Mal sanft und streichelnd, mal anregend und massierend. Welcher Helfer fühlt sich für Sie richtig an?

BADE-SCHWÄMME



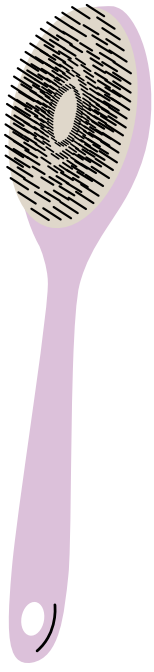
Naturtalent aus dem Meer

Badeschwämme wachsen auf weiten Unterwasserfeldern im Mittelmeer und werden schonend von Hand geerntet.

Was er kann:

Das natürliche Gerüst des Badeschwamms besteht aus Spongin, einem kollagenähnlichen Strukturprotein. Es bildet ein weiches, elastisches Fasernetz mit vielen Poren und Kanälen, das Wasser gut aufnimmt und sich sehr weich anfühlt. Synthetische Schwämme etwa aus Polyurethan haben sich ihre Struktur beim Fasernetz des Naturschwamms abgeguckt. Sie sind günstiger, im Alltag oft robuster, in der Haptik etwas kerniger. Beide haben ihre Fans.

BADE-BÜRSTE



Bürste am Stiel

Wie der Naturschwamm gehört die Bürste zu den ältesten Badebegleitern überhaupt.

Was sie kann:

Den Rücken zu erreichen ist für die meisten eine Herausforderung. Gut, dass Badebürsten mit Stiel dabei unter die Arme greifen – oder eher zwischen die Schulterblätter. Es gibt sie aus Holz mit Naturborsten, aus Kunststoff oder Silikon. Naturborsten werden mit dem Gebrauch übrigens oft noch etwas weicher. Holzbürsten freuen sich nach dem Bad über frische Luft, trocknen aber nicht gerne auf der Heizung – dabei entstehen Risse im Holz.

PEELING-HANDSCHUH



Händchen für Hautpflege

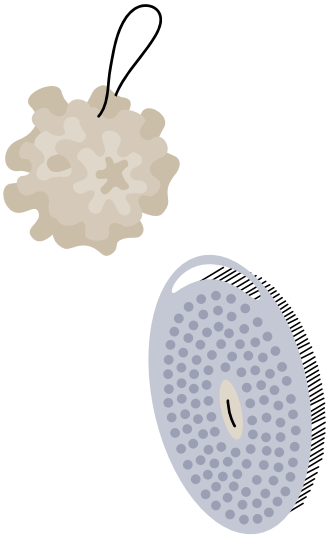
Den Peeling-Handschuh gibt's als Fingervariante oder Fäustling – wie seinen Bruder aus der Wintergarderobe.

Was er kann:

Flexibilität ist seine Stärke. Er besteht aus netzartig strukturiertem Textil, ist allerdings dünner als ein Peeling-Schwamm. Deshalb tut er sich auch an schwer erreichbaren Stellen leicht, seine Peeling-Mission auszuführen. Das Material ist übrigens sehr dehnbar, sodass sich die Fingervariante flexibel an jede Handgröße anpasst.

mit Freunden

PEELING-SCHWÄMME



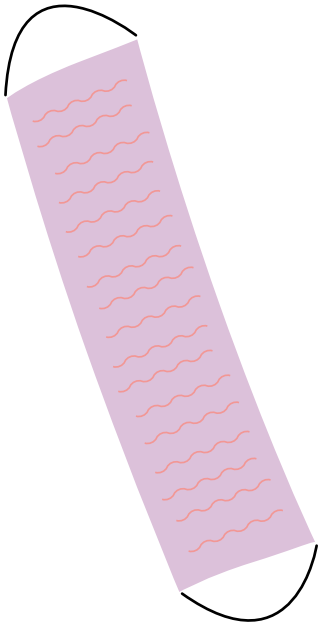
Sie wollen nur peelen

... und ja, sie massieren auch. Es gibt Peeling-Schwämme in vielen Varianten.

Was sie können:

Manche gleichen klassischen Schwämmen, haben aber verschieden angeraute Massageseiten. Andere bestehen aus Netzmaterialien und fassen sich wie Duttkissen an. Fluffige tutuartige Varianten peelen sanft. Bei empfindlicher Haut sind aber auch Körperbürsten aus Silikon mit Noppen und flexiblen Borsten hilfreich. Sie lassen sich besonders gut reinigen. Einfach mit Duschgel abspülen und abtrocknen. Übrigens: Es gibt sie auch als Badebürste mit langem Stiel.

MASSAGE-GURT



Reinigen mit Reichweite

Er gilt als Badebürsten-Alternative, wenn es darum geht, den Rücken zu pflegen.

Was er kann:

Der breite Gurt mit den beiden Schlaufen peelt meist sanfter als die Bürstenborsten und passt sich der Körperkontur viel flexibler an.

Tipp: Wie Badebürste und Peeling-Schwamm muss er nicht unbedingt mit ins Wasser, sondern kann uns auch trocken eine anregende Massage bereiten.

AHA! ... aus der Wanne

Stroh im Griff?
Klingt ungewöhnlich, ist aber praktisch: Weizenstroh fällt bei der Ernte als Reststoff an und kann im Bürstenkörper einen Teil des Kunststoffs ersetzen. So bleibt die Bürste stabil und liegt gut in der Hand, kommt aber mit weniger herkömmlichem Kunststoff aus.

Wie schäumt der Schwamm?
Seine Porenstruktur wirkt wie ein kleiner Luftmischer. Die Poren nehmen Wasser und Duschgel auf, zu denen beim Reiben Luft kommt, sodass sich Bläschen bilden. Die Tenside, waschaktive Substanzen, lagern sich an der Grenze zwischen Wasser und Luft an, senken die Oberflächenspannung und stabilisieren diese Luftbläschen zu cremigem Schaum.

Macht Schaum sauber?
Nicht der Schaum, sondern die Tenside im Schaum reinigen. Mehr Schaum bedeutet nicht automatisch mehr Sauberkeit. Er spielt aber beim gleichmäßigen Verteilen des Duschgels eine Rolle und erhöht den Wohlfühlfaktor.

Wechsel-weise wohlfühlen



Unsere vollste Aufmerksamkeit hat er, wenn wir menstruieren und gebären. Aber auch während und nach den Wechseljahren braucht unser Intimbereich liebevolle Pflege.

GUT ZU WISSEN

Falls Sie noch Ihre Periode haben, ziehen Sie Binden und Perioden-Slips den Tampons vor. Sie fangen die Blutung auf, ohne die Schleimhaut auszutrocknen.

In den Wechseljahren nimmt der Östrogenspiegel ab. Das bekommen Frauen auch im Intimbereich zu spüren. Mit dem Östrogen lassen Durchblutung und Feuchtigkeit nach und auch die nützlichen Laktobazillen (Milchsäurebakterien) nehmen ab. Das ist der Grund, warum der pH-Wert der Vagina von einem sauren Bereich von circa 3,8 bis 4,5 auf einen weniger sauren Wert zwischen 5 und 8 ansteigt. Die Schleimhäute werden dünner und trockener, was zu Juckreiz, Brennen und einer stark erhöhten Überempfindlichkeit führen kann. Ohne den sauren Schutzmantel haben Keime leichtes Spiel. Daher nehmen Harnwegsinfekte und Vaginosen in und nach den Wechseljahren zu.

Für die Pflege gilt weiterhin: Die Vagina reinigt sich selbst, gewaschen wird nur der äußere Bereich, die Vulva. Lauwarmes Wasser reicht dafür völlig aus. Duschgele würden die ohnehin gerade empfindlichen Schleimhäute nur weiter austrocknen. Wer sich jedoch mit einem Reinigungsprodukt wohler fühlt, kann zu parfümfreien Intimwaschlotionen mit passendem pH-Wert greifen. Da sich dieser über 50 ändert, gibt es auch spezielle Intimwaschlotionen Ü50, die auf den höheren pH-Wert abgestimmt sind.

Pflegemaxime: Befeuchten

Wichtiger als die Reinigung werden für Frauen über 50 Schutz und Feuchtigkeit. Gleitgele beim Sex und spezielle Feuchtigkeitsgele und -pflegecremes mit Hyaluronsäure oder Milchsäure, die Feuchtigkeit binden und das Gleichgewicht der Vaginalflora unterstützen, tun jetzt gut. Bei starker Scheidentrockenheit und einer ausgeprägten Gewebeausdünnung (vaginale Atrophie) helfen lokale Östrogencremes und -zäpfchen. Diese enthalten in der Regel Estriol (Östriol), ein bioidentisches, natürliches Östrogen, das nahezu ausschließlich lokal wirkt. Dadurch baut sich die Schleimhaut wieder auf, wird dicker und elastischer.

Allseits gut geschützt

Auch von innen können Sie sich mit einer darmgesunden Ernährung reich an präbiotischen Ballaststoffen und Probiotika etwas Gutes tun. Denn der weibliche Intimbereich ist eng mit dem Verdauungstrakt verknüpft. Eine gesunde Darmflora wirkt sich somit auch positiv auf das vaginale Mikrobiom – das sogenannte Vaginom – aus.





> **Was ich über die Jahre kultiviert habe: dem Leben mit Ruhe und Herz zu begegnen. So steckt selbst in Herausforderungen etwas Schönes.**
>
> LÉONIE SCHÄFER

Hallo, Du Schöne

Der Mut einer Löwin

Sie begegnet dem Leben mit viel Zuversicht, Offenheit und innerer Stärke. Im Gespräch mit alverde erzählt Léonie Schäfer, warum sie Veränderungen als Chance begreift, wie sie nach ihrer Krebserkrankung einen neuen Zugang zu sich selbst gefunden hat und weshalb ihre nachwachsenden Haare heute für sie Ausdruck von Freiheit und Neuanfang sind.

Zur Person

„Mein Löwen-Tattoo auf der Hand ist mir sehr wichtig. Es passt zu meinem Namen und steht für meine Stärke", erzählt Léonie Schäfer, die heute in Trier lebt. Die 31-Jährige hat seit ihrer Geburt die seltene Stoffwechselerkrankung Hyperinsulinismus, aus der sich später Diabetes Typ 2 entwickelte. Vor zwei Jahren stellte eine weitere Diagnose ihr Leben auf den Kopf: Eierstockkrebs im dritten Stadium. Nach Operation und Chemotherapie blickt sie nun zuversichtlich auf diese Zeit zurück. „Ich möchte die Person sein, die ich im Kern bin, und traumatische Erlebnisse oder soziale Erwartungen Stück für Stück ablegen. Dieser Realismus hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin."

Wohlfühlorte

„Diese Verbindung von See und Berg, ein bisschen Höhe und die frische Luft – das macht mich einfach total happy. Ich bin eher der Typ Berg und See als Strand und Sonne und am liebsten draußen an der frischen Luft." Léonie Schäfer liebt es, neue Orte zu entdecken. Auf ihrer Bucket List steht Kanada weit oben. „Für mich ist die Schweiz das Kanada Europas. Als gebürtige Schweizerin ist so schon eine Verbindung da." Genauso gerne verbringt sie Zeit auf Musikveranstaltungen. Dort feiert sie mit Freundinnen und Freunden die Vielfalt, tanzt zu Pop- und Technomusik, probiert im Vorfeld neue Outfits aus und experimentiert mit Make-up-Looks. Inspiration findet sie auf Pinterest und Social Media.

BEAUTY-BIO

Léonie Schäfer

Ich trage meine Geschichte auf der Haut
Gerade während der Krebserkrankung haben meine Tattoos mir geholfen, mich trotz des Haarverlusts noch als die Person zu fühlen, die ich bin. Jedes Motiv steht für einen Teil meiner Persönlichkeit. Besonders wichtig sind mir der Satz „I found home in this body" in meinem Nacken, die Löwin auf meiner Hand und meine vielen Schmetterlinge. Mich fasziniert ihre Verwandlung von der Raupe im Kokon zum bunten Schmetterling.

Ganz bei mir angekommen
An meinem 30. Geburtstag, dem ersten nach der Krebserkrankung, habe ich mich besonders schön gefühlt. Alle meine Freunde waren da, ich trug ein tolles Outfit und einen blonden Buzzcut.

Mehr als ein Kompliment
Ein Freund sagte zu mir: „Ich bin mehr als glücklich, Dich in meinem Leben zu haben, da Du mich anders auf die Welt hast schauen lassen."

Beim Blick in den Spiegel denke ich
Verrückt, was mein Körper alles schon geschafft hat.

Körpertausch für einen Tag: Ich wäre gern …
… eine Pilotin, ich würde gerne mal ein Flugzeug fliegen! >





> Die Löwin auf meiner Hand passt zu meinem Namen Léonie und steht auch für meine Stärke.
>
> LÉONIE SCHÄFER

alverde: Du hast in den vergangenen Jahren viel erlebt und bewältigt. Mit welchem Blick schaust Du heute auf Dein Leben?
LÉONIE SCHÄFER: Ich habe mich und meinen Körper einfach noch mal ganz neu kennengelernt und versuche, mit dem glücklich zu sein, was gerade ist. Durch die Operation und die Chemotherapie sind vor zwei Jahren irgendwie alle Hüllen abgelegt worden – meine Haare sind zum Beispiel ausgefallen, die auch zur eigenen Identität gehören. Sich dann zu fragen, wer man im Kern eigentlich ist, hat mich gelehrt, vieles noch mehr zu schätzen. Tatsächlich konnte ich darin auch Schönheit finden und habe gelernt, mich immer wieder neu zu erfinden.

Was hat Dir geholfen, diese Veränderungen anzunehmen?
Meine Friseurin hat mir viel Kraft gegeben. Wir hatten vorher ausgemacht: Sobald die Haare anfangen auszufallen, komme ich direkt vorbei. Dann hat sie mir einen Buzzcut geschnitten. So hatte ich etwas Zeit, mich an die Situation zu gewöhnen. Für mich ist es nach der Krebserkrankung natürlich ein elementarer Teil, dass die Haare wieder zurückgekommen sind. Gleichzeitig habe ich dadurch gelernt, auch Dinge loszulassen, die vorher für mich sehr wichtig waren. Ich habe gesehen: Egal, wie es gerade ist, man kann in jedem Stadium schön sein. Ich lasse sie jetzt seit September 2025 wachsen und probiere viel Neues mit Schnitt und Haarfarbe aus. Vor meiner Erkrankung hätte ich mich das wahrscheinlich nicht getraut.

Du gehst heute viel experimentierfreudiger mit Deinen Haaren um. Was ist Dir bei der Pflege wichtig?
Ich achte besonders auf gesunde Inhaltsstoffe. Für meine Haare nutze ich ein Shampoo mit Rosmarin und eine Aloe-vera-Kur. Inspiration hole ich mir oft über Social Media. Dort schaue ich zum Beispiel nach Menschen mit ähnlich feinem, glattem Haar wie meinem und informiere mich darüber, welche Produkte sie verwenden. Pflege bedeutet für mich aber mehr als eine Beauty-Routine. Ich versuche, insgesamt gut zu mir zu sein: ausreichend zu schlafen, genug zu trinken und mir morgens Zeit zu geben, statt den Tag unter Druck zu beginnen.

Woher nimmst Du die Kraft und die positive Haltung, mit der Du durchs Leben gehst?
Ich glaube, das kam sehr aus mir selbst heraus. In meiner Kindheit habe ich einige Dinge erlebt, die mich traumatisiert haben, und später habe ich auch meinen Vater verloren. Durch verschiedene Situationen wurde mir die Vergänglichkeit des Lebens vor Augen geführt. Natürlich prägen einen die Erfahrungen aus Kindheit und Jugend, aber sie müssen einen nicht für immer definieren. Was ich daraus mache, liegt in meiner eigenen Verantwortung. Ab Mitte 20 habe ich deshalb angefangen, bewusst an mir zu arbeiten, viel zu lesen, Podcasts zu hören und mich mit anderen auszutauschen.

Was ist Dir heute wichtig, anderen Menschen weiterzugeben?
Mir ist klar geworden, wie kurz das Leben sein kann. Nicht jeder muss die gleichen Erfahrungen machen. Aber vielleicht kann man daraus mitnehmen: Es ist Dein Leben. Mach es zu Deinem und übernimm Verantwortung dafür. Für meine Freundinnen versuche ich eine helfende Hand zu sein und ihnen das näherzubringen.

Starke Haut beginnt mit Balance

judith williams COSMETICS



Judith Williams hat eine neue Pflegelinie herausgebracht: CALM sorgt für ein ausgeglichenes Hautgefühl.

Stress, Umweltbelastungen oder eine intensive Pflegeroutine – unsere Haut ist täglich gefordert. Gerät ihre natürliche Hautbarriere aus dem Gleichgewicht, können Spannungsgefühle, Irritationen oder Trockenheit entstehen. Genau hier setzt die CALM-Linie von Judith Williams Cosmetics an: Sie unterstützt die Haut dabei, ihre Balance wiederzufinden und langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Pflege, die jede Hautphase begleitet

Gesunde Haut ist nicht jeden Tag gleich. Deshalb versteht CALM Hautpflege sich als verlässliche Basis für jede Routine – unabhängig vom Hauttyp. Die Linie unterstützt die Haut dabei, Feuchtigkeit zu bewahren, äußeren Belastungen besser standzuhalten und ihr natürliches Gleichgewicht zu erhalten. So wird Beruhigung zur Grundlage für sichtbar stärkere Haut.

CALM CICA+ Repair Cream

Im Mittelpunkt der neuen Pflegelinie steht die CALM CICA+ Repair Cream, die speziell für gestresste Haut entwickelt wurde. Mit 0,2 Prozent TECA, fünf Prozent Panthenol und einem 2,5-Prozent-Beta-Glucan-Komplex beschleunigt sie die natürliche Regeneration der Haut, beruhigt Irritationen und stärkt ihre Widerstandskraft. Die cremige, parfumfreie Formulierung pflegt intensiv, ohne ein fettiges Gefühl zu hinterlassen, und schenkt der Haut ein geschmeidiges, entspanntes Hautgefühl. Studien bestätigen die regenerierende Wirkung, Anwenderinnen berichten zudem, dass sich ihre Haut bereits innerhalb von 15 Minuten beruhigt anfühlt.*



CALM Skin Recipe Pro Barrier Serum

Das Skin Recipe Pro Barrier Serum ergänzt die Pflegeroutine als stärkende Basis für jeden Tag. Sein Drei-Prozent-4-Ceramide+Komplex, kombiniert mit einem Prozent Ectoin und Bifida Ferment Lysate, stärkt die natürliche Hautbarriere und hilft Feuchtigkeitsverlust zu reduzieren. Gleichzeitig trägt das Serum dazu bei, das natürliche Mikrobiom der Haut zu erhalten – ein wichtiger Baustein für eine widerstandsfähige und ausgeglichene Haut. Die leichte Textur zieht schnell ein.



CALM Depuff & Destress Ceramide Eye Cream

Auch die empfindliche Augenpartie profitiert von einer Pflege, die beruhigt und stärkt. Die Depuff & Destress Ceramide Eye Cream kombiniert Ceramide-Komplex, Prolistin und Bisabolol, um Schwellungen und Spannungsgefühle sichtbar zu reduzieren und die Haut rund um die Augen intensiv zu pflegen. Die schnell einziehende Textur schenkt der Augenpartie ein frisches, erholtes Aussehen und macht die Creme zum idealen Begleiter für die tägliche Morgen- und Abendroutine.



*Selbstbewertung nach 15 Minuten Einwirkzeit mit 63 Frauen

Haarentfernung

Glätte fürs Gesicht

Ein feiner Flaum ist ganz normal und der Umgang damit individuell. Für alle, die die feinen Härchen entfernen möchten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wir zeigen, welche Methode für wen geeignet ist.



1

Flexibel kürzen

RASIERER

Wenn Sie Ihre Härchen eher in Form bringen möchten, kann ein Trimmer eine sanfte Möglichkeit sein.

So wenden Sie die Methode an

Generell ist eine saubere, trockene Haut wichtig für die Entfernung der Haare. Verwenden Sie den schmalen Präzisionsaufsatz für die Augenbrauen, um die Konturen in Form zu bringen. Für eine gleichmäßige Länge den Trimmkamm aufsetzen und die Brauen gegen die Wuchsrichtung kürzen.

Je nach Aufsatz sind verschiedene Schnittlängen möglich.

Geeignet für

+ Augenbrauenpartie
+ feine Gesichtshärchen

Vorteile

+ besonders hautschonend

GUT ZU WISSEN

Der optimale Zeitpunkt für die Gesichtshaarentfernung ist abends. So hat die Haut mehrere Stunden Zeit, sich zu beruhigen, bevor sie Make-up, Sonnenlicht oder anderen Umwelteinflüssen ausgesetzt wird.

2

Schnell griffbereit

KALTWACHS-STREIFEN

Sie erfassen selbst kurze Härchen und ziehen sie samt Wurzel heraus.

So wenden Sie die Methode an

Trennen Sie die Schutzfolien voneinander und legen Sie den Streifen in Haarwuchsrichtung auf die Haut und streichen ihn glatt.

Mit einem schnellen Zug ziehen Sie den Streifen entgegen der Haarwuchsrichtung ab. Wachsreste lassen sich anschließend mit Öl entfernen.

Viele Kaltwachsstreifen sind sofort einsatzbereit, müssen nicht zwischen den Händen angewärmt werden und eignen sich dank hautschonender Formulierungen auch für empfindliche Haut.

Geeignet für

+ Oberlippe
+ Wangenpartie

Vorteile

+ lang anhaltendes Ergebnis
+ kein Erwärmen nötig

3

Präzise formen

GEFORMTE KALT-WACHSSTREIFEN

Sie entfernen Härchen und helfen dabei, die Augenbrauenkontur sauber und gleichmäßig zu definieren.

So wenden Sie die Methode an

Vor der ersten Anwendung empfiehlt sich ein Hautverträglichkeitstest an einer kleinen Hautstelle. Die Gesichtshaut sollte sauber, trocken und fettfrei sein, die Haare mindestens zwei Millimeter lang.

Lösen Sie den passenden Streifen vom Trägermaterial und platzieren Sie ihn ober- oder unterhalb der Augenbraue. Drücken Sie den Streifen in Haarwuchsrichtung fest an. Straffen Sie die Haut anschließend mit den Fingern und ziehen Sie den Streifen zügig und möglichst flach entgegen der Haarwuchsrichtung ab. Verbliebene Wachsreste lassen sich mit etwas Öl entfernen.

Geeignet für

+ Augenbrauenkonturen

Vorteile

+ präzise Formgebung

1



ELEKTRISCHER TRIMMER

Wilkinson Sword Haarentferner Intuition 4in1 Trimmer & Styler.

1 St. 20,95 €

2



STREIFEN

Veet Kaltwachsstreifen Gesicht sensitive.

20 St. 5,45 €
(0,27 € je 1 St.)

3



GEFORMTE STREIFEN

Augenbrauen Kaltwachsstreifen.

20 St. 1,45 €
(0,07 € je 1 St.)



4

RASIERER

Wilkinson Sword Gesichtshaarentferner Intuition Perfect Finish Eyebrow Shaper.

3 St. 4,45 €
(1,15 € je 1 St.)



5

WACHSSTIFT

Be Routine Wachsstift Augenbrauen & Oberlippe sensitive.

4,5 ml 4,95 €



6

CREME

Balea Haarentfärbungscreme.

100 ml 6,45 €
(64,50 € je 0,1 l)

*Bitte beachten Sie wichtige Hinweise auf der Rückseite des Produktes.

4

Glatt in Sekunden

GESICHTSHAAR-ENTFERNER

Kleine Gesichtshaarentferner mit feiner Klinge tragen Härchen nahe an der Hautoberfläche ab. Gleichzeitig wird oft auch ein leichter Peeling-Effekt erzielt.

So wenden Sie die Methode an

Die gereinigte Haut sollte trocken und frei von Cremes sein.

Setzen Sie die Klinge in einem flachen Winkel vorsichtig an und führen Sie sie mit leichtem Druck und kurzen, sanften Bewegungen über die Haut – in Wuchsrichtung der Haare. Arbeiten Sie sich langsam vor und vermeiden Sie zu viel Druck.

Nach der Anwendung entfernen Sie gelöste Härchen sanft mit Wasser. Eine beruhigende Pflege kann sich anschließend angenehm anfühlen.

Geeignet für

+ feinen Flaum
+ größere Gesichtsflächen

Vorteile

+ sofort glattes Hautgefühl
+ einfach und schnell
+ zusätzlich leichter Peeling-Effekt

5

Präzise arbeiten

WACHSSTIFT

Für feine Bereiche wie Oberlippe oder Augenbrauen eignet sich Wachs in Stiftform.

So wenden Sie die Methode an

Reinigen und trocknen Sie die Haut gründlich. Drehen Sie den Wachsstift, bis Wachs austritt, und tragen Sie eine dünne Schicht in Haarwuchsrichtung auf.

Legen Sie anschließend sofort einen Wachsstreifen auf und streichen Sie mehrmals darüber, damit das Wachs gut haftet. Sobald das Wachs durch den Streifen sichtbar wird, halten Sie die Haut straff und ziehen den Streifen mit einer schnellen Bewegung entgegen der Haarwuchsrichtung ab.

Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf an weiteren Stellen. Zum Schluss können Sie mögliche Wachsreste mit Öl entfernen. Kleine verbleibende Härchen lassen sich mit einer Pinzette nachzupfen.

Geeignet für

+ Augenbrauen
+ Oberlippe
+ kleine, präzise Partien

Vorteile

+ hält bis zu vier Wochen

6

Sanft aufhellen

HAARENTFÄRBUNGS-CREME

Sie hellt feine Gesichtshaare auf und macht sie dadurch weniger sichtbar, ohne sie zu entfernen.

So wenden Sie die Methode an

Mischen Sie die Entfärbungscreme gemäß Packungsanleitung mit dem Aktivator und tragen Sie die Mischung auf die gewünschte Gesichtspartie auf. Die Haare sollten vollständig bedeckt sein. Lassen Sie das Produkt einige Minuten einwirken.

Entfernen Sie die Creme anschließend mit einem feuchten Wattepad oder Tuch und spülen Sie die Haut gründlich mit Wasser ab. Je nach Ausgangsfarbe und Haarstruktur kann der Aufhellungseffekt unterschiedlich stark ausfallen.

Geeignet für

+ feine Gesichtsbereiche

Vorteile

+ schmerzfreie Anwendung
+ Haare wirken unauffälliger

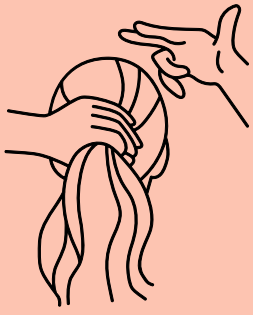
French Twist

Er hat den Dreh raus

Die Banane ist zurück und heißt heute French Twist. Die elegante Hochsteckfrisur erinnert an die 90er, wirkt aber moderner denn je. Wir fragen uns: Wie konnten wir diese vielseitige Alternative zum Dutt so lange vergessen?



French Twist im Handumdrehen



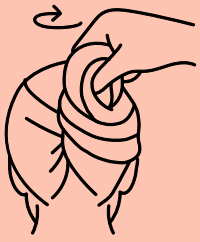
1. STEP

Trockenshampoo und Haarspray verleihen den Strähnen vorab mehr Griffigkeit. Das gebürstete Haar mit der Hand zum niedrigen bis mittelhohen Pferdeschwanz zusammenfassen. Mit der anderen Hand ein L formen.



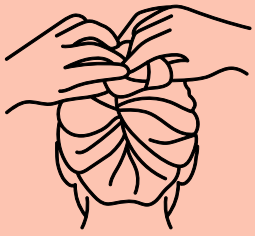
2. STEP

Jetzt folgt das Twisten: Den Pferdeschwanz um das L legen und behutsam ...



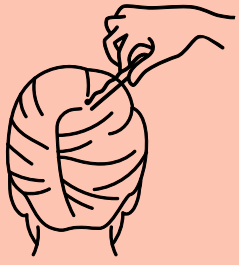
3. STEP

... um die eigene Achse drehen. So bildet sich die bananenförmige Eindrehung. Bei längerem Haar lugt die Pferdeschwanzspitze oft unten raus. Wer das vermeiden möchte, schiebt sie nach und nach unter die Banane wie in eine Tasche.



4. STEP

Am oberen Ende den French Twist mit Bobby-Pins oder Haarnadeln fixieren. Anschließend die Längsseite feststecken.



5. STEP

Et voilà – fertig ist der French Twist. Wer möchte, verleiht ihm mit Haarspray noch etwas mehr Stabilität.



TIPP
Ein Herz fürs Haar – die ebelin Haar-Pins in Schildpattoptik begleiten den Twist.

Pflege-Helden

Diese Beauty-Favoriten schenken uns eine Extraportion Fürsorge.

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

FRISCHE FÜRS GESICHT



Der ultrafeine Glazing Mist von Jean&Len mit Ectoin, Ceramiden und Panthenol schenkt der Haut ein pralles Strahlen.

100 ml 8,95 € (89,50 € je 1 l)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App verfügbar



GESCHMEIDIGE HAUT

Der Milky Toner Rice 70 Glow von Anua versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und schenkt ihr neue Strahlkraft. Mit 70 % Reiskleiewasser und Niacinamid unterstützt die parfümfreie Formel einen ebenmäßigen Teint und kann die Talgproduktion ausgleichen. Ceramide helfen dabei, die Hautbarriere zu stärken und empfindliche Haut zu beruhigen. Die leichte, milchige Textur sorgt für einen natürlichen Glow, ohne zu kleben.

250 ml 20,95 € (83,80 € je 1 l)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App verfügbar



TEINT MIT AUSSTRAHLUNG

Das Magic Care Serum 10 % Peptide von M. Asam vereint vier Peptide, die die Hautpflege unterstützen. Es lässt die Haut straffer erscheinen, beruhigt sensible Haut und stärkt die Hautbarriere. Gleichzeitig verfeinert es das Hautbild und lässt Poren feiner wirken.

30 ml 27,95 €
(931,66 € je 1 l)



SAUBERE PINSEL

Das faltbare Pinselreinigungstool von ebelin erleichtert die Reinigung verschiedener Make-up-Pinsel.

1 St. 1,95 €

BERUHIGEND



NATÜRLICHER GLOW

Die Balea Milky Body Essence mit Reiswasser-Extrakt, Cica und Lotusblüten-Extrakt beruhigt sensible Haut, spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Hautbarriere.

300 ml 2,75 €
(9,16 € je 1 l)





PFLEGENDE DUSCHE

Aus Nebenprodukten der Lebensmittelindustrie entstehen bei No Planet B moderne Pflegeprodukte mit Upcycling*-Inhaltsstoffen. In den festen Duschen Tropical Joy und Lemon Love sorgen Orangenschale, Kokosblüte, Reisstärke sowie Ingwer und Zitronenschale für ein frisches Hautgefühl.

80 g 3,25 € (40,63 € je 1 kg)

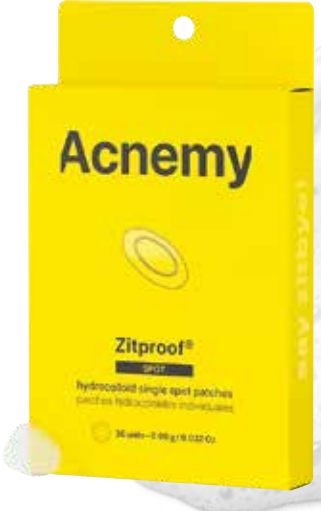


[2]

STÄRKT DIE HAUTBARRIERE

Das CALM Skin Recipe Pro Barrier Serum von Judith Williams beruhigt, unterstützt die Regeneration und stärkt gezielt die natürliche Hautbarriere. Mit ausgewählten Wirkstoffen wie Ceramiden, Cica und Ectoin für mehr Balance und Widerstandskraft.

30 ml 16,95 €
(565 € je 1 l)



UNREINHEITEN LOSWERDEN

Die transparenten Zitproof Spot Patches von Acnemy sind kaum sichtbar und unterstützen die Haut gezielt bei der Regeneration. Die Hydrokolloid-Technologie nimmt überschüssiges Öl und Verunreinigungen auf, schützt die betroffene Stelle vor äußeren Einflüssen und fördert den Heilungsprozess. Gleichzeitig wird das Berühren oder Ausdrücken erschwert, während Rötungen und Schwellungen gemildert werden.

26 St. 9,95 € (0,28 € je 1 St.)
nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App verfügbar

BEAUTY-TIPP



„Ich liebe die Glam & Doll Sculpt & Volume Mascara von Catrice, weil sie einfach ein so tolles Volumen zaubert! Die Wimpern bleiben den ganzen Tag schön geschwungen und in Form."

GINA-MARIA BANTLE
alverde-Leserin aus Bösingen



9,5 ml 4,45 €

*Als Upcycling-Ingredients bezeichnet No Planet B natürliche Inhaltsstoffe, die z. B. in der Produktion oder bei der Ernte als Nebenprodukte anfallen. Durch die weitere Verwendung in der Kosmetik braucht es dafür dann keine gesondert angebauten Inhaltsstoffe. [2]Studie: durchgeführt durch ein unabhängiges Institut, Messung Hautmikrobiom, 4 Wochen, zweimal tägliche Anwendung, 22 Frauen

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT dm



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

Anja & Marie



Von Hebammen entwickelt, **für Euch gemacht**

dm.de/hallohebamme

@hallohebamme

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

dm erleben



Seite
36

Vielseitige Mandel
Für zwei dm-Marken wird die Bio-Mandel nahezu vollständig verwertet: Aus ihr entstehen wertvolles Pflegeöl und feines Mandelmehl.

ARTDECO
THE ART OF YOU

GLAM,
GLOW,
GO!

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



DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT
VEGAN

Design teilweise mit KI erstellt.

Reparaturservice
für Kinderkleidung

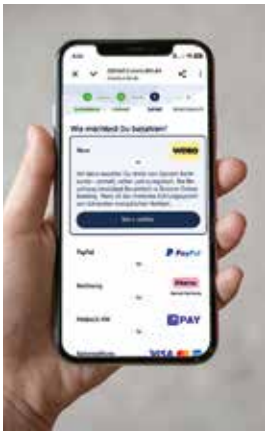


Kinderkleidung muss einiges aushalten beim Krabbeln, Toben und Spielen. Da haben auch robuste Hosen oder Pullover mal einen Riss oder ein Loch. Kundinnen und Kunden, die Kinderkleidung nicht selbst reparieren können oder möchten, bietet dm künftig einen Reparatur-Service an: Sie können bei dm gekaufte Kindertextilien an den dm-Partner „Die Änderei“ in Bayreuth senden. Dort werden die Kleidungsstücke professionell repariert und an sie zurückgeschickt.

Nähere Informationen zu Service, Ablauf und Preisen gibt es unter dem QR-Code.

Bei dm ist jetzt
online das Zahlen mit Wero möglich

Wer in der dm-App* oder auf dm.de einkauft, kann jetzt auch mit dem europäischen Zahlungsdienst Wero bezahlen. Kundinnen und Kunden können Wero in der App einer teilnehmenden Bank oder Sparkasse aktivieren. Beim Einkauf wählen sie Wero im Checkout aus und bestätigen die Zahlung in der App ihrer Bank. Eine Kreditkarte ist nicht erforderlich.



*Sie benötigen hierfür ein dm-Kundenkonto.

Frühchenpuppe schenkt Sicherheit



Bei der Übergabe der Frühgeborenenpuppe „Lewis“
V. l.: Dr. Jost Wigand Richter (Chefarzt der Neonatologie am Städtischen Klinikum Braunschweig, skbs), Katharina Treder (dm-Marktverantwortliche), Jan-Olaf Klok (skbs-Geschäftsführer) und Dr. Maria Hitzschke (Vorsitzende des Bundesverbands Frühgeborene e. V.)

Wenn ein Baby viel zu früh auf die Welt kommt, verändert sich für Eltern von einem Moment auf den anderen alles. Die Frühgeborenenpuppe „Lewis“ kann ihnen dabei helfen, Unsicherheiten abzubauen und Vertrauen zu vermitteln. Die Neonatologie des Städtischen Klinikums Braunschweig (skbs) hat die realistische Puppe nun erhalten. Möglich wurde dies durch eine Spende Braunschweiger dm-Märkte an den Bundesverband Frühgeborene e. V. (BVF). Mit einem Gewicht von rund 720 Gramm entspricht „Lewis“ einem Frühgeborenen in der 28. Schwangerschaftswoche. In der Beratung und Schulung unterstützt er werdende Eltern dabei, sich auf eine mögliche Frühgeburt vorzubereiten und den Umgang mit ihrem Baby zu üben. Die handgefertigte Puppe ist Teil einer Initiative des BVF (Näheres über den QR-Code). Katharina Treder von dm in Braunschweig begleitet die Kooperation mit dem Klinikum als „Patentante“ von „Lewis“.

Zur BVF-Initiative „Lewis“-Puppe.

dm-MITARBEITERINNEN HÄKELN

Geborgenheit zum Festhalten

Seit Melanie Sabellek von dmTECH das Häkeln von Oktopussen für Frühgeborene für sich entdeckt hat, teilt sie ihre Begeisterung mit Kolleginnen am dm-Unternehmenssitz in Karlsruhe. Die handgefertigten Schmusekraken werden von der Organisation „Oktopus für Frühchen“ (die-oktis.de) geprüft und anschließend an Frühgeborenenstationen geschickt. Sie geben den Babys Halt und können dazu beitragen, dass sie seltener an Schläuchen und wichtigen Zugängen ziehen. Zum Welt-Frühgeborenen-Tag bekommt auch die Frühgeborenenstation in Braunschweig (siehe oben) lila Häkel-Oktopusse.



Lila „Oktis“

Am 15. November, dem Welt-Frühgeborenen-Tag, steht Lila für Hoffnung und Verbundenheit mit Frühgeborenen.



V. l.: Julia Knörnschild und Melanie Hinckel aus der alverde-Redaktion, Celina Adam und Melanie Sabellek von dmTECH.

Ein Kern, zwei Produkte

Das eine kann man essen, das andere pflegt die Haut: Mandelmehl und Mandelöl. Beide entstehen aus einem natürlichen Rohstoff. Sie zeigen, wie vielseitig nahezu alle Bestandteile der Mandel genutzt werden können.

Weiteres zur Herstellung des alverde NATURKOSMETIK Baby Pflege-Öls im dm-Produktweg



Aus einem Rohstoff möglichst viel herausholen – wenn es geht, ohne Verschwendung. Genau das geschieht bei der umfassenden Verwertung von Bio-Mandeln, die für dm in Europa angebaut werden. Große Teile des Rohstoffs werden sinnvoll genutzt:

Multitalent Mandel

Vom Rohstoff zum Pflege- und Genussprodukt:

Bio-Mandeln
Werden in Spanien und Italien angebaut.

Ernte & Auswahl
Im Spätsommer werden die Bio-Mandeln geerntet und schonend getrocknet, damit die Qualität der wertvollen Öle erhalten bleibt. Dann wird der Mandelkern mechanisch freigelegt und die Mandeln werden von der braunen Samenhaut befreit (blanchiert).

Verarbeitung der Mandeln
In Deutschland

Gewinnung von Mandelöl
Das Öl entsteht durch schonende Pressung der Mandelkerne bei niedrigen Temperaturen. So bleiben Inhaltsstoffe, Vitamine, Aromen und Qualität erhalten. Anschließend wird das Öl gefiltert und als alverde NATURKOSMETIK Baby Pflege-Öl in Glasfläschchen abgefüllt.

So entsteht das Mandelmehl
Beim Pressen der Kerne zu Öl bleibt ein fester Rückstand mit einem Restanteil Mandelöl übrig. Dieser sogenannte Mandelpresskuchen (auch als entfettetes Mandelmehl bekannt) ist ein vollwertiges Zweitprodukt. Er wird fein vermahlen zu protein- und ballaststoffreichem Mandelmehl.



alverde NATURKOSMETIK Baby Pflege-Öl

Für die Hautpflege, Massagen und als Badezusatz: Das alverde NATURKOSMETIK Baby Pflege-Öl schützt nicht nur zarte Babyhaut.

natrue.org

DE-ÖKO-007, EU-Landwirtschaft



dmBio Mandelmehl

Es ist vielseitig beim Backen verwendbar. 25 Prozent des im Rezept angegebenen Getreidemehls kann durch Mandelmehl ersetzt werden. Mehr Inspiration auf Seite 47.



KERSTIN ERBE
alverde-Herausgeberin und dm-Geschäftsführerin

Im Kreislauf denken

Liebe Leserin, lieber Leser,

Nachhaltigkeit bedeutet für mich, genau hinzuschauen. Nicht nur auf das fertige Produkt, sondern auch auf die Rohstoffe, aus denen es entsteht. Mich fasziniert immer wieder, wie viel Potenzial in einem einzigen Naturprodukt steckt und wie verantwortungsvoll wir damit umgehen können.

In der Natur ist vieles Teil eines größeren Kreislaufs. Dieser Gedanke inspiriert uns auch bei dm. Wir fragen uns: Wie können wir kreislauffähige Produkte konzipieren? Wie können wir Rohstoffe möglichst wertschätzend einsetzen? Und wie können wir vorhandene Ressourcen effizient nutzen und wiederverwerten, damit möglichst wenig „Abfall" entsteht?

Oft sind es nicht die großen Veränderungen allein, die einen Unterschied machen. Auch die vielen kleinen Entscheidungen entlang eines Produktwegs tragen dazu bei. Wenn von einem Rohstoff möglichst viel genutzt wird, zeigt das, dass Nachhaltigkeit in durchdachten Details steckt – in innovativen Verfahren, einem bewussten Umgang mit Ressourcen und dem Anspruch, nichts Wertvolles ungenutzt zu lassen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

* Hebammen-testen.de, 98% Empfehlung für alverde NATURKOSMETIK Baby Pflegeöl 100% reines Bio-Mandelöl von 50 Hebammen 09/2023 Lz.-Nr. 1001743

dm begeistert



Lieblingsmarkt
Für mehr als die Hälfte der Kundinnen und Kunden von Drogeriemärkten ist dm die erste Wahl.

Deutschlands beliebtester Drogeriemarkt ist dm-drogerie markt. Im Kundenmonitor 2026 bekommt dm erneut Bestnoten.

Kundenorientierung, wertschätzende Beratung und begeisternde Produkte – dafür schätzen Kundinnen und Kunden dm. Das spiegelt sich im Kundenmonitor 2026 wider. Im Vergleich der Drogeriemärkte belegt dm wieder zahlreiche erste Plätze.

Mit einem Wert von 1,75 bei der „Globalzufriedenheit" erzielt dm den besten Wert unter den untersuchten Unternehmen im stationären Handel und verbessert sich gegenüber dem Vorjahr leicht (2025: 1,76). Die Bewertungen des Kundenmonitors werden auf einer Skala von 1 („vollkommen zufrieden") bis 5 („unzufrieden") erhoben. Niedrigere Werte stehen für eine höhere Kundenzufriedenheit.

Die Ergebnisse zeigen: Für die überwiegende Zahl der Kundinnen und Kunden von Drogeriemärkten ist dm die erste Wahl für ihre Einkäufe rund um Gesundheit, Schönheit, Pflege und Haushalt: 57 Prozent gaben an, Drogerieprodukte hauptsächlich bei dm zu kaufen. 85 Prozent bejahten, dass es dm gelinge, sie zu begeistern. Bei der Zufriedenheit mit der Produktvielfalt und der Qualität der Produkte – von Gesundheit über dmBio bis zu den dm-Marken – erzielt dm erneut Bestnoten. Überdurchschnittlich zufrieden zeigen sich die Verbraucherinnen und Verbraucher auch mit der fachlichen Beratung und der Freundlichkeit der Mitarbeitenden.

Menschen nehmen dm als zukunftsorientiert wahr

Mit einem modernen Ladenbild, neuen Serviceangeboten und dem Ausbau von Gesundheitsdienstleistungen richtet dm sein Angebot auf sich wandelnde Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Das zeigt sich auch in den Ergebnissen des Kundenmonitors: dm wird von den Menschen als „zukunftsorientiertes Unternehmen" wahrgenommen. In der entsprechenden Kategorie verbessert sich dm mit einem Wert von 1,65 deutlich gegenüber dem Vorjahr (2025: 1,70).

Lauter Bestnoten für dm

DEN ERSTEN PLATZ IN DER HAUPTKATEGORIE **„GLOBALZUFRIEDENHEIT"** BELEGT dm MIT DER

Gesamtnote
1,75

HAUPTSÄCHLICH GENUTZTER DROGERIEMARKT

57 % dm

37 Prozent Rossmann
5 Prozent Müller
1 Prozent Budni

Inwieweit stimmen Sie folgender Aussage zu?

dm SCHAFFT ES, MICH ZU BEGEISTERN
85 %

ZUFRIEDENHEIT MIT DEM PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
Bestnote
2,02

FREUNDLICHKEIT DER MITARBEITENDEN
Bestnote
1,98

VERFÜGBARKEIT VON ANSPRECHPARTNERN
Bestnote
2,31

QUALITÄT BIOPRODUKTE
Bestnote
1,96

QUALITÄT EIGENMARKEN
Bestnote
1,86

QUALITÄT KOSMETIKPRODUKTE
Bestnote
1,95

BENUTZERFREUNDLICHKEIT APP
Bestnote
1,94

ZUFRIEDENHEIT MIT ONLINESHOP IM HINBLICK AUF DIE SCHNELLIGKEIT DER LIEFERUNG
Bestnote
1,77

Kundenmonitor® Deutschland

Der Kundenmonitor

ist eine unabhängige Studie zur Kundenzufriedenheit in Deutschland. Für die aktuelle Studie hat die verantwortliche ServiceBarometer AG in diesem Jahr 3.264 repräsentativ ausgewählte Personen online zu Drogeriemärkten in Deutschland befragt. Die Teilnehmenden bewerteten ihre bevorzugte Einkaufsstätte in Einzelkategorien. Detaillierte Informationen zur Studie gibt es unter: kundenmonitor.de

Zum Fairschenken

dmBio aus biologischer Landwirtschaft

2,95 €
0,1 kg
(29,50 € je 1 kg)



2,75 €
0,09 kg
(30,56 € je 1 kg)

FAIRTRADE COCOA
FAIRTRADE COCOA SUGAR

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

dm
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 46

Backen mit Charakter
Mehle aus Mandel, Kokos, Kichererbse oder Vollkorn: Damit bekommt Weihnachtsgebäck eine besondere Geschmacksnote.

Fernweh auf dem Teller



Bowls, Currys oder Wokgerichte liegen im Trend – und gelingen mit den richtigen Zutaten ganz einfach.



Duftender Genuss

Der Davert Basmati-Reis weiß in Demeter-Qualität eignet sich als Beilage für exotische, asiatische Gerichte mit Früchten und Gewürzen wie Curry, Ingwer und Safran.

500 g 3,95 € (7,90 € je 1 kg)
fairtrade.net
demeter.de/richtlinien-zertifizierung

Geschmackvolle Küche

Aromatisch-nussige Note: Der gemahlene Kreuzkümmel von Lebensbaum verfeinert Currys, Falafel, Suppen und Chili con Carne. Er sorgt beim Backen von Naan-Brot für Würze.

40 g 3,45 € (86,25 € je 1 kg)





Bitte schön herzhaft

dmBio Kimchi* aus fermentiertem Gemüse wie Weißkohl, Möhren und Zwiebeln schmeckt würzig und säuerlich-frisch. Passt als Beilage zu asiatischen Gerichten oder als Topping für Burger und Sandwiches.

240 g 3,95 € (16,46 € je 1 kg)

SCHNELL GEMACHT



Basierend auf Soja und verfeinert mit Gewürzen passt das Rote Thai Curry von Tressbrüder zu Reis. Zudem dient das vegane Curry als Ballaststoffquelle und ist ebenso zuckerarm**.

375 g 2,95 € (7,87 € je 1 kg)
** Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

Für Suppen und Wok

Die Glasnudeln von dmBio* sind aus Erbsenstärke hergestellt und haben eine sehr kurze Garzeit. Sie nehmen Aromen von Saucen und Gewürzen auf – ideal in Suppen, Wok-Gerichten, Glasnudelsalaten oder als Füllung für Frühlingsrollen.

200 g 2,65 € (13,25 € je 1 kg)



Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007 *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Kürbissuppe mit Maronen

Exklusive Rezepte von Foodbloggern





JULE KLEIN
@_juleklein_

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

PRO PORTION:
2.093 kJ (500 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

REICHT FÜR:
2 Portionen

Kochen mit alverde

Kürbissuppe mit Maronen



Zutaten

für 2 Portionen

400 g Hokkaido-Kürbis

1 kleine Süßkartoffel

1 kleine Zwiebel

100 g Maronen, gekocht

1 EL dmBio Bratöl Olive*

500 ml dmBio Gemüsebrühe*, angerührt

150 g dmBio Kichererbsen*

½ TL dmBio Paprika edelsüß*

Salz

dmBio Schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen

100 ml dmBio Hafer Creme Cuisine*

1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*

½ TL dmBio Ceylon Zimt*

dmBio Kürbiskerne*

* Bio erhältlich bei dm



Zimt von dmBio ist Pulver aus der Rinde des Ceylon-Zimtbaums. Die Hafer Creme Cuisine passt in herzhafte Gerichte genauso wie in Desserts.

naturland.de



TIPP

Auch Currypulver passt prima zu Kürbis-gerichten.

Zubereitung

1. Kürbis waschen, Süßkartoffel schälen und beides in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

2. Zusammen mit den Maronen in Olivenöl in einer großen Pfanne kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.

3. Währenddessen die Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten oder in der Heißluftfritteuse knusprig backen.

4. Die Suppe pürieren, Hafer Creme Cuisine unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

5. Die Suppe mit knusprigen Kichererbsen und Kürbiskernen anrichten und servieren.

Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.

INSTA-TIPP

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

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

sanostol®

JETZT NEU: OMEGA-3 BÄRCHEN



MIT LECKEREM ORANGEN-GESCHMACK

HERGESTELLT IN **DEUTSCHLAND**

Personen & Abbildungen KI-generiert

Sanostol® Multi-Vitamin Bärchen: Maltit aus der EU, Sanostol® Omega-3 Bärchen: Maltit aus Nicht-EU.

140 JAHRE | WIR MACHEN **LEBENSQUALITÄT**

DR. KADE HEALTH · CARE



WEIHNACHTSBÄCKEREI

Feine Nuancen

Für zarte Vanillekipferl oder kräftige Vollkornplätzchen: Die Wahl des Mehls prägt Geschmack, Textur und Optik. Ob klassisch mit Weizen und Dinkel oder mit glutenfreien Alternativen – jede Sorte bringt ihren eigenen Charakter ins Weihnachtsgebäck.

Alternative Mehle für die kreative Küche



EU-Landwirtschaft

Mehr Infos zum Mandelmehl auf Seite 36/37

Mandelmehl

Das macht es aus: Mandelmehl ist proteinreich, kohlenhydratarm, hat ein mild-nussiges Aroma und schmeckt leicht süßlich. Die ideale Basis, um Zucker zu sparen.

Ideal für Kuchen, Muffins und Pancakes, besonders für Low-Carb-Backen. Mit Getreidemehl kombiniert, ist es auch für Hefeteige geeignet.

TIPP
Beim Backen können etwa 25 Prozent des Mehls durch Mandelmehl ersetzt werden. Für einen saftigen Teig einfach etwas mehr Milch oder ein Extra-Ei hinzugeben.



Kichererbsenmehl

Das macht es aus: Das Mehl wird aus getrockneten Kichererbsen hergestellt und schmeckt leicht nussig. Es ist reich an Ballaststoffen und Proteinen.

Für Kuchen brauchen Sie ein Bindemittel wie Eier oder Eiersatz und Backpulver. Bei Rezepten mit Getreidemehl können Sie bis zu 20 Prozent der Mehlmenge durch Kichererbsenmehl ersetzen.

TIPP
Ein Esslöffel Kichererbsenmehl plus zwei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.



Kokosmehl

Das macht es aus: Kokosmehl ist reich an Ballaststoffen und Proteinen und quillt stark. Es hat wenig Eigengeschmack und verleiht dem Gebäck nur eine dezente Kokosnote.

Ideal für Waffeln und Kekse sowie fluffige Pancakes mit einem Spritzer Mineralwasser.

TIPP
Da es viel Flüssigkeit aufnimmt, den Teig großzügig mit Wasser, Saft oder Milch anrühren. Faustregel: 100 Gramm Weizenmehl lassen sich durch 60 Gramm Kokosmehl ersetzen.

Vollkorn-Vielfalt

Das macht es aus:

Das ganze Korn wird schonend vermahlen, sodass alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Längere Gehzeiten sorgen für einen elastischen, aromatischen Teig. Roggenbackwaren bleiben zudem besonders lange frisch. Gut zu wissen: Vollkornmehle binden mehr Wasser als helle Mehle, daher ist bei der Verarbeitung fünf bis zehn Prozent zusätzliche Flüssigkeit erforderlich.

Rezept für vegane Brownie-Sterne mit Dinkel-Vollkornmehl



Für süße und herzhafte Ideen

Ob Brot und Brötchen, feines Gebäck oder weihnachtliche Leckereien: Vollkornmehle verleihen jeder Backidee einen charaktervollen Geschmack.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Gemeinsam genießen

Warum es Körper und Seele gut-tut, in Gesellschaft zu essen.

Viele kennen solche Momente: Man kommt nach Hause, sitzt abends allein am Küchentisch, vor sich einen Teller Spaghetti, während der Blick aufs Handy wandert. Eine Szene, die typisch ist für eine Zeit, in der viele Menschen in Einpersonenhaushalten leben. Mehr Freude bereitet es, gemeinsam mit Freunden oder Familie zu essen. In früheren Epochen waren gemeinsame Mahlzeiten ein tägliches Ritual. Die Römer nannten das gemeinsame Gastmahl Convivium. Convivialità – gelebte Geselligkeit bei Tisch – ist bis heute in Italien und anderen Mittelmeerländern Teil der Kultur und schlägt sich auch in Redewendungen nieder: „A tavola non si invecchia" – bei Tisch altert man nicht heißt eine davon – gemeinsame Mahlzeiten halten jung.

Am Mittelmeer gehört das gemeinsame Essen zur Kultur

Etwas förmlicher drückte es die UNESCO aus, als sie die Tischkultur des Mittelmeers auf die Liste des Immateriellen Weltkulturerbes aufnahm. „Das gemeinsame Essen bildet die Grundlage für die kulturelle Identität und den Fortbestand von Gemeinschaften im gesamten Mittelmeerraum. Es ist ein Moment des sozialen Austauschs und der Kommunikation, eine Bekräftigung und Erneuerung der Identität von Familie, Gruppe oder Gemeinschaft", so die Begründung.

Längst ist das Miteinander mit Familie und Freunden bei Tisch auch ein Thema für die Wissenschaft. Eine Studie der Universität des amerikanischen Bundesstaats Minnesota ergab, dass gemeinsame Mahlzeiten – von der Zubereitung über das Essen bis hin zum Aufräumen nach dem Essen – Gesundheit, Wohlbefinden und Glück fördern.

Die Forscher hatten Menschen in drei Ländern – Deutschland, Vereinigte Staaten und Italien – nach Koch- und Essgewohnheiten und den damit verbundenen Gefühlen befragt. Sie fanden heraus, dass es einen positiven Zusammenhang gibt zwischen der Häufigkeit, mit der sich Menschen zu Mahlzeiten am Tisch versammeln, und einem stärkeren Zusammengehörigkeitsgefühl, geringeren depressiven Symptomen sowie einer besseren Stimmung. „Die Vorteile von gemeinsamen Mahlzeiten gehen über die Vermeidung negativer gesundheitlicher Folgen und depressiver Symptome hinaus", sagt Studienleiter William Doherty, emeritierter Professor der Universität von Minnesota. „Unsere Untersuchung zeigt, dass gemeinsame Familienmahlzeiten Glück und positive Emotionen fördern", sagt der Sozialwissenschaftler.

Eine ähnliche Untersuchung des Sozialpsychologen Robin Dunbar von der britischen Universität Oxford ergab, dass 90 Prozent der Befragten zumindest manchmal zusammen mit Familie oder Freunden aßen. Je häufiger sie das taten, desto mehr Menschen gab es in ihrem Leben, auf die sie sich verlassen zu können glaubten. Fazit: Mahlzeiten mit Freunden und Familie stiften Verbundenheit und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Verbundenheit gilt wiederum als wichtiger Faktor für mentale Gesundheit und Longevity, ein langes und gesundes Leben.

Mahlzeiten in der Familie tun auch Kindern gut

Zusammen zu essen trägt auch dazu bei, dass Kinder sich ausgewogener ernähren. Finden die Mahlzeiten zudem in positiver Atmosphäre und mit guten Gesprächen statt, unterstützen sie laut Forschern die sprachliche und psychologische Entwicklung von Kindern. Für Familien ein Grund mehr, häufiger für solche gemeinsamen Erlebnisse zu sorgen und sie zu genießen.



Gemeinsame Mahlzeiten schützen nicht nur vor Krankheiten und depressiven Symptomen. Sie fördern auch Glück und positive Emotionen.

William Doherty, emeritierter Professor an der Universität von Minnesota, USA

HALEON

NEU

IN DER VOLTAREN FAMILIE

Die offiziell lizenzierten Produkte der UEFA Champions League





Gezielter Wärmeeffekt bei Muskelverspannungen

Schneller Kühleffekt bei beanspruchten Muskeln

*Tragedauer bis zu 8 Stunden. Die Wirkung kann weitere 8 Stunden anhalten.

The word(s) UEFA, CHAMPIONS LEAGUE, and all other UEFA Champions League marks, name, logos, mascots and trophies are the property, registered trade marks, designs and/or copyright of UEFA. All rights reserved.

PM-DE-VOLTAC-26-00006 – 20260811

Gesund bleiben



Seite 54

Im Dialog mit dem Körper
Haltung und Mimik verraten viel über unsere Gefühle. Spannend ist die umgekehrte Richtung: Mit gezielten Bewegungen das Denken und Fühlen beeinflussen.

Wintern

Sie bricht nun früher an, die Dunkelheit. Eine Dunkelheit, die uns umarmen und halten kann. Wenn wir uns auf sie einlassen.

In keinem Land heißt man sie so sehr willkommen wie in Norwegen. Vielleicht, weil man die Dunkelheit dort nicht nur akzeptiert, sondern zelebriert. Man trifft sich daheim mit Freunden und Familie, verbringt weiterhin viel Zeit im Freien und sieht im Dunkel eine Chance zur Entschleunigung, Ruhe und Reflexion. Ist der Frühling Sinnbild für Aufbruch und Neuanfang, so steht der Winter für Regeneration.

Kamin, Kerzen, Kakao, kurz: Kos

Für dieses tiefe Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit haben die Norweger ein eigenes Wort: „Kos". Stellen Sie sich vor, wie Sie nach einem langen Winterspaziergang Ihre kalten Finger an einer Tasse Tee wärmen, im Schein der Kerzen und Lichterketten eine Partie „Backgammon" oder „Mensch ärgere dich nicht!" mit Ihren Freunden spielen. Wie Sie sich stundenlang in eine Decke gehüllt in einem Buch verlieren oder sich selbst beim Lesen Ihrer alten Journals und Tagebücher beim Wachsen zuschauen. Die US-amerikanische Psychologin Kari Leibowitz vermutet, dass es genau diese positive Haltung, verbunden mit festen Ritualen und Routinen ist, weshalb Norweger im Vergleich zu Deutschen dem Winterblues seltener anheimfallen – nachzulesen in ihrem atmosphärischen Ratgeber „Wintern".

ERHELLEND
Sollten Sie sich den ganzen Tag über müde und wie in Watte gepackt fühlen, kann eine Lichttherapie mit einer medizinischen Tageslichtlampe helfen.

Den Mantel der Nacht umlegen

Warum also warten auf den Frühling – heißen wir die Dunkelheit willkommen, mit allem, was sie uns bringt. Da wäre beispielsweise das Schlafhormon Melatonin, das weit mehr als ein Taktgeber für unsere innere Uhr ist. Als starkes Antioxidans neutralisiert es freie Radikale, schützt vor oxidativem Stress und minimiert DNA-Schäden. Die reizarme Dunkelheit signalisiert unserem Nervensystem, zur Ruhe zu kommen, der Cortisolspiegel fällt. Tipp für ein schönes Willkommensritual: Entzünden Sie täglich zur blauen Stunde eine Kerze oder stellen Sie den Timer der Lichterkette danach. Sie können auch einen Spaziergang zu dieser Zeit unternehmen, um bewusst zu erleben, wie sich die Natur mit dem Einbruch der Dunkelheit zurückzieht. Wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Und auch wenn uns kein Polarleuchten erwartet, so gibt es diesen Monat zwei Meteorschauer, die Tauriden (4. bis 5. sowie 11. bis 12. November) und die Leoniden (vom 17. auf den 18. November). Falls Sie die früh einsetzende Dunkelheit jedoch eher schläfrig macht, regenerieren Sie. Meditation und Atemübungen sind da wunderbar.

Mit der Dunkelheit und Stille den Fokus neu ausrichten

Davon, dem eigenen Atem zu lauschen, sich den Gedanken und Wolkenformationen hinzugeben, erzählt auch Sebastian Witte in seinem Buch mit dem wunderbaren Titel „Vom tiefen Glück, einer Schneeflocke beim Fallen zuzuschauen". Es geht um die „einfachen" Freuden oder treffender: die „erfüllenden": „Nicht alles muss bedeutsam sein, um Bedeutung zu tragen. Gerade das scheinbar Banale entzieht sich dem Anspruch, etwas darstellen zu sollen. Und genau darin liegt seine Kraft", schreibt der GEO-Redakteur. „Zwischen einem Erlebnis und einer Erfahrung liegt ein feiner Unterschied. Erlebnisse lassen sich sammeln, planen, vergleichen. Erfahrungen dagegen widerfahren uns. Sie setzen voraus, dass wir nicht alles auf Abstand halten. Sich berühren zu lassen, heißt, etwas an sich heranzulassen, ohne sofort ein Urteil zu fällen oder einen Nutzen zu suchen. Ein Klang, der nachhallt. Ein Bild, das irritiert. Ein Gedanke, der bleibt. Solche Erfahrungen lassen sich nicht erzwingen. Aber man kann ihnen Raum geben – indem man weniger schützt, weniger abschirmt, weniger kontrolliert."



> **Nicht alles muss bedeutsam sein, um Bedeutung zu tragen.**
>
> BUCHAUTOR SEBASTIAN WITTE



Unser *kluger* Körper

Haltung, Bewegung und Mimik sind mehr als äußere Begleiter unserer Stimmung. Embodiment zeigt, wie eng Fühlen, Denken und Wahrnehmen miteinander verbunden sind und wie kleine Veränderungen positive Energie in den Alltag bringen.

> **Eine offene Haltung macht nicht sofort gute Laune. Aber starre Muster zu erkennen eröffnet Spielräume.**
>
> ELLI KUTSCHA

UNSERE EXPERTIN



ELLI KUTSCHA
Physiotherapeutin
und Psychologin
Sie arbeitet als Trainerin, Dozentin und Autorin zu den Themen Embodiment, Selbstfürsorge und -regulation.

Manchmal ist der Körper schneller als der Gedanke. Das Telefon klingelt, und noch bevor auf dem Display ein Name erscheint, zieht sich der Magen zusammen. Oder es klopft an der Bürotür, und sofort ist da Vorfreude, weil dieses Klopfen oft bedeutet: Jemand hat Kaffee gemacht, Kuchen mitgebracht oder fragt nach der Mittagspause. Für solche Alltagsmomente gibt es einen wissenschaftlichen Begriff: „somatischer Marker", geprägt vom italienischen Neurowissenschaftler Antonio Damasio. Gemeint sind Verknüpfungen zwischen einer Erfahrung und dem dazugehörigen körperlichen Zustand. Diese Reaktion kann aktiviert werden, sobald wir uns in einer ähnlichen Situation befinden oder sie uns nur vorstellen. Wir verarbeiten die Welt nicht nur im Kopf.

Genau darum geht es beim Embodiment. „Körper, Psyche und Umwelt stehen in ständiger Wechselwirkung", sagt Elli Kutscha, Physiotherapeutin, Trainerin und Autorin des Buches „Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen". Was wir fühlen und denken, verändert Haltung, Mimik, Muskelspannung oder Bewegung. Umgekehrt kann auch der Körper auf Stimmung, Aufmerksamkeit und Denken einwirken. Nicht wie ein Schalter, den man schnell umlegt. Eher wie eine Stellschraube, an der sich drehen lässt.

Aufrecht die Stimmung heben

Manche Studienergebnisse zum Embodiment klingen fast zu schön, um wahr zu sein: Ein simuliertes Lächeln hebt die Stimmung; eine aufrechte, raumgreifende Pose macht uns selbstbewusster. „Die Wirkung ist da, aber sie ist schwächer, als man ursprünglich angenommen hat, und nur kurzfristig", sagt Elli Kutscha. Besser belegt ist die negative Richtung: Eine gebeugte Haltung geht bei vielen Menschen mit weniger Energie und einer negativeren Stimmung einher – wahrscheinlich, weil unsere Vorfahren diese Haltung bei Gefahr einnahmen. Daraus folgt nicht: „Sitz gerade, dann geht es Dir gut." Aber es lohnt sich, am Schreibtisch oder beim Scrollen auf dem Smartphone seine Körperhaltung wahrzunehmen und immer wieder zu wechseln.

Körperwahrnehmung ist für Elli Kutscha der Schlüssel. Ihre Klientinnen und Klienten lässt sie beispielsweise noch einmal eine besonders schöne Situation innerlich

Embodiment praktisch

+ Für neue Energie

Wenn uns Müdigkeit und Trägheit überrollen, kann uns diese Übung buchstäblich beschwingen: Entweder mit den Armen am Körper hin- und herschwingen oder abwechselnd ein Bein von vorne nach hinten schwingen (wenn es zu kippelig ist, gerne irgendwo festhalten). Genauso können wir schwungvoll ein paar Schritte durch den Raum gehen, mit schwingenden Armen und kleinen Hopsern.

+ Für mehr Konzentration

Wenn man sich in eine Aufgabe verstrickt hat oder die Gedanken immer wieder abschweifen, kann es helfen, Körper und Geist kurz ganz anders zu fordern – etwa mit einer Koordinationsaufgabe: Eine Hand klopft leicht auf den Kopf, die andere kreist gleichzeitig über dem Bauch. Nach einigen Sekunden die Seiten wechseln. Hört sich einfach an, aber asynchrone Bewegungen fordern unsere ganze Aufmerksamkeit.

+ Für mehr Flexibilität

Unser Gehirn liebt Routinen, denn sie sparen Energie. Um Synapsen neu zu verknüpfen und damit dem Denken allgemein mehr Flexibilität zu geben, lohnt es sich, den Autopiloten immer wieder auszuschalten, etwa: Mit der nicht-dominanten Hand essen, am Tisch den Platz tauschen, für einen Weg die Parallelstraße fahren oder ein paar Schritte auf den Fersen gehen. >

durchleben und darauf achten: Was verändert sich? Lächle ich vielleicht, stehe ich aufrechter oder möchte ich mich vor Freude bewegen? „Wenn ich den körperlichen Zustand kenne, kann ich mich in anderen Situationen wieder in das Gefühl von Glück, Zufriedenheit oder Stolz reinfühlen“, erklärt die Expertin. „Das ist viel authentischer, als eine vorgegebene Pose nachzustellen.“

Perspektivwechsel mit Folgen

Embodiment ist kein Programm mit einem festen Übungsrepertoire. In Ratgebern zu dem Thema finden sich deshalb Impulse von Atem- bis zu Yogaübungen. Trotzdem ist Embodiment nicht beliebig, betont Elli Kutscha: „Embodiment ist eine andere Perspektive auf unser Fühlen und Denken. Dass alles mit allem zusammenhängt, mag zunächst banal klingen. Aber wenn man diese Verbindung ernst nimmt, verändert sie viel.“



BUCH-TIPP

Embodiment entdecken – körperliche Ressourcen nutzen

Von Elli Kutscha.
Psychosozial-Verlag,
236 Seiten,
29,90 Euro

Neue Bilder finden

Embodiment umfasst für die Sprachwissenschaftlerin Judith Papadopoulos auch unsere Sprache, in der sie sich liebevolle Metaphern für den Körper wünscht.



PROF. DR. JUDITH PAPADOPOULOS
Kognitionslinguistin

Sie ist Professorin für Informationsdesign an der Hochschule der Medien Stuttgart. Zudem arbeitet sie als Beraterin für Organisations- und Persönlichkeitsgestaltung.

alverde: Ihre Arbeit als Sprachwissenschaftlerin beruht auf dem Konzept der „Embodied Cognition“. Was genau ist das?
Judith Papadopoulos: Es kommt aus der Kognitionswissenschaft und fragt: Wie hängen Denken, Sprache, Körper und Wahrnehmung zusammen? Lange wurde Denken als etwas Körperloses verstanden. Tatsächlich begreifen wir die Welt aber über körperliche Erfahrungen. Ein Beispiel ist Gleichgewicht: Wir erleben es körperlich und übertragen es dann auf andere Bereiche, etwa wenn wir von Balance oder einer Schieflage sprechen.

Viele Menschen wissen inzwischen, dass Körper und Psyche zusammenhängen. Was ist daran trotzdem noch nicht angekommen?
Wir akzeptieren diese Verbindung bei psychosomatischen Beschwerden oder in Achtsamkeitsübungen. Aber in vielen Lern- und Arbeitskontexten behandeln wir Denken weiterhin als reine Kopfsache. Und in unserer Sprache zeigt sich, dass wir ein sehr mechanisches Verständnis von unserem Körper haben: Wir müssen „funktionieren“ oder wieder Kraft „tanken“. Wenn wir sagen: „Ich bin kaputt“, fühlt es sich anders an als: „Ich bin erschöpft“. Wenn wir erschöpft sind, können wir meist wieder Kraft schöpfen. Das sind nicht nur Redensarten, die Sprache hat Auswirkungen darauf, wie wir uns wahrnehmen und uns fühlen.

Wir brauchen eine andere Sprache?
Es geht nicht darum, bestimmte Wörter zu verbieten oder Menschen eine neue Sprache überzustülpen. Gehen Sie es spielerisch an: Welches Bild passt gerade zu mir? Fühlt sich meine Arbeit wie ein Kampf an, wie ein Tanz oder wie ein Wald, der wachsen darf? Und wenn eine Metapher für mich passt, dann wende ich sie auch im Gespräch an und vielleicht greift sie mein Gegenüber auf. Sprache und Erleben wirken hin und her. Von beiden Seiten kann ich ansetzen, um Fühlen, Denken und Handeln zu verändern.

Bilder und Sinneseindrücke fördern einen lebendigen Dialog zwischen Kopf und Körper.

JUDITH PAPADOPOULOS

PEDIAKID

So natürlich wie deine Liebe zum Kind.

Nahrungsergänzung für Kinder



PEDIAKID – mit vielen natürlichen Zutaten.
Abgestimmt auf unterschiedliche Bedürfnisse im Kindesalter.

Ausgewählte Mikronährstoffe

Innovative Formeln

Kindgerechte Dosierung

NEU





PEDIAKID Omega 3 Gums
Fruchtiger Spaß mit Köpfchen[1] – Omega 3 + Zink & Vitamin B5 und B6



PEDIAKID Immunheld
Für das Immunsystem[2] von kleinen Entdeckern

* Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich. **Erhältlich auf dm.de und in der Mein dm-App.
[1] Zink trägt zur normalen kognitiven Funktion bei, Vitamin B5 trägt zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei, Vitamin B6 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. [2] Vitamin C und Kupfer tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

www.pediakid.de

Für zuverlässigen Schutz in jeder Situation



* Weich wie Baumwolle

* Basierend auf 60 Waschgängen

Die Sprache des Zyklus

Ausfluss und Menstruationsblut geben Einblicke in den Zyklus. Welche Aufgaben der Zervixschleim erfüllt, warum sich sein Aussehen verändert und welche Signale ganz normal sind, erklärt Gynäkologin Dr. Stephanie Eder.



DR. MED. STEPHANIE EDER ist eine niedergelassene Gynäkologin aus München.

Der Schwerpunkt ihrer Praxis liegt in der Kinder- und Jugendgynäkologie.

Der Blick in die Unterwäsche wirft manchmal Fragen auf. Warum verändert sich Ausfluss im Laufe des Zyklus? Und weshalb weist auch Menstruationsblut unterschiedliche Farben auf? Oft zeigt es vor allem: Der Körper folgt seinem eigenen Rhythmus. „Veränderungen im Ausfluss sind häufig hormonell bedingt und zunächst kein Grund zur Sorge", sagt die Münchner Gynäkologin Dr. Stephanie Eder.

Ausfluss erfüllt wichtige Aufgaben

Vaginale Flüssigkeiten gehören zum weiblichen Körper dazu. Obwohl Ausfluss und Zervixschleim oft synonym verwendet werden, unterscheiden sich die Begriffe: „Ausfluss ist der Oberbegriff für die Flüssigkeiten, die aus der Vagina austreten", erklärt Stephanie Eder. Dazu gehören vaginale Sekrete, Milchsäurebakterien, Zellen und Zervixschleim. Dieser wird im Gebärmutterhals gebildet. „Er schützt die Gebärmutter vor Keimen, hält die Schleimhäute feucht und unterstützt die natürliche Selbstreinigung des Intimbereichs."

Was die Konsistenz verrät

Der Zervixschleim verändert sich im Laufe des Menstruationszyklus. Direkt nach der Menstruation, zu Beginn der sogenannten Follikelphase, erleben viele Frauen zunächst eher trockene Tage. „In der ersten Zyklushälfte wird der Ausfluss



oft cremig", erklärt die Gynäkologin. Je näher der Eisprung rückt, desto klarer, glatter und elastischer wird der Zervixschleim. „Typisch ist die sogenannte spinnbare Konsistenz, die an rohes Eiweiß erinnert." Diese Veränderungen gelten als Zeichen der fruchtbarsten Tage im Zyklus, da sie Spermien den Weg zur Eizelle erleichtern. Nach dem Eisprung beginnt die zweite Zyklusphase, die Gelbkörperphase. Unter dem Einfluss des Hormons Progesteron verändert sich der Zervixschleim erneut: „Er ist dichter und klebriger. Gleichzeitig nimmt die Menge meist wieder ab", erklärt Stephanie Eder.

Farbwechsel im Zyklus

Auch Menstruationsblut sieht nicht immer gleich aus. Mal ist es hellrot, mal dunkelrot oder bräunlich. „Menstruationsblut besteht nicht nur aus Blut, sondern auch aus Gebärmutterschleimhaut, Zervixschleim, Vaginalsekret und abgestorbenen Zellen", sagt Stephanie Eder. Die unterschiedlichen Farbtöne sind meist normal: „Hellrotes Blut weist meist auf frisches Blut hin, während dunkelrote oder bräunliche Töne häufig entstehen, wenn Blut etwas länger in der Gebärmutter und Vagina war und oxidiert ist", erklärt die Gynäkologin.

Was im Alltag unterstützt

Für die Intimpflege empfiehlt Stephanie Eder eine schonende Reinigung mit Wasser oder maximal unparfümierten Produkten. An Tagen mit stärkerem Ausfluss oder leichten Blutungen können Slipeinlagen oder Periodenunterwäsche für ein sicheres Gefühl sorgen.

o.b.®

Carefree®

Seit 1950 begleitet o.b.® Frauen während ihrer Menstruation. Mit den Linien Original, ProComfort®, Extra-Protect und Organic bietet die Marke unterschiedliche Lösungen für mehr Komfort und Sicherheit im Alltag.

Carefree® steht seit 1976 für Slipeinlagen in verschiedenen Größen und Ausführungen. So bietet die Marke für jede Lebenslage die passende Begleitung.

Als hätte jemand den Stecker gezogen



Seit der Pandemie rückt ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches-Fatigue-Syndrom) verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit und Forschung. Es gelingt allmählich, das Leitsymptom zu entschlüsseln: extreme Erschöpfung und körperliche „Crashs“ nach kleinster Anstrengung. Noch gibt es keine Therapie und die Eigeninitiative der Angehörigen von Betroffenen ist zentral.

> **Trotz Fatigue und verstärkter Symptome nach Anstrengung bekam meine Tochter die Diagnose, sie sei psychisch erkrankt. Sie sollte alles normal weitermachen. Zu Hause habe ich sie intuitiv geschont.** CAROLINE HÖßLE

Eine Borrelien-Infektion nach einem Zeckenstich veränderte das Leben von Juliane Hößle komplett, und damit auch das ihrer Familie. Der Körper der damals 15-Jährigen erholte sich nicht, stattdessen: Schmerzen, bleierne Erschöpfung. Die sportliche Schülerin, die früher Einrad fuhr, im Orchester musizierte, gern in der Natur war, verbringt heute die meiste Zeit im Bett, angewiesen auf die Betreuung durch ihre Familie. So wie schätzungsweise 650.000 andere von ME/CFS Betroffene allein in Deutschland.

Frauen erkranken dreimal häufiger als Männer – der Neurologe Dr. med. Michael Stingl erklärt das unter anderem mit hormonellen Zusammenhängen und dem aktiveren Immunsystem von Frauen. Viele sind sehr jung wie Juliane. Gängige Diagnosemethoden und Blutwerte versagen – viele Ärztinnen und Ärzte tun sich mit der Diagnose schwer. So fuchsen sich Angehörige wie Julianes Mutter Caroline Hößle tief in die Materie ein, um ihren Lieben beizustehen. Ein Buch von Michael Stingl weckt Hoffnung. Wir haben mit dem ME/CFS-Experten und Caroline Hößle, die bei dm arbeitet, gesprochen.

alverde: Sie sagen, ME/CFS könne ganz eindeutig diagnostiziert werden. Wie?
MICHAEL STINGL: Betroffene reagieren krankhaft auf Belastung. Wir sprechen von der „Post-Exertional Malaise“ oder kurz: PEM. Der Organismus schafft es nicht, sich von einer körperlichen oder kognitiven Anstrengung adäquat zu erholen. Es kommt letztendlich zu einem Systemzusammenbruch oder „Crash“, der über Tage, Wochen, Monate, teilweise permanent andauert und durch Ruhen nicht besser wird. Schon Zähneputzen, Essen oder der Toilettengang können dazu führen.

Frau Hößle, Ihre Tochter kam nach der Infektion zunächst in eine Schmerzklinik. Was passierte da?
CAROLINE HÖßLE: Trotz Fatigue und verstärkten Symptomen nach jeder Anstrengung bekam sie die Diagnose, sie sei psychisch erkrankt. Sie sollte alles normal weitermachen wie bisher und auch mal über den Schmerz hinweggehen. Zu Hause habe ich sie intuitiv geschont, aber sie musste wieder in die Schule. Juliane wurde immer erschöpfter, erträgt inzwischen kein Tageslicht mehr und nur wenige Geräusche. Sie liegt im Bett und kann meist nicht ohne Hilfe aufstehen.

Was führt auch bei Medizinern zu Missverständnissen, Dr. Stingl?
MICHAEL STINGL: Es war in den 80er-Jahren schon viel von dem bekannt, was

Was verursacht ME/CFS?

Es gibt keine abschließende Erklärung dafür. Führende Experten gehen von verschiedenen Subtypen von ME/CFS aus, ähnlich wie bei Diabetes. Bei den einen spielen Autoantikörper vordergründig eine Rolle, bei anderen vor allem verminderte Durchblutung, bei wieder anderen Entzündungen. Das Immunsystem spielt dabei eine wichtige Rolle. Um Biomarker zu entwickeln, die die Erkrankung identifizieren und Therapien den Weg weisen, werden diese Subtypen untersucht.

Warum haben Betroffene so ein geringes Energiebudget?

Bei ME/CFS kann sich der Körper nicht an Belastung anpassen. Es gibt Hinweise auf eine gestörte Regulation der Durchblutung und des autonomen Nervensystems, bei manchen Betroffenen auch auf eine verminderte Sauerstoffaufnahme oder -verwertung im Gewebe. Dadurch werden Muskeln und andere Organe nicht ausreichend mit Energie versorgt. Auch der Zellstoffwechsel und die Funktion der Mitochondrien, der Kraftwerke der Zellen, zeigen Auffälligkeiten. >

> **Allen Betroffenen, die ich kenne und die sich gut erholt haben, ist es gelungen, über Pacing* aus dem Teufelskreis auszubrechen.** DR. MICHAEL STINGL

*Englisch „to pace yourself“ heißt: „sich die Kräfte einteilen“.

jetzt quasi wiederentdeckt wird: Stoffwechsel- und Muskelveränderungen beispielsweise. In den 90er-Jahren ist leider der Begriff „Chronic Fatigue Syndrom“ (CFS) aufgekommen, was einen sehr großen Fokus auf das sehr unspezifische Symptom der Erschöpfung, Fatigue, gelegt hat. PEM, also die typische Zustandsverschlechterung nach Belastung bei ME/CFS, ist aber nicht Fatigue, von der man sich wieder erholen kann. Dieses falsche Bild hat auch dazu geführt, dass es zu ME/CFS kaum Grundlagenforschung gab. Die Ursache wurde in der Psyche verortet und nicht als das, was es ist: eine organische Multisystemerkrankung. Im Kontext vieler Erkrankungen wird Fatigue durch leichte körperliche Aktivierung besser, etwa bei Krebs. Viele Mediziner behandeln Menschen mit ME/CFS immer noch wie Fatigue-Patienten, mit Aktivierungskonzepten.

Warum ist das falsch?
MICHAEL STINGL: Die meisten Menschen mit ME/CFS haben zu Beginn eher milde Symptome. Die Empfehlung, sich zu aktivieren, kann zu einer Zustandsverschlechterung führen, für die es momentan keine vernünftige Therapie, keine medizinischen Anlaufstellen und keine soziale Absicherung gibt. Abgesehen von den individuellen Schicksalen, wird es für die Gesellschaft sehr teuer. Ärzte müssen PEM frühzeitig erkennen und den Betroffenen „Pacing“ empfehlen. Englisch „to pace yourself“ heißt: „sich die Kräfte einteilen“. So besteht die Chance, dass sich ihr Zustand wieder deutlich bessert.

Was beinhaltet Pacing?
MICHAEL STINGL: Dass Betroffene ihre Aktivitäten an ihre Leistungsgrenzen anpassen. Wer beobachtet, dass 30 Minuten Bildschirmarbeit zu Symptomverschlechterung führt, probiert es mit 20 Minuten. Das ist eine Gratwanderung. Es kann helfen, ein Aktivitäts- und Symptomtagebuch zu führen, um mit Geduld und Achtsamkeit seine Grenze herauszufinden, ab der das körperliche System zusammenbricht (PEM). Wer seine Grenzen konsequent einhält, gibt dem Immunsystem und dem Stoffwechsel die Chance, wieder ins Gleichgewicht zu finden. Allen Betroffenen, die ich kenne und die sich gut erholt haben, ist es gelungen, über Pacing aus dem Teufelskreis auszubrechen.

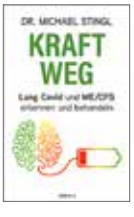
Was ist noch wichtig und hilfreich?
MICHAEL STINGL: Dass das familiäre Umfeld den Kranken wirklich alles nicht Notwendige abnimmt. Und es braucht die Rahmenbedingungen und eine Ärztin oder einen Arzt, um begleitete Therapieversuche mit Medikamenten, die für andere Erkrankungen zugelassen sind, zu machen. Bei den häufig vorhandenen Kreislaufstörungen kann es helfen, zwei bis vier Liter Wasser am Tag zu trinken und die Salzzufuhr über Elektrolytegetränke zu erhöhen. Kompressionsstrümpfe und kalte Fußbäder sind kleine nützliche Unterstützer.

Macht Juliane Pacing?
CAROLINE HÖßLE: Wir führen schon länger ein Symptomtagebuch und schreiben auf, was sie isst. So haben wir herausgefunden, dass sie nur noch Schonkost in kleinen Portionen essen darf, wenn sich ein Crash ankündigt. Für uns heißt Pacing, Zusammenhänge herauszufinden und damit umgehen zu lernen, was nur Schritt für Schritt gelingt. Letztens wollte Juliane mal wieder ein bisschen auf dem Balkon in die Hängematte und fühlte sich bereit dazu. Trotz Gesichtsmaske und Kopfhörer war die Reizfülle im Freien so groß, dass wir es nach wenigen Minuten abbrechen mussten.

Was hilft Juliane?
CAROLINE HÖßLE: Durch Medikamente geht es ihr etwas besser, eine osteopathische Behandlung zu Hause hat erreicht, dass ihr extremes Frieren aufhörte. Es ist ein Herumprobieren. Die Hausärztin, die die Diagnose gestellt hat, kommt zu uns. Jegliche Anstrengung haben wir minimiert. Um Unterstützung zu erhalten, etwa über den Pflegegrad, musste Juliane in die Klinik und sich durchchecken lassen. Der Pflegegrad wurde nicht erhöht, weil im Fragebogen nicht vorgesehen ist, dass ein Kind so krank ist, dass es gar nichts machen kann.

> **Wer seine Grenzen konsequent einhält, gibt dem Immunsystem und dem Stoffwechsel die Chance, wieder ins Gleichgewicht zu finden.** DR. MICHAEL STINGL

Inwiefern hat sich der Blick auf ME/CFS durch die Pandemie geändert?
MICHAEL STINGL: Der Großteil der Weltbevölkerung hat sich innerhalb weniger Jahre mit SARS-COV2 angesteckt, das hat zu vielen Fällen von ME/CFS geführt. Endlich wurde der Ansatz, dass es eine Multisystemerkrankung ist, in der Forschung weiterverfolgt. Es bewegt sich etwas.



BUCH-TIPP
Kraftweg
Long Covid und ME/CFS erkennen und behandeln von Dr. Michael Stingl. edition a, 192 Seiten, 24 Euro

Donto dent dm

Das Plus an Schutz und Pflege

DONTODENT PRO+ Zahncremes
für Deine Mundgesundheit

Mit Zahnärzten entwickelt

Klinisch getestet



SENSITIVE ZAHNSCHMELZ REPAIR* ZAHNCREME

*Kleine Kratzer auf der Zahnoberfläche können ausgeglichen werden, bestehende Karies oder größere Schäden werden nicht behoben.
**Der Duo-Wirkkomplex unterstützt die Remineralisierung und Desensibilisierung: Hydroxylapatit-Komplex unterstützt die Remineralisierung mikrostruktureller Schäden, Kaliumionen beruhigen die Nerven im Zahn.
***Enthält Natriumfluorid (1.450 ppm F^-).
****Kaliumionen beruhigen die Nerven im Zahn und tragen so wirksam zur Reduzierung empfindlicher Schmerzreaktionen bei.

ZAHNFLEISCH PROBIOTIK AKTIV ZAHNCREME

*Der Duo-Wirkkomplex wirkt entzündungshemmend und unterstützt eine gesunde Mundflora, da er aus folgenden Wirkstoffen besteht:
+ dem pflanzlichen Acacia Senegal Gum
+ dem Probiotikum Lactobacillus plantarum HEAL19

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

Motiv mit Unterstützung von KI erstellt

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/dontodent



Es liegt auf der Zunge

Die Zunge hilft uns beim Sprechen – aber was verrät ihr eigenes Aussehen? Oralmediziner Prof. Dr. Sameh Attia erklärt, warum sie zwar Hinweise auf unsere Gesundheit gibt, aber kein einfaches Diagnosebuch ist.

Auch nachdem wir über das „Sag-mal-Aaah"-Alter hinaus sind, haben viele Mediziner die Zunge im Blick: Sie ist leicht zugänglich und ihre Schleimhaut ist dünner und durchscheinender als an anderen Körperpartien. Veränderungen der Durchblutung oder des Gewebes können daher leichter auffallen. Hinzu kommen ihre dichte Nervenversorgung und der ständige Kontakt mit Speichel, Nahrung und Mikroorganismen. „Die Zunge befindet sich gewissermaßen an einer Schnittstelle verschiedener Systeme des Körpers", erklärt Prof. Dr. Sameh Attia, Oralmediziner an der Berliner Charité. Körperliche Veränderungen können sich beispielsweise an ihrer Farbe, ihrem Belag oder ihrer Oberfläche bemerkbar machen.

Die Zunge als Hinweisgeber

Entschlüsseln lässt sich der Gesundheitszustand anhand einzelner Merkmale jedoch nicht. „Die Zunge ist ein Hinweisgeber, aber kein Diagnosegerät für den gesamten Körper", betont der Experte. Erst die Dauer einer Veränderung, mögliche Beschwerden, Vorerkrankungen und weitere Untersuchungen ergeben ein aussagekräftiges Bild.

Wann zum Arzt?

Bei Veränderungen, die über zwei Wochen anhalten, etwa bei:

roten oder weißen Stellen,

einer Wunde, die nicht abheilt,

einem tastbaren Knoten oder einer Verhärtung,

Schluckbeschwerden,

einer Stelle, die größer wird oder schnell blutet,

Brennen, Schmerzen oder Taubheitsgefühlen,

einer neu eingeschränkten Beweglichkeit der Zunge.

Die eigene Zunge kennen

Deshalb rät der Mediziner auch nicht dazu, seine Zunge nach einem festen Schema zu kontrollieren. Aber Aufmerksamkeit verdiene sie schon: „Schauen Sie sich Ihre Zunge gelegentlich bewusst an, damit Sie ihr normales Erscheinungsbild kennen", so Sameh Attia. Die gesunde Zunge kennt dabei leichte Varianten in Farbe, Größe, Form und Struktur. Die Zungenspitze etwa kann etwas rötlicher aussehen als der hintere Bereich. Manche Menschen haben stärkere Furchen – diese können sich im Alter vertiefen. Kein Grund zur Beunruhigung, doch für eine gute Zungenhygiene gilt: „In den Spalten können sich Beläge und Nahrungsreste sammeln. Mit einer extra Zahnbürste oder einem Zungenschaber lassen sie sich behutsam entfernen." Ebenfalls in den Bereich der normalen Varianten gehört die „Landkartenzunge": Sie hat ihren Namen von rötlichen, glatten Flächen mit helleren Rändern, die an Länderumrisse erinnern.

Von Pilzen bis Fibromen

Neben harmlosen Abweichungen können manche Veränderungen auch auf Erkrankungen oder andere Störungen hinweisen. Auffällig ist die tiefrote Himbeerzunge bei Scharlach. Dezenter ist der Belag bei Erkältungsinfekten. Im Verlauf einer Infektion kann übrigens auch die Zungenmandel am hinteren Zungengrund anschwellen. Sie gehört zum körpereigenen Abwehrsystem und reagiert auf Entzündungen ähnlich wie die Mandeln im Rachen. Wenn der Körper weniger Speichel produziert, etwa als Folge des Alters, bestimmter Medikamente oder Therapien, gerät das natürliche Gleichgewicht im Mund schneller aus der Balance. Die Zunge kann trockener und empfindlicher werden, Pilze haben leichteres Spiel. Sie zeigen sich häufig als weißliche, abwischbare Flecken auf der Mundschleimhaut. Auch mechanische Reizungen hinterlassen mitunter Spuren: Scheuert die Zunge immer wieder an einer scharfen Zahnkante oder einer beschädigten Füllung, kann sich ein sogenanntes Reizfibrom bilden, eine kleine gutartige Gewebewucherung. Seltener entstehen nach Verletzungen bakterielle Entzündungen oder sogar ein Abszess, also eine Eiteransammlung im Gewebe.

UNSER EXPERTE



PROF. DR. SAMEH ATTIA
ORALMEDIZINER UND -CHIRURG
Er leitet die Oralchirurgie, Oralmedizin und den Zahnärztlichen Notfalldienst an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

GUT ZU WISSEN

Wenn die Zunge brennt

Nicht jede Zungenveränderung ist im Spiegel zu erkennen. Viele Patienten suchen Sameh Attia auf, weil ihre Zunge brennt, kribbelt oder sich wund anfühlt. Manchmal kommen Geschmacksveränderungen oder Mundtrockenheit hinzu. Zunächst gilt es, mögliche körperliche Ursachen zu finden. Dazu gehören etwa eine trockene Mundschleimhaut, Infektionen, mechanische Reizungen, Nährstoffmängel oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Erst wenn die Beschwerden längere Zeit bestehen, die Mundschleimhaut unauffällig aussieht und keine andere Ursache erkennbar ist, kann ein sogenanntes Burning-Mouth-Syndrom vorliegen. Dabei handelt es sich um eine chronische Schmerz- beziehungsweise Empfindungsstörung, die sich durch eine individuelle Therapie lindern lässt.





Leben mit Lipödem

Nicht dick, sondern krank

Schwere Beine, Druckschmerzen und das Gefühl, sich im eigenen Körper nicht wohlzufühlen – für viele Frauen gehört das jahrelang zum Alltag. Doch statt einer Diagnose hören sie oft nur einen Satz: „Sie müssen abnehmen." Auch Talia Menzel gab sich lange selbst die Schuld dafür, dass ihr Körper nicht dem anderer Frauen entsprach. Erst 15 Jahre nach den ersten Beschwerden erhielt sie die Diagnose Lipödem. Heute spricht die 35-Jährige offen über ihren Weg und erreicht damit mehr als 100.000 Menschen auf Instagram. Ihr Ziel: anderen Betroffenen Mut machen und zeigen, dass hinter den Schmerzen oft mehr steckt als vermeintlich mangelnde Disziplin.



> **Ich habe mich versteckt und jedes Jahr eine neue Diät gemacht.**
>
> Talia Menzel



15 Jahre bis zur Diagnose: Heute spricht Talia Menzel offen über ihr Leben mit Lipödem und macht anderen Betroffenen Mut.

„Ich dachte, ich müsse mich einfach nur mehr anstrengen."

Mit Beginn der Pubertät veränderte sich Talias Körper. Ihre Beine wurden kräftiger, bekamen Dellen und fühlten sich zunehmend schwer an. Diäten und Sport schienen bei ihr nicht zu funktionieren. „Ich dachte viele Jahre, ich müsse mich einfach mehr anstrengen", erzählt sie. „Mein Bauch wurde schlanker, aber meine Beine blieben immer gleich." Was sie damals nicht wusste: Hinter ihren Beschwerden steckte eine chronische Fettverteilungsstörung. Lipödem betrifft nahezu ausschließlich Frauen. Typisch sind eine ungleichmäßige Fettvermehrung an Beinen und teilweise Armen, Druckschmerzen sowie schwere Beine. Das Problem: Viele Symptome werden zunächst mit Übergewicht verwechselt. Dadurch vergeht oft viel Zeit, bis Betroffene die richtige Diagnose erhalten.

Als der Schmerz endlich einen Namen bekam

Auch Talia suchte lange nach einer Erklärung. Mit 29 Jahren ging sie erneut zum Arzt – eigentlich in der Hoffnung, zu erfahren, warum sie trotz aller Bemühungen nicht abnahm. Stattdessen erhielt sie eine Diagnose, mit der sie zunächst nichts anfangen konnte. „Es war erst einmal ein Schock. Ich hörte nur: unheilbar. Operation oder Kompression." Gleichzeitig empfand sie Erleichterung. Zum ersten Mal verstand sie, warum ihr Körper anders reagierte, warum Schmerzen für sie Alltag waren und weshalb sie sich jahrelang völlig zu Unrecht selbst die Schuld daran gegeben hatte. Heute weiß Talia, dass sie mit dieser Erfahrung nicht allein ist. Über ihren Instagram-Kanal @taliamenzel erhält sie täglich Nachrichten von Frauen, die einen ähnlichen Leidensweg hinter sich haben. Viele berichten, dass ihre Beschwerden nicht ernst genommen wurden und sie denselben Rat wie Talia erhielten: abnehmen. Genau darin sieht sie eines der größten Probleme. Wer über Jahre immer wieder hört, die Beschwerden seien eingebildet oder selbst verschuldet, verliert irgendwann den Mut, erneut ärztliche Hilfe zu suchen. Dabei kann ein Lipödem schlanke Frauen ebenso betreffen wie Frauen mit höherem Körpergewicht. Schmerzen und Druckempfindlichkeit sind von außen nicht sichtbar – und so zweifeln Betroffene häufig selbst an ihren Beschwerden.

Den eigenen Körper neu verstehen

Nach der Diagnose entschied sich Talia bewusst gegen eine Liposuktion, bei der Fettzellen mithilfe eines operativen Eingriffs abgesaugt werden. Stattdessen begann sie, ihren Alltag Schritt für Schritt umzustellen. Heute weiß sie, was ihrem Körper guttut – und was ihre Beschwerden verstärken kann. „Früher habe ich gegen meinen Körper gekämpft. Heute arbeite ich mit ihm", sagt sie. Für sie bedeutet das vor allem, genau hinzuhören: Welche Lebensmittel tun ihr gut? Wann verstärken Stress oder Schlafmangel die Beschwerden? Welche Bewegung fühlt sich richtig an? Dabei geht es ihr nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen. Wer nie mit Lipödem gelebt hat, könne sich die Schmerzen kaum vorstellen, sagt sie. „Man steht morgens auf, hat schwere Beine, ein unglaubliches Ziehen und starke Wassereinlagerungen. Eigentlich bräuchte man den ganzen Tag Pause, weil man vor Schmerzen kaum noch klar denken kann." Heute erlebt sie solche Tage nur noch selten. Statt extremem Training setzt sie auf sanfte Bewegung wie Yoga, Pilates oder Krafttraining mit wenig Gewicht. Auch kleine Routinen gehören für sie inzwischen selbstverständlich zum Alltag: Zitronenwasser am Morgen, Wechselduschen, Trockenbürsten, eine antientzündliche Ernährung und bewusste Pausen, um Stress abzubauen. Was Talia persönlich hilft, ist keine allgemeingültige Therapie. Jede Betroffene sollte gemeinsam mit ihrem Arzt den individuell passenden Behandlungsweg finden.

Wenn Scham das Leben bestimmt

Lipödem hat nicht nur körperliche Folgen. Viele Betroffene schämen sich für ihren Körper, vermeiden Schwimmbadbesuche oder ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück. Auch Talia kennt

> **Früher habe ich gegen meinen Körper gekämpft. Heute arbeite ich mit ihm.**
>
> Talia Menzel

diese Gefühle. „Ich habe mich versteckt, jedes Jahr eine neue Diät gemacht und mich ständig mit anderen verglichen." Heute sieht sie ihren Körper anders. „Mein Körper ist ein Teil von mir – aber er definiert nicht, wer ich bin." Eine Botschaft, die ankommt. Besonders bewegt hat sie die Nachricht einer Mutter, die nach Jahren erstmals wieder mit ihren Kindern ins Schwimmbad gegangen ist.

Die richtige Behandlung ist individuell

Ihre Erfahrungen teilt sie nicht nur auf Instagram, sondern auch in ihrem Podcast „Leicht und Frei". Dabei betont sie immer wieder, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt. Manche Frauen entscheiden sich für eine Liposuktion, andere setzen auf konservative Maßnahmen oder kombinieren verschiedene Behandlungsformen. Eine Operation kann ein wichtiger Baustein sein, bringt aber auch Risiken mit sich. Welche Voraussetzungen gelten, sollten Betroffene direkt mit ihrer Krankenkasse klären.

Dem eigenen Gefühl vertrauen

Wenn Talia heute einer Frau begegnen würde, die gerade dieselben Zweifel hat wie sie früher, würde sie ihr vor allem eines sagen: „Nimm Deine Schmerzen ernst. Du bildest sie Dir nicht ein. Und Du bist nicht schuld an Deinem Lipödem." Sie wünscht sich, dass Frauen ihrem Körper wieder vertrauen, Fragen stellen und sich Hilfe holen – auch dann, wenn sie zunächst nicht ernst genommen werden. Denn manchmal beginnt Veränderung mit einer Diagnose.

Lipödem

Symptome auf einen Blick

- **Schwere, gespannte Beine oder Arme**
- **Druck- und Berührungsschmerzen**
- **Symmetrische Fettvermehrung an Beinen und/oder Armen**
- **Schnelle Bildung von blauen Flecken**
- **Schwellungen und Spannungsgefühl, oft im Tagesverlauf zunehmend**
- **Schmerzen bei langem Stehen oder Sitzen**
- **Beschwerden verstärken sich häufig in hormonellen Umstellungsphasen (z. B. Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre)**
- **Trotz Ernährung und Sport nimmt der Oberkörper oft ab, während Beine oder Arme kaum schlanker werden.**







Heute geht Talia Menzel offen mit ihrem Lipödem um und zeigt ihren Körper, wie er ist.

Tipp
Spezialisierte Phlebologen, Lymphologen oder zertifizierte Lipödem-Zentren können eine gezielte Diagnostik durchführen.

GUT ZU WISSEN

Seit Januar 2026 ist die operative Fettabsaugung (Liposuktion) beim Lipödem unabhängig vom Krankheitsstadium eine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Trotzdem ist sie keine Universallösung, sondern ein operativer Eingriff, der sorgfältig abgewogen werden muss. Sie ist keine Heilung des Lipödems und ersetzt weder eine sorgfältige Diagnostik noch ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept. Oft ist sie Teil einer umfassenden Therapie aus konservativen und operativen Maßnahmen.

UNSER EXPERTE



DR. MED. DAVID BENJAMIN CHRISTEL
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie ärztlicher Leiter der CG LYMPHA, Kölner Fachklinik für operative Lymphologie

3 Fragen an unseren Experten

Warum wird das Lipödem so häufig zu spät erkannt?

Viele Frauen werden mit ihren Beschwerden über Jahre nicht ernst genommen. Schmerzen, Druckempfindlichkeit oder psychische Belastungen werden häufig auf Übergewicht zurückgeführt – verbunden mit dem Rat, einfach abzunehmen oder sich mehr zu bewegen. Gleichzeitig gibt es zu wenige spezialisierte Anlaufstellen, sodass bis zur richtigen Diagnose oft fünf bis zehn Jahre vergehen. Dabei ist eine frühe Diagnose entscheidend. Je früher ein Lipödem erkannt wird, desto eher können wir Beschwerden lindern und die passende Therapie einleiten. Digitale Lösungen können helfen, diese Zeit bis zur Diagnose deutlich zu verkürzen.

Welche Rolle können digitale Lösungen in Diagnostik und Aufklärung spielen?

Digitale Anwendungen können den Zugang zu medizinischer Expertise erheblich erleichtern – ohne die Ärztin oder den Arzt zu ersetzen. Plattformen wie LipoCheck ermöglichen es Patientinnen, ihre Beschwerden strukturiert zu dokumentieren, Fotos hochzuladen und eine fachärztliche Ersteinschätzung zu erhalten. Das spart wertvolle Zeit und erleichtert den Einstieg in die weitere Behandlung. Die endgültige Diagnose bleibt jedoch immer eine ärztliche Aufgabe.

Wo steht die Versorgung aktuell?

Das Bewusstsein für das Lipödem wächst, und Patientinnen informieren sich heute deutlich besser als noch vor einigen Jahren. Gleichzeitig bestehen weiterhin große Versorgungslücken: Es gibt zu wenige spezialisierte Ärztinnen und Ärzte, lange Wartezeiten und regionale Unterschiede. Deshalb müssen wir Versorgung neu denken. Digitalisierung kann Patientinnen schneller zu den richtigen Experten führen, Diagnosen effizienter machen und Hausärzte, Fachärzte, Kliniken und Therapeutinnen besser vernetzen. So lässt sich die Versorgung langfristig deutlich verbessern.

„Noch immer warten viele Frauen Jahre auf die richtige Diagnose. Digitale Lösungen können helfen, diese Zeit deutlich zu verkürzen.“

Dr. med. David Benjamin Christel

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



Begleiter für Hals, Bronchien & Co

Wenn die Temperaturen sinken, freut sich der Körper über besondere Aufmerksamkeit.



Natürlich durchatmen

Die Husten- und Bronchialtropfen von Mivolis** sind ein pflanzliches Arzneimittel zur innerlichen und äußerlichen Anwendung bei Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege und zur äußerlichen Anwendung bei rheumatischen Beschwerden.

50 ml 2,95 € (59 € je 1 l)



Bärenstark

Die sanostol Omega-3-Bärchen* sind vegan und zuckerfrei. Sie enthalten 300 Milligramm Omega-3 aus Leinöl je Bärchen. Für Kinder ab vier Jahren und die ganze Familie geeignet.

150 g 7,45 € (49,67 € je 1 kg)



Halsschmeichler

Die Em-eukal Salbei Hustenbonbons enthalten Extrakte des ganzen Salbeiblattes. Sie sind wohltuend für Hals und Stimme. Mit Vitamin C und ätherischen Ölen.

75 g 1,95 € (26 € je 1 kg)



Die Propolis Kapseln Immun Plus von Sanhelios* enthalten Propolis, den Schutzharz der Honigbienen. Das Produkt enthält hochdosiertes Roh-Propolis und ist gut verträglich. Außerdem enthalten die Kapseln das Spurenelement Zink, das zur Unterstützung des Immunsystems beiträgt.

10,5 g 5,95 € (566,67 € je 1 kg)



Sanfte Hilfe für den Rachen

Die Mivolis Halsschmerz-Lutschtabletten sorgen mit Extrakten aus Malve und Isländisch Moos für einen Schutzfilm auf gereizten Schleimhäuten und lindern Erkältungsbeschwerden wie Halsschmerz, Husten und Heiserkeit.

24 St. 1,95 € (0,08 € je 1 St.)

*Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
Mivolis Husten- und Bronchialtropfen. Wirkstoff: Eucalyptusöl. Anwendungsgebiete: Innerliche und äußerliche Anwendung bei: Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege, äußerliche Anwendung: bei rheumatischen Beschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Für Dich gemacht

Immer und an Weihnachten

dm-Fotokalender A4 Hoch ab 9,95 €*

dm Fotokalender



Versandkostenfrei bei Lieferung in Deinen dm-Markt

Marke von dm



Fotogeschenke einfach und schnell auf **foto.dm.de** gestalten

Fototasse ab 5,95 €*



dm-Fotobuch A4 Hoch ab 9,95 €*

dm Fotobuch

Hier scannen und mehr entdecken

foto.dm.de

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

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

Für Euch da,
wenn Ihr Euch was Kleines schenkt

Immer und an Weihnachten



Mit Unterstützung von KI erstellt

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

In welcher Welt wollen wir leben?







Bonusjahre
Das Alter ist zu einer eigenen, ausgedehnten Lebensphase geworden. Sie bringt bekannte Herausforderungen mit sich, aber auch viele neue Freiheiten.



babylove

Starker Schutz für weiche Haut

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



Hebammen-testen.de
98 % Empfehlung
für dm babylove Premium Windeln newborn & mini
von 100 Hebammen 04/2026
Liz.-Nr. 1001836

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/babylove

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

Was mein Großvater mich lehrte



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

> Manchmal denke ich, dass ich im Alter vieles richtig gemacht haben werde, wenn ich für meine Enkel einmal das sein werde, was mein Großvater für mich war.

Liebe Leserin, lieber Leser,

freuen Sie sich aufs Alter?

Ich finde diese Frage ehrlich gesagt schwierig zu beantworten. Ich habe jedoch einen Menschen gekannt, der damit sehr souverän umgegangen ist. Er hat mich einiges darüber gelehrt, ohne je eine Lektion daraus zu machen.

Ich hatte das große Glück, einen Großvater zu haben, zu dem ich ein sehr gutes Verhältnis hatte. Er war 50 Jahre alt, als ich auf die Welt kam. Einen Enkel zu haben bereitete ihm große Freude und er nahm sich immer Zeit für mich. Da er als Verkaufsleiter für Druckfarben viel in Süddeutschland unterwegs war, nahm er mich in den Ferien gelegentlich mit zu seinen Kunden und zeigte mir die großen Druckpressen. In Restaurants sahen wir uns die Etiketten auf den Flaschen sehr genau an und er erklärte mir, wie die goldenen und silbernen Effekte entstanden sind. Er hatte in seiner Hosentasche stets einen sogenannten Fadenzähler, eine kleine, handliche Lupe, die er aufklappte und mit der wir die Etiketten genau inspizierten.

Als Kind erschien mir mein Großvater alt, aber er war auch immer eine Bezugsperson mit viel Lebenserfahrung. Er konnte viele spannende Geschichten aus seinem bewegten Leben erzählen. Erzählungen über seinen früheren sehr willensstarken Charakter waren für mich schwer vorstellbar, da ich ihn in unserer gemeinsamen Lebensphase als sehr gelassen erlebte. Später besuchte ich ihn oft, wenn ich in Deutschland war. Dann nahm er mich mit in den Seniorentreff, in den er nach dem Tod meiner Großmutter oft ging und der zum Ausgangspunkt vieler neuer Bekanntschaften für ihn wurde. Lebendig erinnere ich mich an die angeregten Gespräche, die dort an den Tischen geführt wurden. Er forderte mich manchmal auf, das Lebensalter der anderen Senioren zu schätzen. Ich sehe noch seinen triumphierenden Blick, als er mir verkündete, dass eine der Damen bereits 102 Jahre alt war. Ich hatte sie deutlich jünger geschätzt!

Das ewige Leben hatte auch mein Großvater nicht. Während einer Autofahrt fragte ich ihn einmal unverblümt, wie es sich für ihn anfühle, in seinem hohen Alter mit der Ungewissheit des Lebensendes umzugehen. Er antwortete mir sehr ruhig, dass alles seine Zeit und Richtigkeit habe. Er habe in seinem bewegten Leben viel erlebt und irgendwann sei auch mal genug. Vor allem aber werde nach seinem Abschied „die Karawane weiterziehen“, und das sei auch richtig so. Am Ende wurde sein Lebenslicht immer kleiner. In meiner Trauerrede habe ich ihn mit allem gewürdigt, was er mir an Lebenserfahrung vermittelt hat. Er war ein besonderer Mensch. Manchmal denke ich, dass ich im Alter vieles richtig gemacht haben werde, wenn ich für meine Enkel einmal das sein werde, was er für mich war.

Mein Großvater hat mir nicht das Wissen über das Alter gegeben. Es war das Erleben eines Menschen, der mir in seiner unverwechselbaren Art, mit all seiner Neugierde, seiner Gelassenheit, seiner Großzügigkeit und seiner Zugewandtheit begegnet ist. „Die Alten“ als Gruppe habe ich dabei nie kennengelernt. Nur ihn.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

Das neue *lange* Leben

Longevity ist der Gesundheitstrend der Stunde: Viele Tipps und Routinen versprechen ein langes Leben bei guter Gesundheit. Seltener wird gefragt, wie wir die zusätzlichen Lebensjahre gestalten wollen und was die Menschen bewegt, die bereits alt sind. Mit drei Experten sprechen wir über jung gebliebene Alte, die neue Realität der Hochaltrigkeit und die Frage, wie Teilhabe in einer Gesellschaft des langen Lebens gelingen kann.



Ab **77** zählen sich die Menschen selbst zur Gruppe der „alten Menschen“.*

Wie sehen wir das Altern?

UNSERE EXPERTIN



PROF. DR. SUSANNE WURM
Psychologin
Universität Greifswald

Sie beschäftigt sich mit der physischen und psychischen Gesundheit im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Ein Schwerpunkt bildet die Erforschung und Entwicklung von Präventionsangeboten.

„Alt sind immer die anderen“: So lautet sehr vereinfacht ein Ergebnis der Forschung der Psychologin Susanne Wurm. In einer aktuellen Studie* hat sie das subjektive Alter von Menschen zwischen 18 und 85 untersucht. Schon ab Mitte 20 fühlen wir uns jünger, als der Personalausweis besagt, ab 40 wird die Lücke immer größer.

alverde: Warum nehmen wir uns jünger wahr, als wir sind?
SUSANNE WURM: Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Es ist einmal Ausdruck der Kontinuität des Selbstbildes. Man fühlt sich mit 60 nicht so viel anders als mit 50. Hinzu kommt, dass es ihnen selbst besser geht als erwartet: Sie haben also bestimmte Bilder im Kopf, auch geprägt durch ihre Eltern und Großeltern, und sind erfreut, dass sie denen nicht entsprechen. Und das führt zum dritten bedeutenden Faktor: dass das Alter in unserer Gesellschaft negativ behaftet ist. Wir bringen es beispielsweise mit Krankheiten, Vergesslichkeit oder Sturheit in Verbindung. Diese Vorstellungen gab es auch schon früher, aber die positiven, wie Erfahrung und Weisheit, fallen durch die Allverfügbarkeit von Informationen weniger ins Gewicht. Deshalb möchte möglichst niemand zur Gruppe der „Alten“ zählen und grenzt sich davon ab. Das sehen wir auch daran, dass die Altersgrenze, ab der jemand als alt gilt, mit dem eigenen Alter nach oben wandert. Für den 30-Jährigen mag jemand mit 64 alt sein, für den 70-Jährigen erst jemand mit 80.

Menschen über 60 sind heute nicht nur gesünder, sondern auch aktiver und freier in ihrer Lebensgestaltung als frühere Generationen. Müssten sich dadurch nicht auch unsere Vorstellungen vom Alter ändern?
Unsere Daten zeigen, dass ältere Menschen heute positiver auf ihr eigenes Älterwerden blicken als noch vor einigen Jahrzehnten. Auch in den Medien wird Alter heute teilweise positiver und vielfältiger dargestellt als früher. Trotzdem halten sich negative Stereotype erstaunlich hartnäckig.

Wie wirkt man Stereotypen entgegen – sollen wir nur noch positiv über das Alter sprechen?
Alles zu beschönigen wäre falsch. Stereotypen existieren über alle Gruppen und unser Gehirn braucht sie als grobe Orientierung. Beim Alter gibt es allerdings eine Besonderheit: Wenn wir lange genug leben, gehören wir irgendwann selbst zu der Gruppe, über die wir solche Vorstellungen haben. Und die Stereotypen haben Folgen: Wenn Menschen Einschränkungen vorschnell als „normal in meinem Alter“ akzeptieren, verpassen sie Chancen, beispielsweise medizinische Hilfe zu suchen. Negative Altersbilder können sich dann selbst verstärken. Das sehen wir etwa bei Bewegung oder sozialer Aktivität.

Wo ist unser Bild vom Alter besonders verzerrt?
Wir überschätzen beispielsweise oft den Anteil einsamer alter Menschen, dabei ist Einsamkeit bei jungen Erwachsenen weiter verbreitet. Grundsätzlich ist in der breiten Öffentlichkeit noch zu wenig angekommen, wie aktiv wir das Alter mitgestalten können. Gesundheit, Kompetenzen und sogar Persönlichkeitsmerkmale sind weit weniger starr, als lange angenommen wurde. Darin liegt eine ermutigende Botschaft: Vieles bleibt bis ins hohe Alter formbar. >

*econtent.hogrefe.com/doi/10.1024/1662-9647/a000347

Wie leben Menschen im hohen Alter?

UNSER EXPERTE



PROF. DR. HANS-WERNER WAHL
Psychologe
Universität Heidelberg

Er ist Seniorprofessor des Heidelberger Netzwerks Alternsforschung. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Adaptationsprozesse im späten Leben, die Rolle subjektiven Alternserlebens sowie der Umgang mit chronischen gesundheitlichen Verlusten.

Menschen über 80 kamen selbst in der Altersforschung lange kaum vor. Doch nun bilden sie die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe – und sind echte Pioniere. Denn während Phasen wie Ausbildung, Familiengründung und Ruhestand mit klaren Erwartungen verbunden sind, gibt es für die Lebensphase jenseits der 80 kaum gesellschaftliche Leitbilder. Der Altersforscher Hans-Werner Wahl untersucht, wie Menschen die späte Lebensphase tatsächlich erleben.

alverde: Was unterscheidet Hochaltrigkeit von den früheren Lebensphasen des Alters?
HANS-WERNER WAHL: Ab etwa 80 bis 85 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit für gesundheitliche Einschränkungen, schwere Krankheiten und Verluste – etwa die Abgabe des Führerscheins, der Auszug aus der Wohnung und der Tod nahestehender Menschen. Und manchmal passiert all das gleichzeitig. Aber es gibt keinen zwangsläufigen Verlauf. Bis kurz vor dem Tod bestehen große Unterschiede zwischen den Hochaltrigen. Es wäre falsch zu sagen, am Ende nivelliert sich alles.

Wie schätzen hochaltrige Menschen ihre Lebensqualität selbst ein?
Überraschend positiv. Selbst, wenn die Menschen von Krankheiten betroffen sind und ins Pflegeheim ziehen mussten, sinkt die Lebenszufriedenheit zwar, aber sie bricht nicht ein. Viele sagen: Ich habe nie erwartet, mit 85 noch so fit zu sein wie mit 40. Und sie vergleichen sich mit Personen aus ihrem Umfeld, denen es noch schlechter geht. Zu diesen Bewältigungsmechanismen kommt die enorme Anpassungsfähigkeit des Menschen. Sofern die Ereignisse nicht wirklich gravierend sind, wie ein Schlaganfall oder der Tod des eigenen Kindes, arrangieren wir uns damit: Wenn das Gedächtnis schwächer wird, schreibe ich mir mehr auf, wenn der Haushalt zu mühsam wird, bestelle ich mir Essen auf Rädern.

Dass der Radius kleiner wird, erleben die Menschen also nicht zwangsläufig als Verlust?
Nein, solange sie über diese kleine Welt Kontrolle haben. Der vermeintliche Rückzug bedeutet für sie einen neuen Rahmen: Sie konzentrieren sich auf die Nachbarschaft, die vertrauten Wege, die engsten Angehörigen und Freunde. Sinn finden sie auch in unscheinbaren Dingen: Als junger Forscher zeigte mir eine Heimbewohnerin einmal stolz das Vogelhäuschen vor ihrem Fenster. Damals erschien mir das als Ausdruck eines sehr reduzierten Lebens. Heute verstehe ich, dass die Frau über die Versorgung und Beobachtung der Vögel tiefe Verbundenheit erlebte.

Was hat Sie in Ihrer Forschung noch überrascht?
Wir sehen in einer noch laufenden Studie, dass hochaltrige Menschen oft sehr gut darin sind, unnötigen Stress zu vermeiden. Sie geraten seltener in Konflikte, konzentrieren sich stärker auf positive Erfahrungen und investieren ihre begrenzte Energie gezielt in das, was ihnen wichtig ist. Das ist eine Fähigkeit, von der jüngere Menschen durchaus lernen können.

7 % der Menschen in Deutschland sind älter als 80 Jahre.[1]

36,9 %

der 65- bis 75-Jährigen engagierten sich 2024 ehrenamtlich.[2]

UNSER EXPERTE



PROF. DR. CHRISTIAN BLECK
Sozialarbeiter
Hochschule Düsseldorf

Als Sozialarbeiter kennt er die stationäre Altenhilfe aus der Praxis. Seit 2013 lehrt und forscht er zur Teilhabeförderung in Altenhilfe- und Pflegestrukturen. Er ist Sprecher der von ihm mitgegründeten Fachgruppe „Soziale Arbeit in Kontexten des Alter(n)s" in der Deutschen Gesellschaft für Soziale Arbeit.

Wie gelingt Teilhabe im Alter?

Manche Rentner haben die beste Zeit ihres Lebens – mit vielen Freizeitaktivitäten, Kontakten und ehrenamtlichem Engagement. Andere verlieren wichtige Kontakte oder benötigen Unterstützung im Alltag. Der Wissenschaftler der Sozialen Arbeit Christian Bleck beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen im letzten Lebensdrittel gut eingebunden bleiben können.

alverde: Was kann gesellschaftliche Teilhabe im Alter behindern?
CHRISTIAN BLECK: Grundsätzlich entscheidet nicht das Alter allein über die Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Einkommen, Bildung, Wohnsituation, Gesundheit und soziale Kontakte spielen eine große Rolle. Dennoch bringt das Alter eigene Herausforderungen mit sich: Der Beruf fällt weg, damit auch Aufgaben, Kontakte und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Später können gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust nahestehender Menschen hinzukommen.

Es gibt heute viele Angebote für ältere Menschen. Erreichen sie die richtigen?
Die offene Altenhilfe oder Seniorenarbeit sind durchaus vielfältig. Es gibt längst nicht nur den klassischen Seniorentreff, sondern verschiedene Angebote der Beratung, Teilhabe- und Engagementförderung. Davon richten sich einige auch speziell an Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, mit queerer Identität oder in Armutslagen. Trotzdem werden nicht alle erreicht. Manche fühlen sich noch nicht alt. Andere erfahren gar nicht von den Angeboten oder denken: „Das ist nur etwas für Menschen, die Hilfe brauchen." Das hält beispielsweise manche Männer ab. Deshalb stellt sich auch die Frage, ob Begriffe wie „Seniorenarbeit" oder „Altenhilfe" immer hilfreich sind.

Was müsste sich ändern?
Die Angebote müssten vermehrt dorthin gehen, wo Menschen ohnehin sind: ins Quartier, in Büchereien, Museen, Straßenfeste, vielleicht auch in die Kneipe vor Ort. Kommunen müssen Orte und Räume schaffen, in denen Begegnung einfach möglich ist. Ein Ideal wären die sorgenden Gemeinschaften, also dass Menschen einander im Alltag wahrnehmen und unterstützen. Dabei soll das Ehrenamt nicht den Sozialstaat ersetzen. Wir brauchen auch weiter Fachkräfte der Sozialen Arbeit, die etwa als Streetworker für Senioren unterwegs sind und ab einem gewissen Alter auch präventive Hausbesuche machen.

Wissen wir eigentlich genug darüber, was ältere Menschen selbst wollen?
Leider noch nicht. Kommunen befragen ältere Menschen teilweise in ihrer Planung, aber es gibt wenig übergeordnete Forschung dazu, was Menschen im Alter von offener Altenhilfe und Seniorenarbeit eigentlich erwarten. Dabei wird diese Frage immer wichtiger. Die Generation der Babyboomer bringt andere Erfahrungen und oft auch andere Erwartungen mit als die Kriegs- und Nachkriegsgeneration. Um passende Angebote zu entwickeln, sollten ältere Menschen deshalb stärker selbst zu Wort kommen.

[1] Stand 2025, destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/liste-altersgruppen-basis-2022.html#1344734 [2] publikationen-bundesregierung.de/resource/blob/2277952/2393704/b517807f8f9f94f9fe4d637c36cd4b10/sechster-freiwilligensurvey-download-bk-amt-data.pdf?download=1

Ihr Leben ist *bunt*



Sie sprayen es auf jede Wand: Dass da noch viel geht – auch jenseits der Rente und mit einer Kunstform, die eigentlich wie keine andere für jugendliche Rebellion und für Abenteuergeist steht.

> Sie dachten, ich mache da etwas Verbotenes.
> **MARIANNE HORST**



Elke Tiedtke, Elvira Heyde, Margot Kreuder, Marianne Horst (hintere Reihe v. l. n. r.); und Pat Becker, Judith Gerner (vordere Reihe v. l. n. r.) bilden Sprayground.

Als ihre Enkel hörten, womit sich ihre Großmutter neuerdings beschäftigt, waren sie erst mal sehr besorgt. „Sie dachten, ich mache da etwas Verbotenes", lacht Marianne Horst. Und Elke Tiedtke ergänzt, dass sie und ihre Mitstreiterinnen schon mal gefragt werden: „Dürft ihr das überhaupt?", wenn sie mit ihren „Cans" – wie man die Spraydosen nennt – wieder ein neues „Piece" produzieren. Aber die beiden Rentnerinnen und ihre Mitstreiterinnen Pat Becker, Judith Gerner, Elvira Heyde und Margot Kreuder dürfen Trafostationen, Verteilerkästen oder Unterführungen mit Graffiti verschönern.

Graffiti-vorbelastet

Denn „Sprayground", wie sich die Gruppe der Aerosol-Artistinnen im Alter zwischen 65 und 76 Jahren nennt, ist ein offizielles städtisches Projekt des Familien- und Jugendzentrums Wolfgang in Hanau. Gegründet wurde es 2019 als Teil des Entwicklungsprozesses für den Stadtteil Großauheim. Ein paar Seniorinnen und Senioren wollten dazu einen besonderen Beitrag leisten. Zufällig fand sich ein Jugendlicher, der ein Freiwilliges Soziales Jahr machte und eine Leidenschaft für Graffiti hatte. So kam eines zum anderen. Manche hörten oder lasen davon, ließen sich von Bekannten begeistern oder freuten sich an den Bildern im öffentlichen Raum und dachten: „Das will ich auch!" Seitdem treffen sich die verrenteten Sprayerinnen einmal im Monat. „Dann wird geplant, geübt, skizziert und gesprayt", erzählt Martin Hübscher, der das Projekt als Sozialarbeiter begleitet. Er ist mit 54 Jahren zwar der Jüngste der Gruppe, aber trotzdem ein alter Graffiti-Hase.

Aller Anfang

„Sprayground" gestaltet im Auftrag von Institutionen auf Flächen, die von Kooperationspartnern der Stadt Hanau zur Verfügung gestellt werden. So entstanden etwa traumhafte Wasserwelten für ein Wasserreinigungsunternehmen und für die Brüder-Grimm-Festspiele märchenhafte Szenen. Was so leicht aussieht, verlange allerdings auch einiges an Übung und Frustrationstoleranz. Zum Verzweifeln seien etwa die „Nasen", also wenn die Farbe zu dick aufgetragen ist und verläuft. Daneben hat jede ihren eigenen „Endgegner": Die zarten Spitzen von Gras, einen rasanten Bogen oder etwas mit Farbe auszufüllen. Elke Tiedtke sagt: „Man steht die ganze Zeit, bückt und streckt sich, dann tun einem nach zwei Stunden mit der Spraydose auch die Hände und die Arme weh."

Coolness für Fortgeschrittene

Da stellt sich die Frage: Warum Graffiti und nicht etwa Nordic Walking oder Pullover für die Enkel stricken? Die Antwort: Erstens muss man sich nicht entscheiden. Schließlich hat jede der Seniorinnen noch anderes zu tun. Pilates, Basteln, Handarbeiten und vieles mehr. Zweitens ist da der unbändige Stolz auf Werke, die überall in der Stadt zu bewundern sind. Vor allem aber finden sie es spannend, von den Jungen zu lernen. „Neben der Seniorinnen-Graffiti-Gruppe gibt es auch ein Angebot für 16- bis 60-jährige Graffiti-Interessierte. Beide Gruppen unterstützen sich", so Martin Hübscher.



Hier sind Spraydosen in guten Händen.

Ob die Frauen sich nicht auch mal auf einer großen Hauswand austoben wollen? „Auf keinen Fall", sagt Elke Tiedtke und alle nicken. „Auf einem Gerüst herumklettern und dann stundenlang die Spraydosen halten – das ist uns dann doch zu anstrengend. Das überlassen wir lieber anderen." Demnächst aber wird sie ihre Garage mit ihrem Traumauto besprühen: einem VW-Käfer. Vermutlich wird wieder jemand aus dem vorbeifahrenden Auto rufen: „Dürfen Sie das überhaupt?" Ja, Seniorinnen dürfen auch mit Ü60 neugierig, kreativ, voller Tatendrang und ganz schön cool sein.

Gesunde Erde – Gesunde Menschen

Tanzen und Turnen für flinke Beine und graue Zellen



Tanzen und Turnen ist das beste Anti-Aging: Eckart von Hirschhausen traf 2025 die beiden Synchron-Turnerinnen Rosi und Renate aus Bremen. „Sie sind zusammen über 170 Jahre alt und immer noch doppelt so beweglich wie ich“, sagt er.

> Beim Tanzen trainieren wir die Koordination, der soziale Kontakt hellt unsere Stimmung auf, und wir hören Musik, die uns glücklich macht.

Liebe **alverde**-Lesende,

hatten Sie die Chance, in Ihrer Kindheit ein Musikinstrument zu lernen? Viele hatten das nicht, aber ich darf verraten: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit! Alle wollen älter werden, niemand möchte alt sein. Wie bleibt man tatsächlich in Kopf und Herzen jung?

In einer Studie[1] bekamen gesunde Ruheständler zwischen 64 und 78 Jahren, die zuvor nie ein Instrument gespielt hatten, ein Jahr lang wöchentlich eine Stunde Klavierunterricht in Zweiergruppen. Zusätzlich übten sie täglich rund 30 Minuten. Die Studie zeigte sehr überzeugend, dass das Erlernen eines Musikinstruments erstens im Alter möglich ist und zweitens zum „guten Altern" beiträgt, indem es Kognition, Wahrnehmung und Emotion verbessert und die Hirnalterung verzögert. Vereinfacht gesagt, waren die Klavier-Senioren gegenüber der Kontrollgruppe durch das eine Jahr Musizieren in ihren Köpfen zwei Jahre jünger geworden. Da muss man aufpassen, dass man sich nicht so arg verjüngt, dass man den Renteneintritt rückgängig macht und wieder arbeiten muss …

Nun ist Klavier nicht jedermanns Sache, auch Singen hilft. Wer singt, wird wacher, besser gelaunt und erinnert sich wieder an mehr – Melodien statt Medikamente. Der absolute Fachmann in Deutschland für dieses Thema ist der Neurologe Eckart Altenmüller. Er fasst es so zusammen: „In jeder Lebensphase erhöht Musik die Vernetzung im Gehirn, vom Mutterbauch, wo wir als ersten Sinn unser Gehör ausbilden, bis ins hohe Alter."

Dazu habe ich ein Selbstexperiment gemacht und mich zweimal in eine MRT-Röhre gelegt. Dazwischen nahm ich Tanzstunden. Ich wollte wissen, wie formbar mein Hirn ist und wie viel Talent ich dafür habe, einen Tanz zu erlernen, von dessen Existenz ich nichts gewusst hatte: West Coast Swing. Was mich dabei antrieb, war die legendäre „Einstein Aging Study". Sie zeigte, was Menschen taten, um sich die Zeit zu vertreiben, was sie beeinflusste, wie schnell ihr Hirn abbaute. Meine Oma löste Kreuzworträtsel, und deshalb wusste ich schon sehr früh im Leben: tropischer Vogel mit drei Buchstaben – Ara! Aber leider ist es ein Mythos, dass man durch Rätsel dem Hirnabbau entgegensteuert. Bewegung bringt viel mehr: Schwimmen zum Beispiel reduziert das Demenzrisiko. Sensationelle 76 Prozent Risikoreduktion schafft nur eins: Tanzen![2]

Demenz kommt nicht über Nacht, sondern bahnt sich an, wenn Nervenbahnen aus Mangel an Nachfrage eingestellt werden. Wer immer nur seine mentalen Schnellverbindungen nutzt und nie in die Nebengleise einfährt, darf sich nicht wundern, wenn das Hirn einspart. Ja, es hat auch viel mit Genetik zu tun. Aber was wir in der Hand haben, sollten wir in die Füße packen! Tanzen wirkt: Wir bewegen unseren Körper, lernen neue Schritte, trainieren die Koordination auf dem Parkett, der soziale Kontakt hellt unsere Stimmung auf, und wir hören Musik, die uns glücklich macht. Kein Medikament, kein Schachspiel, keine Nahrungsergänzung hat eine bessere Wirkung.

Und als ich das zweite Mal den Kopf ins MRT schob, zeigte sich: Beim Hören der Musik verlagerte sich die Aktivität aus dem visuellen Kortex in die Bewegungszentren. Auf gut Deutsch: Ich stellte mir die Musik nicht mehr nur vor. Ich war mittendrin, es zuckte und leuchtete von der Birne bis in die Beine.

Ich mag die Vorstellung, dass es in 30 Jahren im Altenheim keine Polonaise mehr geben wird – dafür „Love Parade". Einer legt auf, dreht die Musik lauter, sodass es jeder auch ohne Hörgerät wieder im Bauch vibrieren fühlt. Der Bass wummert mit 160 Schlägen die Minute. Und zwei Menschen werden sich in die Augen schauen und sagen: „Hörst Du, sie spielen unser Lied!"

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Quellen: [1] gepris.dfg.de/project/323965454 [2] nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa022252



Der Montag *danach*

Seit 2004 hat sich die Zahl der Menschen, die im Ruhestand arbeiten, vervierfacht. Längst nicht alle tun es des Geldes wegen. Es gibt viele Gründe, sich trotz Rente nicht vollständig aus der Arbeitswelt zu verabschieden.

UNSER EXPERTE



DR. JOHANNES GEYER
Wirtschaftswissenschaftler

Der stellvertretende Leiter der Abteilung „Staat" beim Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung in Berlin ist Rentenexperte. Ob er sich vorstellen kann, auch noch in Rente weiterzuarbeiten? „Ich bin Jahrgang 1978. Da ist noch viel Luft bis zur Rente. Aber ich sorge vor, sodass ich die Entscheidung nicht aus finanzieller Not werde treffen müssen."

Es war Udo Jürgens, der befand, dass das Leben mit 66 überhaupt erst anfangen würde. Er sang über den Ausbruch aus dem engen Korsett des Arbeitslebens, über Motorräder, laute Musik und den Aufbruch in ein wildes, unkonventionelles Rentenalter. Das war 1977. Heute empfinden offenbar immer mehr Menschen gerade die Fortsetzung der bezahlten Beschäftigung auch im Ruhestand als Ausdruck von Freiheit. Nämlich die, selbst entscheiden zu dürfen, wann denn mal Schluss sein soll. Immerhin ist die Zahl derjenigen, die mit über 65 Jahren noch einer bezahlten Tätigkeit nachgehen, innerhalb der vergangenen sechs Jahre um rund 46 Prozent gestiegen.* Und zwar noch bevor in diesem Jahr die sogenannte „Aktivrente" eingeführt wurde, also die Gelegenheit, sich neben der Rente noch bis zu 2.000 Euro monatlich steuerfrei dazuzuverdienen. Vorausgesetzt, es handelt sich um eine reguläre, nicht selbstständige Beschäftigung.



MARTINA SIMAITIS, 67
Mitarbeiterin im dm-Markt

Dieselbe Arbeit, nur weniger Stunden: Martina Simaitis ist ihrem dm-Markt im Bahnhof „Zoologischer Garten" in Berlin auch nach dem Renteneintritt vor einem Jahr treu geblieben.

„Als ich vor ein paar Jahren ein Schreiben von der Rentenversicherung bekam, dass ich aufgrund vieler Beitragsjahre schon mit 63 in Rente gehen könne, habe ich mich ein bisschen erschrocken. Das wollte ich auf keinen Fall! Glücklicherweise lief mein Vertrag bei dm bis zum regulären Renteneintrittsalter. Für mich war klar, dass ich danach weiterarbeiten wollte. In meinem Markt am ‚Zoo' ist immer viel los und sonntags in der Spätschicht brummt es noch mal mehr. Dann den Überblick zu behalten und alles effizient zu erledigen – das gibt mir ein gutes Gefühl. Auch privat habe ich mit Haus, Garten, Familie und Freunden viel zu tun. Aber es sind alles Sachen, die mir guttun. Wie lange ich noch bei dm arbeite, mache ich allein von meiner Gesundheit abhängig. Noch bin ich sehr fit. Wenn ich mich irgendwann überwinden müsste oder mir im Markt alles schwerfällt, dann würde ich aufhören." >

*destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/_inhalt.html#120314

Rente? Noch nichts für mich.

ULRICH RUCH

Aus Freude am Tun

Nein, aus der gestiegenen Zahl von arbeitenden Ruheständlern lässt sich nicht schließen, dass für immer mehr Menschen die Rente nicht zum Leben reicht. Ökonomische Motive sind nämlich längst nicht der einzige Grund, weshalb Rentnerinnen und Rentner noch dazuverdienen, so Dr. Johannes Geyer vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung. Zum einen hätten sich auch für Ältere die körperlichen Möglichkeiten, am Arbeitsmarkt zu partizipieren, deutlich verbessert. „Die Menschen sind heute einfach gesünder, fitter und länger leistungsfähig", sagt der Experte für Rentenpolitik. Zum anderen habe sich die Arbeitswelt zusätzlich noch von harter, körperlicher Arbeit weitgehend entfernt. Ein starkes Motiv für die Beschäftigung sei aber vor allem die Freude am Tun: Das Bedürfnis, weiterhin eingebunden zu sein, Anerkennung zu erfahren, die Interaktion mit den Kollegen und die Strukturierung des Tages. Das bestätigt auch eine Befragung des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung. Mehr als 90 Prozent der arbeitenden Rentnerinnen und Rentner im Alter zwischen 65 und 74 gaben dabei an, eine Aufgabe zu brauchen und Spaß daran zu haben. Finanzielle Gründe spielten für 43 Prozent eine Rolle, überdurchschnittlich oft im unteren Einkommensbereich. Aber als alleiniger Grund wurden sie nur von rund zwei Prozent genannt.[1]

Lust und Kapazitäten

Es sind zum einen Selbstständige, „die immer deutlich überproportional noch beschäftigt sind", sagt Johannes Geyer. Weil ihnen im Unterschied zu Angestellten eben nicht ein vertragliches Ende des Berufslebens vorgegeben ist. Und „weil sie Lust und die Kapazität dazu haben". Ein höheres Bildungsniveau erhöhe zudem die Wahrscheinlichkeit, im Rentenalter erwerbstätig zu bleiben. Akademiker und Höherqualifizierte arbeiteten deutlich häufiger über das reguläre Renteneintrittsalter hinaus als Personen mit niedrigerem oder mittlerem Bildungsniveau, besagen die Zahlen des Statistischen Bundesamtes.[2] Das liege, so der Experte, auch an den attraktiveren Beschäftigungsmöglichkeiten, die sich ihnen bieten. Etwa für die Architektin, die ihrem Büro noch einen Tag die Woche zur Verfügung steht, den Schreiner, der seinen Betrieb weiterführt, oder für den Energieberater, dessen Expertise gerade sehr gefragt ist.



ULRICH RUCH, 67
Bauingenieur und
Sanitärinstallateur

Hatte durch Altersteilzeit Gelegenheit, schon mal Rentenluft zu schnuppern, und entschieden: noch nichts für mich.

„Ich fand es schon immer seltsam, wenn man von außen verordnet bekommt, wann welche Phase im Leben beginnt: Jetzt bist Du erwachsen, jetzt musst Du Dich für einen Beruf entscheiden. Jetzt musst Du aufhören zu arbeiten. Mit 66 fühlte ich mich denkbar weit vom Ruhestand entfernt. Das konnte ich qualifiziert beurteilen, weil ich davor in passiver Altersteilzeit schon eine Weile zu Hause war. Ich bin einfach gern beschäftigt. Deshalb habe ich nach meinem Rentenantritt eine Halbtagsstelle als Hausmeister übernommen. Ich liebe das, weil ich da meinen ganzen Erfahrungsschatz aus 35 Berufsjahren anwenden kann. Und ich merke, wie belebend es ist. Wenn ich mittags nach Hause komme, liegt ja immer noch genug Tag vor mir für meine Hobbys. Dass ich dabei die Aktivrente in Anspruch nehmen kann, ist natürlich auch willkommen."

[1] econstor.eu/bitstream/10419/253386/1/1799331547.pdf [2] destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/08/PD26_N053_13.html [3] www.dza.de/themen/arbeit-ruhestand-alterssicherung/detailansicht/arbeit-im-ruhestand-wahrscheinlicher-mit-hoher-bildung-beschaeftigung-bis-renteneintritt-niedrigem-haushaltseinkommen



MARGIT FREY, 81
Selbstständige in pädagogischen Projekten

Sie hat vor einem Jahr „Im grünen Eck", das erste vegane Restaurant in Kaiserslautern, eröffnet. Eine Herzensangelegenheit in Vollzeit für die dreifache Mutter und sechsfache Großmutter.

„Ich habe lange als Selbstständige in pädagogischen Projekten gearbeitet. Als ich dann in Rente ging, hatte ich richtig Langeweile. So entstand die Idee, mit meinem Mann ein veganes Café in meiner Heimatstadt Landau zu eröffnen. Ich lebe seit mehr als 40 Jahren vegan, aus Umweltgründen und wegen des Tierwohles. Diese Art zu kochen wollte ich auch anderen nahebringen. Als meine Tochter mit ihren drei Kindern dann nach Kaiserslautern zog, kamen mein Mann und ich mit. Da war dann mal wieder vier Jahre Ruhe und ich habe gemerkt: Das tut mir gar nicht gut. Auch gesundheitlich. Also habe ich mit meinem Mann und meiner Tochter ein veganes Restaurant eröffnet. Auch wenn das für mich bis zu zwölf Stunden Arbeit am Tag bedeutet: Ich brauche das Organisieren, den Kontakt mit unseren Gästen, mit unserer Köchin die Menüs auszutüfteln – und an neuen veganen Produkten zu arbeiten. Damit auf den Markt zu gehen, das ist mein nächstes Ziel."

Arbeit für fast alle

Zwischen „Ich möchte noch arbeiten" und „Ich kann noch arbeiten" liegen allerdings oft einige – manchmal unüberwindliche – Hürden. Ein Dachdecker, eine Erzieherin, eine Pflegekraft hatten auch schöne Berufe, aber eben solche, von denen man sich in der Rente vielleicht eher erholen muss als von anderen. Und dann, so Johannes Geyer, könnten gerade in der Rente biografische Brüche noch einmal durchschlagen. „Nehmen Sie eine Krebserkrankung, die oft lebenslange Folgen für die Menschen hat – einmal im Berufsleben und später, wenn man in der Rente nichts mehr dazu verdienen kann." So gaben in einer gemeinsamen Studie des Instituts für Arbeitsmarktforschung (IAB) und des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) 83 Prozent der befragten Rentner, beziehungsweise Pensionäre an, „im Leben genug gearbeitet zu haben". Dabei nannten 54 Prozent den Gesundheitszustand als Grund dafür, nicht noch erwerbstätig zu sein. 22 Prozent sagten, ihnen fehle es an passenden Stellen.[3]

Gesucht: ein Job-Tinder

Offenbar gibt es da noch ein Beziehungsanbahnungsproblem zwischen interessierten Rentnern und potenziellen Arbeitgebern. Das sieht auch Johannes Geyer. Er sagt „Senioren sind nicht die Zielgruppe der Arbeitsagentur, weil sie ja schon in Rente sind." Zwar haben etwa Jobbörsen wie Indeed mittlerweile auch ein Senioren-Segment. Aber die spiegeln vor allem wider, wie groß der Bedarf an Arbeitskräften in der Pflege ist. Von einem Job-Tinder, in das auch eine Passung mit den Qualifikationen der verrenteten Jobsuchenden einfließt, ist das noch weit entfernt. Johannes Geyer: „Ich kann mir aber vorstellen, dass mit der steigenden Zahl an Interessenten auch schnell Lösungen in Form von Beratungs- und Vermittlungsangeboten gefunden werden." Lohnen würde es sich. Bis 2040 werden rund 13,3 Millionen Erwerbspersonen das Renteneintrittsalter erreichen und entscheiden, womit genau mit 66 Jahren ihr Leben noch mal neu beginnt.

Ich hatte richtig **Langeweile.**
MARGIT FREY

Kümmern lässt sich *teilen*



Leiten durch den Pflege-dschungel: Alicia Faridi (links) und Maximiliane Kugler.

Bei ihren Großeltern erlebten Alicia Faridi und Maximiliane Kugler, wie fordernd Pflege ist – und wie viel Zeit und Nerven das organisatorische Drumherum kostet. Um Letzteres zu erleichtern, entwickelten sie die App „fabel", die pflegende Angehörige unterstützt.

Zuerst wollten sie ihre App „pflegeleicht" nennen. Doch den Gründerinnen wurde schnell klar, dass ein so optimistischer Name zu viel verspricht: „Pflege kann richtig hart sein", betont Maximiliane Kugler. „fabel" steht für „for a better everyday life" – also den Anspruch, im Alltag etwas zu verbessern. Wie viel Verbesserungsbedarf es gibt, erfuhr Maximiliane Kugler, als ihre Großmutter während der Coronapandemie pflegebedürftig wurde. Deren Kinder lebten in verschiedenen Städten und kommunizierten über eine Geschwister-WhatsApp-Gruppe, in der wichtige Informationen im Verlauf verschwanden. Die Erfahrungen der Freundin und Mitgründerin waren ähnlich: „Jeder hielt ein Wissens-Puzzleteil in der Hand, aber niemand hatte den Überblick", erinnert sich Alicia Faridi.

Auch in der Ferne nah dran

Als die beiden Freundinnen in dieser Zeit miteinander sprachen, wurde aus dem Teilen von Frust schnell die Frage: „Wie können wir das besser machen?". Das Ergebnis dieser Überlegungen ist ein wichtiges Feature in der fabel-App: Alle, die an der häuslichen Pflege beteiligt sind, koordinieren sich in der App, tragen hier ein, wer für was zuständig und was bereits erledigt ist. „Die Kommunikation mit den Kassen und die Bestellung beim Lieferdienst kann man von überall erledigen. So verteilen sich Aufgaben auf viele Schultern", erläutert Alicia Faridi.

Groß zu denken und Dinge in die Hand zu nehmen, war schon immer ein wichtiger Teil ihrer Freundschaft. Kennengelernt haben sich Alicia und Maximiliane im Studium 2012, als sie beide im Bachelor Medienmanagement studierten. Damals gründeten sie eine Hilfsorganisation für Geflüchtete, die es bis heute gibt. Ihre eigentliche Leidenschaft aber ist das Gesundheitswesen. In beiden Familien gab es Berufe in der Gesundheitsbranche, das prägte sie früh. „Wir haben uns oft darüber ausgetauscht, wie unser Gesundheitssystem funktioniert und was man besser machen kann", sagt Maximiliane Kugler. Sie arbeitete nach dem Studium in der Gesundheitskommunikation einer Werbeagentur, während Alicia Faridi Teil der Berliner Start-up-Szene wurde.

Für die Gründung von fabel 2023 mussten beide Freundinnen etwas aufgeben. Maximiliane Kugler die Sicherheit einer Festanstellung: „Ich bin eigentlich gar nicht der Gründertyp, aber mir war immer klar, wenn ich es wage, dann mit Alicia." Alicia Faridi wiederum zog für das Start-up von Berlin nach Hamburg: „Wenn wir zusammen in einem Raum sitzen, entwickeln wir schneller Ideen." Drei Jahre nach dem Start bündelt die App, was in der Pflege sonst verstreut liegt. Dokumente und Versicherungsnummern sowie Gesundheitswerte, die sich eintragen und bei Arztbesuchen als Verlaufsgrafik anzeigen lassen. Wer sich durch Pflegegrade und Ansprüche kämpft, findet Orientierung, denn viele wissen gar nicht, was ihnen zusteht.

Für mehr Eigenverantwortung

Hinter den vielen kleinen Lösungen in der App steht eine größere Überzeugung: Das Pflegesystem stößt an Grenzen, demografischer Wandel und Fachkräftemangel verschärfen die Lage. Immer mehr Geld hineinzugeben, hält Maximiliane Kugler für eine Illusion. Wichtiger sei, dass jeder Einzelne früher Verantwortung übernimmt, sich informiert und vorbeugt. In nordischen Ländern wird die häusliche Pflege stärker als Aufgabe des gesamten Umfeldes gesehen, mit der Community Nurse als Fachkraft im Hintergrund. Ein Vorbild, findet Maximiliane Kugler.

In ihren eigenen Familien ist das Thema Pflege längst raus aus der Tabuzone. Ausgefüllte Vollmachten und Patientenverfügungen liegen auch bei den Jungen und Gesunden in der Schublade. Alicia Faridi, 33, spricht mit ihren Eltern offen darüber, wie sie später leben möchten. Maximiliane Kugler, 34, erlebt durch ihre kleine Tochter, wie wertvoll Großeltern sind, und möchte einmal etwas zurückgeben. Ihr Ideal ist das Mehrgenerationenhaus. Doch wenn Familien über das Land verteilt leben, lässt sich das nur noch selten verwirklichen. Die räumliche Nähe kann fabel nicht ersetzen. Aber die App schließt eine andere Lücke: Sie hilft, das Kümmern zu teilen, wenn nicht alle am selben Ort sind.

> Wir sind inhaltlich nah genug dran, aber vom Alter weit genug weg, um einen frischen Blick auf die Pflege einzubringen.
>
> **ALICIA FARIDI**



Profissimo

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

Für ein schönes **Zuhause**

Profissimo Duftkerze Apple-Cinnamon: 1,75 €
Profissimo Raumduft Apfel-Zimt: 2,95 €, 0,09 l (32,78 € je 1 l)
Profissimo Geschenkband Satin, rot: 1,95 €, 5 m (0,39 € je 1 m)

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/profissimo

Einfach mal machen



Seite
94

Ein Zimmer, zwei Welten
Wie wird aus einem gemeinsamen Kinderzimmer ein Ort, an dem sich beide Kinder wohlfühlen? Diese Ideen schaffen Platz für Persönlichkeit, Spielspaß und kleine Rückzugsorte.



Für die Kleinsten ist Schlaf das Größte.

Frühchen schlafen bis zu **97 % der Zeit.** Um den Schlaf der Kleinsten bestmöglich zu schützen, hat Pampers die Preemie Protection Windeln entwickelt: Sie bieten eine **maßgeschneiderte Passform,** die Störungen minimiert.

Bis heute hat Pampers bereits Hunderttausende dieser speziellen Windeln an deutsche Krankenhäuser gespendet.

Helfen Sie uns, noch mehr Frühgeborene zu unterstützen. **Mit jeder gekauften Packung Pampers Premium Protection Windeln oder Pants spendet Pampers eine Frühchenwindel*.**

Halt geben, wo das Leben zu früh begonnen hat.

Am 15. November ist Welt-Frühgeborenen-Tag. Auch in diesem Jahr wird Pampers den **Bundesverband Frühgeborene e.V. mit einer Spende für digitale Expertensprechstunden unterstützen.**

Bundesverband Frühgeborene e.V.



1 Packung Premium Protection = 1 Frühchenwindel* Spende



*Pampers spendet den Gegenwert einer Frühchenwindel (13 Cent) an die „Stiftung RTL - Wir helfen Kindern e.V." für jede gekaufte Packung Premium Protection Windeln oder Pants bei teilnehmenden Händlern im Zeitraum 01.11 - 30.11.2026. Zusammen mit der „Stiftung RTL - Wir helfen Kindern e.V." möchten wir Familien mit Frühchen im Alltag unterstützen.

Vom Foto– zum Kochbuch

Aus eigenen Rezepten und Fotos kann ein ganz persönliches Kochbuch werden: digital und individuell gestaltet, professionell gedruckt und bereit zum Durchblättern. Eine besondere Idee für die Familie oder als Geschenk an sich selbst.





Lieblingsrezept von Oma Doppelte Erinnerung: Waffelrezept und Foto von Oma

Rezepte auswählen

Vom handgeschriebenen Familienrezept bis zum Lieblingsgericht aus dem Internet: Sammeln Sie die Rezepte, die einen Platz in Ihrem persönlichen Kochbuch verdienen. Stellen Sie dazu Rezepte und passende Fotos zusammen. Fehlen Bilder, ist das eine gute Gelegenheit, das Gericht mal wieder zu kochen und zu fotografieren. Praktisch: handschriftliche Rezepte vorab am Computer abtippen und gemeinsam mit den Fotos in einem Ordner speichern. So ist alles vorbereitet und die Gestaltung kann starten.

Persönlich gestalten

Besonders stimmig wirkt das Kochbuch, wenn es einem roten Faden folgt. Stellen Sie die Lieblingsrezepte der Familie zusammen, sammeln Sie vegetarische Gerichte oder gestalten Sie ein Fotobuch mit süßen Backideen. Für mehr Übersicht lassen sich die Rezepte in Kapitel wie Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts gliedern. Zu Beginn wählen Sie die passende Buchgröße und den gewünschten Papiertyp. Der Fotobuch-Assistent von dm-Fotobuch und CEWE unterstützt auf Wunsch bei der Gestaltung und erstellt einen ersten Layoutvorschlag. Anschließend können Sie Texte, Fotos und dekorative Cliparts ganz nach Ihren Vorstellungen ergänzen und anordnen. Die Zutatenliste können Sie übersichtlich als Stichpunkte in einem Textfeld anlegen. Einmal erstellt, lässt sich das Kochbuch jederzeit weiterbearbeiten. Besonders praktisch ist die versandkostenfreie Lieferung in den dm-Markt Ihrer Wahl.

Herzensgeschenk in letzter Minute

Auch wenn mal die Zeit knapp ist: Mit dem Sofortfotobuch gestalten Sie Ihr persönliches Fotobuch online unter foto.dm.de/express und holen es bereits nach zwei Stunden im dm-Markt ab. Perfekt für liebevolle Last-minute-Geschenke.

INSPIRATION

Diese Fotomotive machen's lebendig

Lieblingsgerichte frisch serviert

Zutaten vor dem Kochen

Köchin oder Koch in Aktion

Schritt-für-Schritt-Zubereitung

Genussmomente aus dem Urlaub

Der gedeckte Tisch

Alte Rezeptkarten oder Notizen

Gemeinsame Küchenmomente

FOTO-TIPP



Mehrfach Freude schenken: Das selbst gestaltete Fotobuch wird einmal erstellt und kann anschließend beliebig oft nachbestellt werden. **Allgemeine Infos zum Fotobuch: foto.dm.de/fotobuch-erstellen.html**

Kinderzimmer hoch **zwei**

Für diesen Beitrag reist alverde-Redakteurin Theresa Müller gedanklich zurück in ihr eigenes Kinderzimmer. Als sie und ihre Schwester sich einen Raum teilten, gehörten Kissenburgen, Fantasiereisen und Verhandlungen über das Nachtlicht zum Alltag. Dabei hat sie gelernt, wie viel Nähe und Rücksicht, aber auch wie viel Freiraum es braucht, wenn Geschwister sich ein Zimmer teilen.

Nah beieinander, ganz für sich

Ich erinnere mich an viele Glücksmomente, in denen meine ältere Schwester und ich unser Zimmer komplett auf den Kopf gestellt haben. Wir waren neun und sieben Jahre alt, unser Spezialgebiet: fantasievolle Ausstellungen, bei denen Kissen und Decken zu Kunstwerken wurden. Ein Zimmer zum Spielen zu teilen, war das eine – darin auch zu schlafen, das andere. Die eine schlief besser mit Licht, die andere mochte es lieber ganz dunkel. Und weil jede von uns überzeugt war, die einfachste Lösung zu kennen: „Mach doch die Augen zu, dann ist es sowieso dunkel“, drehten wir uns im Kreis. Ein gemeinsames Zimmer ist vor allem eins: ein tägliches Training in Sachen Kompromisse. Welche Spielidee hat heute Vorrang und wo findet noch eine Kuscheltierwelt Platz? Solche kleinen Verhandlungen gehören zum Alltag und fördern Rücksichtnahme. Umso schöner ist es, wenn jeder einen Bereich hat, der ihm ganz allein gehört. Schon kleine Raumlösungen und liebevolle Dekoelemente helfen dabei.

Eigener Freiraum, gemeinsame Abenteuer

Zur Einschulung bekamen meine Schwester und ich eine selbstgebaute zweite Ebene im Zimmer. Anders als bei einem klassischen Hochbett stand mein Bett nicht direkt darunter, sondern



Tipp: Ein fester Platz für persönliche Lieblingsdinge schafft Zugehörigkeit. Kleine Absprachen helfen, damit jedes Kind weiß, was geteilt werden kann und was nur einem Kind gehört.

unten an einer anderen Stelle des Zimmers. Das Nachtlicht-Problem war damit zwar nicht vollständig gelöst, doch es entstand das Gefühl, jede hätte ihr eigenes kleines Reich. Bei unseren Freunden mit kleineren Kinderzimmern sorgten schon ein Vorhang oder ein Regal als Raumtrenner für kleine Rückzugsorte. Aufbewahrungsboxen boten Stauraum für persönliche Schätze, klappbare Schreibtische ließen mehr Raum zum Spielen, Malen oder Basteln. Das Gestell der zweiten Ebene wurde bei meiner Schwester und mir übrigens zur Grundlage für Höhlen aus Decken und Kissen, der Platz darunter zum Treffpunkt für gemeinsame Abenteuer.

Platz für Persönlichkeit

Schon früh lernten meine Schwester und ich, Wünsche auszuhandeln. Bei uns durfte jede über ihrem Bett gestalten, was ihr wichtig war. Während auf meiner Seite Katzenfotos hingen, schmückten auf ihrer Seite Poster ihrer Lieblingsbands die Wand. Auch bei den Farben gingen unsere Vorstellungen auseinander: Ich hätte die Wände damals am liebsten in Gelb gestrichen, meine Schwester in einem kräftigen Rot. Kleine Dinge wie eigene Regalfächer, Lieblingsdeko oder Fotos machten trotzdem deutlich, welcher Platz zu wem gehörte. Schön ist es, wenn Kinder aus harmonischen Farbkombinationen ihre Favoriten wählen dürfen, etwa Salbeigrün und Rosé oder Himmelblau und Sand. Denn oft sind es genau diese persönlichen Details, die aus einem gemeinsamen Kinderzimmer für beide ein Zuhause machen.





Raketenstark aufräumen mit Raketen-Korb und Schubladen-Organizer. Diese Produkte und viele weitere passend zum Thema Kinderzimmer und Universum finden Sie diesen Monat bei dm Home & Living.



Die sind NEU bei dm

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



Versprüht gute Laune

bruno banani
Bubble Babe Body & Hair Mist, Eau de Parfum

Ein verspielter Duft mit fruchtigem Auftakt, floraler Mitte und warmem Ausklang. Kaugummi-Akkord, Grapefruit und Himbeere treffen auf Blüten, Moschus, Vanille und Tonkabohne.

Eau de Parfum 30 ml 12,95 € (415 € je 1 l); Eau de Parfum 50 ml 19,95 € (399 € je 1 l); Body & Hair Mist 250 ml 7,95 € (31,80 € je 1 l)
Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich





Bad Heilbrunner
Menopause Gelassen Sein

Die Bio-Kräuterteemischung kombiniert Frauenmantel, Rotklee und Mönchspfeffer mit Ashwagandha und Salbei. Angereichert mit natürlichem Vitamin C[1] aus Acerola.

36 g 2,95 € (81,94 € je 1 kg)
[1]Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Longevity für jeden Tag

Balea Beauty Longevity
Serum, Tagesfluid, Nachtcreme

Die parfümfreie Pflegeserie basiert auf dem NAD+ Booster-Wirkstoff, der die Hautvitalität fördert und die natürliche Hauterneuerung unterstützt.

Serum 30 ml 7,95 € (265 € je 1 l); Tagesfluid 50 ml 7,95 € (159 € je 1 l); Nachtcreme 50 ml 7,95 € (159 € je 1 l)
*in-vitro Studien Wirkstoff





Sportness Adventskalender

Hinter 24 Türchen stecken proteinreiche, zuckerarme Milchschokoladentäfelchen. Sie haben eine cremige Füllung mit Salted-Caramel-Geschmack.

1 St. (120 g) 5,95 € (49,58 € je 1 kg)



dmBio Milch Haselnuss Schnitte

Die knusprigen Waffeln mit cremiger Füllung enthalten Fairtrade-Kakao und Fairtrade-Haselnüsse.

100 g (4 St.) 1,95 € (19,50 € je 1 kg)
faitrade-net.de



acáo Cranberry Blutorange

Der Bio-Erfrischungsdrink kombiniert die herb-süßen Aromen von Cranberry und Blutorange mit natürlichem Koffein aus Guarana.

250 ml 1,65 € zzgl. 0,25 € Pfand (6,60 € je 1 l)



Fascino X-Mas Crew-Socken Nikolaus

Die Socken mit Nikolaus-Stickerei sind ein festliches Accessoire für die Weihnachtszeit. Erhältlich in Größe 35–38 und 39–42.

1 St. 3,65 €
Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



nevernot Quickies Intimpflegetücher

Die parfüm- und alkoholfreien Tücher reinigen und erfrischen den äußeren Intimbereich. Die pH-optimierte Formel* mit Milchsäure, Panthenol sowie Açaí- und Kamillen-Extrakt eignet sich besonders für sensible Haut.

12 St. 2,95 €
(0,30 € je 1 St.)
*formuliert auf pH 4.70–5.30, optimiert für den äußeren Intimbereich, dermatest-garantie.de

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



Aromen für die Badewanne

BE ROUTINE Badekissen Herbal Tea Spa

Das Badekissen enthält eine Kräutermischung im Vlies mit Eukalyptus-, Thymian- und Pfefferminzöl. Ein Stück reicht für ein Vollbad.

1 St. 2,95 €
Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Schon entdeckt?

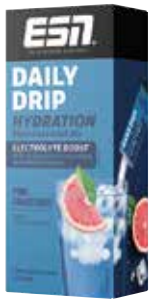
Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**



Profissimo Staubtuch

Das Tuch nimmt Staub, Krümel und Haare auf und eignet sich zur Trocken- und Nassreinigung. Ideal für elektrische Geräte, Möbel und Autoarmaturen. Waschbar bei maximal 60 Grad.

1 St. 2,45 €



ESN Daily Drip Electrolyte Boost*

Der Elektrolyt-Drink in der Geschmacksrichtung Pink Grapefruit[3] enthält 114 Milligramm Magnesium[1] zur Unterstützung des Elektrolytgleichgewichts[2] und ist ohne Zuckerzusatz[4].

91 g (7 St.) 9,95 € (109,34 € je 1 kg)
[1] pro Portion [2] Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei [3] Flavor [4] enthält von Natur aus Zucker



mybacs Dailybacs Women*

Die Kapseln für Frauen enthalten 30 Milliarden Bakterien aus elf Stämmen sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Folat und Biotin[1].

12 g (20 St.) 14,95 € (1.245,83 € je 1 kg)
[1] Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie der Darmschleimhaut, bei.



FELCE AZZURRA Duschgel original

Die italienische Traditionsmarke überzeugt mit ihrem klassischen Duft. Während dieser die Nase verwöhnt, wird die Haut sanft gereinigt.

250 ml 2,25 € (9 € je 1 l)



lavera Skin Longevity Konzentrat

Die Formulierung mit Schisandra-Beere und Tripeptiden pflegt die Haut und lässt sie ebenmäßiger erscheinen.

30 ml 18,95 € (631,67 € je 1 l)



Plant for the Planet Die Gute Schokolade Zartbitter

Für fünf verkaufte Stück der Fairtrade*-Schokolade wird ein Baum in gerodeten Wäldern finanziert.

100 g 1,95 € (19,50 € je 1 kg)
* faitrade-net.de
CH-BIO-006



glow25 Kollagenpulver*

Das Pulver enthält Kollagenhydrolysat der Typen eins und drei sowie Vitamin C. Es ist in heißen und kalten Flüssigkeiten löslich.

450 g 29,95 € (66,56 € je 1 kg)



dais Periodenslip Night schwarz

Der Slip aus Bio-Baumwolle bietet bis zu zwölf Stunden auslaufsicheren Schutz und hat ein ultradünnes, nahtloses Design.

1 St. 19,95 €
Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Profissimo Spülmittelspender mit Spülschwamm

Spülen leicht gemacht: Das Scheuervlies reinigt Geschirr, Gläser, Töpfe, Pfannen und Glaskeramik. Schwamm einfach austauschbar.

1 St. 1,65 €

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

Unsere gefiederten Freunde – das ganze Jahr bestens versorgt

DEIN BESTES

Mit Vogelfutter von Dein Bestes kannst Du frei lebende Vögel zu jeder Jahreszeit füttern



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

Motiv mit Unterstützung von KI erstellt.

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/deinbestes

Perwoll

Unser 1. WEICHSPÜLER mit der Kraft zu ERNEUERN



Vorher **Nachher***

*Ergebnis nach mehreren Wäschen. Optimales Ergebnis wird in Kombination mit Perwoll Waschmittel erzielt.



Klar statt kalkig

Wo Wasser fließt, entstehen meist Ablagerungen. Besonders in Bad und Küche zeigen sich feine weiße Spuren. Wir zeigen einfache Wege, Kalkflecken sanft zu lösen und Armaturen und Oberflächen wieder strahlen zu lassen.

1. Der Antikal Kalkreiniger Dusche Express entfernt Kalk zuverlässig und sorgt für streifenfreien Glanz auf Duschtüren, Chromteilen und Fliesen. Die Anti-Tröpfchen- und Anti-Beschlag-Technologie hält Oberflächen länger sauber.

2. Eine Lösung aus dem Heitmann pure Pulver Reine Citronen Säure und Wasser entkalkt Haushaltsgeräte, Oberflächen und Geschirr gründlich.

3. Der Denkmit Entkalker entfernt Kalkablagerungen aus Kaffeemaschinen, Wasserkochern und anderen Heißwassergeräten.



Für eine saubere Dusche

Ein Kalkreiniger lässt Duschwände wieder strahlen: aufsprühen, kurz einwirken lassen, mit einem Lappen abwischen und abspülen. Am besten entfernen Sie nach dem Duschen die Wasserreste mit einem Abzieher. So bleiben weniger Kalkrückstände zurück und die Reinigung geht beim nächsten Mal leichter.

Natürliche Hilfe für Küche und Haushalt

Zitronensäure löst Kalk zuverlässig und lässt sich im Haushalt vielseitig einsetzen. Entscheidend ist die richtige Dosierung, damit die Anwendung einfach und effektiv bleibt. Wasserkocher oder Eierkocher lassen sich so entkalken: zwei bis drei Esslöffel auf einen Liter Wasser, die Lösung im Gerät erhitzen, kurz einwirken lassen und anschließend gut ausspülen. Für größere Haushaltsgeräte gelten angepasste Mengen: Reinigen Sie den Türbereich der Geschirrspülmaschine mit einer Lösung aus zwei Esslöffeln Zitronensäure in einer halben Tasse heißem Wasser. Danach kommen sechs Esslöffel Pulver in die leere Spülmaschine, die bei mindestens 50 °C ohne Vorspülgang durchläuft.

Tiefenreinigung für Geräte

Auch Kaffeemaschinen und Dampfbügeleisen brauchen hin und wieder intensive Pflege. Kalk lagert sich im Inneren ab und kann die Leistung beeinträchtigen. Für Kaffeemaschinen, Vollautomaten oder Padgeräte mischen Sie 50 Milliliter (ml) Entkalker mit 500 ml Wasser und füllen die Lösung in den Wassertank. Lassen Sie die Maschine anschließend wie gewohnt durchlaufen. Danach spülen Sie mit zwei Behälterfüllungen klarem Wasser nach, damit keine Rückstände bleiben. Bei stärkerer Verkalkung können Sie die Dosierung von 75 bis 150 ml Entkalker auf 500 ml Wasser erhöhen.

Für **glänzende** Momente

claro
Grün. Aber gründlich.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag schöner machen: das gute Gefühl, wenn nach dem Kochen wieder Ordnung in die Küche einzieht und verschmutztes Geschirr makellos sauber aus der Maschine kommt. Das österreichische Familienunternehmen claro entwickelt seit über 30 Jahren Reinigungslösungen, die Leistung mit Verantwortung verbinden.



Gründer und Inhaber Josef Dygruber mit Tochter Laura am Unternehmenssitz

claro macht sein Umweltbewusstsein transparent: Auszeichnungen wie das EU-Ecolabel (eu-ecolabel.de) und das Österreichische Umweltzeichen (umweltzeichen.at) bestätigen unabhängig die hohen ökologischen Standards. Der Ansporn für das Team am Unternehmenssitz in Anif bei Salzburg ist das Markenversprechen von claro: grün, aber gründlich.

Spülhelden für den Alltag

Und so setzt claro seinen Anspruch konkret um:

Die **claro Classic Spültabs** entfernen zuverlässig Fett sowie Eingebranntes und punkten zudem mit einem für claro patentierten ökologischen Silberschutz. Sie sorgen für strahlende Sauberkeit bei Geschirr, Gläsern und Besteck. Die Spültabs entfalten ihre Reinigungskraft bereits im ECO-Programm.

Die **claro Spültabs multi NEXT** haben Salz und Klarspüler bereits integriert. Die folienlosen Tabs nehmen es auch mit starken Verschmutzungen auf.

Dafür steht claro

- frei von Mikroplastik, Benzotriazol und Palmöl
- vegane Formel
- Kartonverpackung aus 100 Prozent Recyclingpapier und vollständig recyclingfähig

Geschirrspülen: so geht's

Spülmaschine richtig einräumen: Große Teile wie Töpfe und Schüsseln kommen in den unteren Spülkorb, kleine und empfindliche Teile wie Gläser, Tassen und auch Plastikgeschirr in den oberen Spülkorb. Die Sprüharme müssen frei rotieren können.

ECO-Programm auswählen: In dem Programm wird das Wasser weniger stark erhitzt und länger genutzt. Das reduziert den Strom- und Wasserverbrauch.

Nach dem Spülgang: Die Spülmaschine einen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

1 2



Die Spülmaschinentabs gibt es in der Variante classic und dem Allesköner multi NEXT.

[1] claro Classic Spültabs 35 St., nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich [2] claro Multi Next 20er, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Wellness-Auszeit am Tor zum Harz

Mit **alverde** einen Urlaub in der Villa Heine gewinnen.



alverde und das Hotel Villa Heine verlosen vier Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Das 4-Sterne-Superior-Hotel in Halberstadt überzeugt mit stilvollen Zimmern und Suiten, erstklassigen Entspannungsangeboten mit Spa, Indoorpool und Saunalandschaft, eigenem Halberstädter Brauhaus sowie einer hervorragenden Küche. Durch seine zentrale Lage ist das Hotel ein idealer Ausgangspunkt, um den Harz oder die Landeshauptstadt Magdeburg zu erkunden. Infos unter: hotel-heine.de

Leichtmetall (Kzw.)		Bienenzüchter		med. Fachgebiet (Abk.)	Lastenheber		vermeiden		Raubtier, Aasfresser		Orgelteil		Ärger, Wut (ugs.)	unechter Schmuck	langschwänziger Papagei	dm-Marke	aufgebrühtes Heißgetränk
TV-Moderatorin Susan …					dt. Schriftsteller (Karl)				Dienststelle einer Behörde								
							Abschiedsgruß				Leibeigener		Opernsolosgesang				
launig, spaßig	leichtlebige Künstlernatur		selbstloser Mensch; Träumer		bevor			7	orientalische Kopfbedeckung		treibende Frostgebilde auf Flüssen						2
fast				8			Radrennfahrer		Augendeckel				struppig		sich in einen Text vertiefen		Tatkraft, Spannkraft
	5			hoch achten	dumme, törichte Handlung (ugs.)							Berliner Zeichner, Fotograf (Heinrich)					
englischer Adelstitel		Veranstaltung, Ereignis (engl.)				3		ital. Barockmaler (Guido)		portugiesisch: heilig				unbestimmter Artikel			
				Haushaltsplan		sandig oder humusartig						Trinkgefäß			1		
Stadt an der Saale		im Flug singender Bodenbrüter			6				anwesend	Klostervorsteher				ungebraucht		Fluss durch Weimar	
						aufhören						aus tiefstem Herzen					
Krankenbesuch des Arztes		spanische Rotweinbowle						4		Bezahlung von Künstlern					chem. Zeichen für Lithium		
freundlich					1	2	3	4	5	6	7	8	Laubbaum, Rüster				

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

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit einlösbar und wird von Hotel Villa Heine, Kehrstraße 1, 38820 Halberstadt versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Hotel Villa Heine werden nur zum Zwecke des Gewinnversands verwendet und nach Abwicklung des Gewinns gelöscht. dm selbst löscht diese spätestens sechs Monate nach Ziehung des Gewinns. Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 b DSGVO. Bitte beachten Sie auch die weiteren Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten unter dm.de/datenschutz.



Selbst gemacht schmückt schöner

Dekoration mit Unterstützung von KI erstellt

Weihnachtsdeko lässt sich ganz leicht selber machen. „Frau Hölle“ zeigt zwei einfache DIY-Ideen mit Profissimo, die in wenigen Schritten gelingen.



Papier-kugel



1. Schritt

Mithilfe eines Glases (Durchmesser sechs bis sieben Zentimeter) fünf Kreise auf drei verschiedene Geschenkpapiere zeichnen. Anschließend alle Kreise sorgfältig ausschneiden.



2. Schritt

Alle Kreise mittig falten, sodass die farbige oder bedruckte Seite jeweils innen liegt.



3. Schritt

Die Halbkreise mit Bastelkleber aufeinander kleben. Dabei auf eine regelmäßige Wiederholung der drei verschiedenen Muster achten. Einen Kreis am Ende noch nicht aufkleben.



4. Schritt

Ein Stück Kordel als Aufhängungsschlaufe zwischen die letzten beiden Halbkreise legen. Anschließend den letzten Kreis aufkleben und die Halbkreise vorsichtig auffalten.



Origami-Stern



1. Schritt

Zwei Butterbrottüten rechtwinklig mit den geschlossenen, unteren Seiten aufeinanderlegen. Die Breite der oberen Tüte übertragen und insgesamt acht Tüten auf dieses Maß zuschneiden.



2. Schritt

Jedes Tütenstück einmal vertikal und einmal horizontal falten. Danach die Tüten drehen und zusätzlich zweimal diagonal falten.



3. Schritt

Das Quadrat wie in 2 halten, an den Faltlinien so zusammenschieben, dass ein Dreieck entsteht. Dieses mit der offenen Seite nach unten legen, dann die rechte Spitze zur Mitte falten. Die linke Spitze ebenso falten.



4. Schritt

Den Vorgang wiederholen, bis acht identische Elemente entstanden sind. Diese kreisförmig und an den Kanten leicht überlappend miteinander verkleben.



TANJA „FRAU HÖLLE“ CAPPELL
Künstlerin, Unternehmerin und Creatorin aus München

2014 gründete sie ihr Kreativstudio für Workshops und einen Onlineshop für Onlinekurse und Kreativbedarf. Seitdem teilt sie ihre Inspirationen und DIY-Ideen regelmäßig auf ihrem Blog, YouTube (@frau.hoelle) und Instagram (@frauhoelle) mit der ganzen Welt.

Materialliste **Papierkugel**

+ 1 Glas (Durchmesser 6 – 7 cm)
+ Mind. 3 verschiedene Profissimo Geschenkpapiere
+ Bleistift
+ Profissimo Allzweckschere
+ Bastelkleber
+ circa 30 cm Profissimo Jutekordel

Materialliste **Origami-Stern**

+ 8 Profissimo Butterbrottüten
+ Bleistift
+ Profissimo Allzweckschere
+ Bastelkleber
+ circa 30 cm Profissimo Jutekordel

Profissimo dm
Alles für ein schönes Zuhause finden Sie auf **dm.de/profissimo**

SUDOKU LÖSEN

In Balance im Herbst

MITMACHEN UND GEWINNEN

Begleiter für Novembertage

Gemeinsam mit der dm-Marke Mivolis verlost **alverde** zwölf Wohlfühl-Sets mit je acht ausgewählten Produkten für die kühle Jahreszeit:

+ Mivolis Immun Direkt
+ Mivolis Vitamin D3
+ Mivolis Immun Wochenkur
+ Mivolis Zink 15 + Histidin + Cystein
+ Mivolis Heiße Zitrone
+ Mivolis Salbei Tee
+ Mivolis Vitamin C 1000 + D3 + Selen
+ Mivolis Halsbonbons Himbeere-Aronia



Hintergrund mit Unterstützung von KI erstellt

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

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?
Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. November 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 4. Dezember 2026 unter **dm.de/alverde-sudoku**

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

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

Bildnachweis: adobe/Michael (S. 31), adobe/Juan Moyano/Stocksy (S. 33), adobe/pamela_d_mcadams (S. 36), adobe/TAGGYDESIGN (S. 30), Sameh Attia/privat (S. 65), Gina-Maria Bantle/privat (S. 31), Natalie Behn (S. 43, 44), Christian Bleck/privat (S. 79), Luise Blumstengel (Titel, S. 8, 11), Tessa Bozek (S. 73, 88), Nadja Buchczik (S. 44), Dominik Butzmann (S. 85), Tanja Cappell/privat (S. 105), David Benjamin Christel/privat (S. 69), Die Änderei (S. 34), Stephanie Eder/privat (S. 59), edition a (S. 62), Margit Frey/privat (S. 87), gettyimages/Curly_photo (S. 26), gettyimages/Maskot (S. 73, 76), gettyimages/miniseries (S. 46), gettyimages/Aleksandar Nakic (S. 95), gettyimages/Yulia Naumenko (S. 41), gettyimages/Oliver Rossi (S. 73, 84), gettyimages/Christine von Diepenbroek (S. 60), Marcus Glahn (S. 3), Sebastian Heck (S. 3, 37), Eckart von Hirschhausen/privat (S. 82), Hotel Villa Heine (S. 103), Julia Klein/privat (S. 43), Elli Kutscha/privat (S. 55), living4media/Möller, Cecilia (S. 94), living4media/Wolfgang Bjornvad, Birgitta (S. 91), Oliver Marks (S. 77), Talia Menzel/privat (S. 68), Björn Petersen (S. 35), Piper Verlag (S. 11), plainpicture/DEEPOL by plainpicture/Maskot Bildbyrå AB (S. 49), plainpicture/mia takahara (S. 6), Antje Plewinski (S. 44), Psychosozial-Verlag (S. 56), Christina Riedl (S. 75), Ulrich Ruch/privat (S. 86), Julia Saller (S. 25), Robert Schmelka (S. 56), Valerie Schmidt (S. 22, 24), Ulla Schreiber (S. 67, 68), Martina Simaitis (S. 85), Suhrkamp Verlag (S. 7), Nicky Walsh (S. 44), Hans-Werner Wahl/privat (S. 78), Westend61/Gala Martínez López (S. 53), Westend61/VISTA Collection/VITTA GALLERY (S. 20), Nathalie Zimmermann (S. 5, 73, 80, 81)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Dezember



alverde ONLINE

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

Blick in die nächste Ausgabe

KÖRPERGEFÜHL

Du bist gut genug

Zwischen Filtern und perfekten Onlinebildern: Wie Erwachsene Kindern und Jugendlichen ein gesundes Körpergefühl mit auf den Weg geben können.

FRISUREN

Festliche Looks

Ob für die Weihnachtsfeier oder Silvester – die Langhaarmädchen zeigen festliche Frisuren, die glamourös wirken und dennoch alltagstauglich sind.

EPIGENETIK

Frage der Chemie

Wie Ernährung, Schlaf und andere Faktoren unsere Genaktivität und unsere Gesundheit beeinflussen.

IMPRESSUM
Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Holger Christmann, Leonie Fleig, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, 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.

• Magazin aus 96 % Recycling-Material, davon Innenteil aus 100 % Recycling-Material
• Umschlagspapier besteht aus FSC®-zertifizierten und anderen kontrollierten Materialien

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C011124



BEWÄHRTE REZEPTUR







EINFACH DU SELBST.

Entdecke jetzt unsere sanotact® Produkte im neuen Design.

Mannose+: ¹Vitamin C trägt zur Erhaltung eines normalen Immunsystems bei. ²Niacin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. **Elektrolyte Plus:** ¹Magnesium trägt zur Unterstützung des Elektrolytgleichgewichts bei. **B-Komplex:** ¹Pantothensäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. *Meistverkauftes Elektrolyte Produkt im Segment Vitamine & Mineralstoffe, Quelle: Circana GmbH, Deutschland, LEH + DM Absatz, MAT Dez 2025.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

sanotact®