

August 2024

dm-Magazin

alverde

HAUCHZART

Make-up
in Sommerlaune

KURZ ERKLÄRT

Erste Hilfe
für Kinder

REZEPT

Spaghetti
mit Paprika-
sauce

INTERVIEW

JELLA
HAASE

Über Wut
und Mut zur
Verrücktheit

GENERATIONEN

Von Wurzeln
und Flügeln

LIEBE
Warum sie
auch online Zeit
braucht



dm *liebt*



UV-Filter

Anti-Fett-Effekt



Anti-Frizz-Effekt

Dein Fresh-up für den Sommer

Erfrische und pflege Dein Haar mit unseren Lieblingen für heiße Tage. Entwickelt mit den Friseurmeisterinnen

Mona & Julia

* Flasche/Dose aus 50% Recycling-Material – jeweils ohne Verschluss (Haarspray, Trockenshampoo und Haaröl) und Etikett (Haaröl).
** Nach dem Ausbürsten.

langhaarmaedchen

dm.de/langhaarmaedchen



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn wir in unserer Familie zusammenkommen, sitzen vier Generationen am Tisch. Ich empfinde es als sehr bereichernd, dass mein Sohn und meine Oma, also seine Uroma, sich über ihre Erfahrungen und ihre Lebenswelt austauschen können. Für diese Ausgabe haben wir uns mit unterschiedlichen Themen rund um Generationen beschäftigt, von der Pflege der Eltern im Alter bis zu Zukunftsbäumen, die wir für unsere Enkel und Urenkel pflanzen (ab S. 67).

Heiter sein, ein Lächeln bewahren – manchmal gar nicht so einfach. Wir haben mit dem Schriftsteller Axel Hacke über das Thema seines Buches gesprochen: Über Heiterkeit in schwierigen Zeiten, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte und wie es gelingt, heiter zu bleiben (S. 96).

Eine Entwicklung, die noch relativ jung ist, aber doch für viele zum Leben gehört, sind Dating-Apps. Deshalb sprechen wir mit Psychologin Pia Kabitzsch über die Chancen, online die große Liebe zu finden. Sie sagt: „Viele gehen zu verkopft ran und klammern sich an vermeintliche Dating-Regeln, die es nicht gibt.“ (S. 86–89). Im Inspirationstalk* am 29. August spreche ich mit Pia Kabitzsch über Slow Dating und App-Authentizität. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Ihre

Tanja Hildebrandt

alverde-Redaktion



Ein Gemüse,
dass es in sich
hat: Die Gurke
ist ein wahrer
Beauty-Helfer.
Mehr auf Seite 23.

”

Heiterkeit setzt voraus, dass man den Ernst akzeptiert in jeder Minute, aber sie versucht, ihn zu verwandeln.

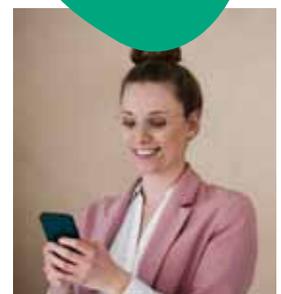
AXEL HACKE

In die alverde-Welt eintauchen



Lust auf inspirierende Themen, die Sie auf dem Smartphone immer dabei haben? Auf spannende Interviews? Auf gesprochene Kolumnen von Eckart von Hirschhausen? Auf frühere Kolumnen von Christoph Werner? Dann schauen Sie im Online-magazin **alverde** vorbei und tauchen Sie in die **alverde**-Welt ein, wann immer Sie mögen. Unter dm.de/alverde-magazin finden Sie in regelmäßigen Abständen neue Beiträge zum Nachdenken, Schmökern und Inspirierenlassen.

alverde-
INSPIRATIONSTALK



ONLINE-DATING
Wie stehen die Chancen, auf Dating-Apps die Liebe zu finden?

SEITE 86

NEU

HALEON

Beginnt in

2 MINUTEN

empfindliche Zähne zu

REPARIEREN*



Innovative Formulierung mit
5% NOVAMIN

FÜR EMPFINDLICHE ZAHNBEREICHE:

- ⬡ Bildet eine **ROBUSTE SCHUTZSCHICHT****
- ⬡ **LINDERT** langanhaltend **SCHMERZEMPFINDLICHKEIT****



Annika Hahn,
Dentalhygienikerin

Medizinische Zahnpasta

* Für klinisch bestätigte Linderung nach 14 Tagen, bei 2x täglicher Anwendung. ** Bei 2x täglicher Anwendung.

*** Gemäß einer im Jahr 2023 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach Markenempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit. Sensodyne umfasst die gesamte Produktfamilie.

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

© 2024 Haleon oder Lizenzgeber PM-AT-SENO-24-00003 - 20240514

SENSODYNE

Nr.1 ZAHNARZT-EMPFEHLUNG BEI
SCHMERZEMPFINDLICHEN ZÄHNEN***

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Faszination Unterwasserwelt**
- 8 **Interview mit Jella Haase**
Die Schauspielerin steht für Blockbuster und Arthousefilme vor der Kamera

Schön fühlen

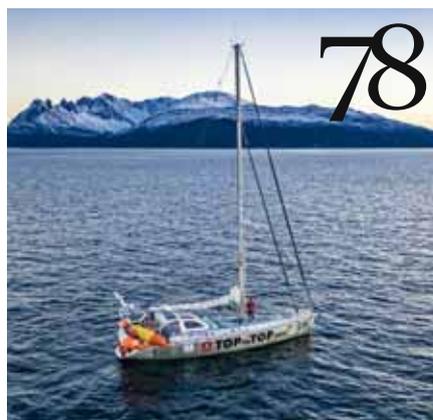
- 14 **Leichtes Make-up für heiße Tage**
- 18 **Diese Produkte sind TikTok-Stars**
- 20 **Pflege nach dem Sport**
Was die Haut nach dem Workout braucht
- 22 **Lieblingsprodukte von alverde**
NATURKOSMETIK
- 23 **Erfrischende Gurke**
Mehr als ein Kosmetik-Klischee
- 24 **Geräte zum Haare entfernen**
Epilierer und IPL-Gerät im Check
- 26 **Nasse Haare schonend trocknen**
Welches Textil eignet sich am besten?
- 28 **Hallo, Du Schöne**
Newsha Ovissey trägt gerne Erdtöne
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 33 **Meldungen**
- 36 **Wie sich dm für Vereine und Initiativen einsetzt**
- 38 **Serie: Menschen bei dm**
Karsten Naunheim ist Berater für Aus- und Weiterbildung

Gesund bleiben

- 42 **Über die Babykost von dmBio**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Spaghetti mit Paprikasauce, Kapern und Rosinen



- 46 **Alles über Leinöl**
Wir zeigen Besonderheiten und Rezepte
- 49 **Glutenfreie Produkt-Tipps**
- 50 **Trendsport Pickleball**
Spiel und Spaß aus Amerika
- 52 **Nägelkauen abgewöhnen**
- 54 **Chronische Schmerzen**
Wie ein Leben mit dem Schmerz möglich ist
- 58 **Bei Kindernotfällen richtig reagieren**
Erste-Hilfe-Tipps für den Ernstfall
- 62 **Produkte für den Alltag**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Generationen

- 67 **Kolumne von Christoph Werner**
- 68 **Angehörige pflegen**
Für die Eltern im Alter da sein
- 72 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 74 **Bäume für kommende Generationen**
- 78 **Mit dem Segelboot um die Welt**
Eine Familie auf Klimaexpedition
- 80 **Serie: Starke Frauen**
Guya Merkle möchte die Schmuckindustrie nachhaltig verändern

Einfach mal machen

- 85 **Fotografieren am Wasser**
- 86 **alverde-Inspirationstalk: Online-Dating**
Können wir Liebe auf Dating-Apps finden?
- 90 **Schönes Zuhause**
Ein Kinderzimmer zum Wohlfühlen
- 93 **Sanfter Schutz vor Motten & Co.**
- 95 **Küchenhelfer sauber halten**
- 96 **Heiterkeit in schwierigen Zeiten**
Interview mit Schriftsteller Axel Hacke
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Serie: Willis Mutmachgeschichten**
Marcel Knaak startet Müllsammelaktion
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



Unterwasserwelt

Im Blau des Ozeans verbirgt sich die Schönheit des Lebens - von den schillernden Farben der Quallen bis hin zu den geheimnisvollen Tiefen, in denen bizarre Lebewesen schwimmen.





WELTREKORD IM TAUCHEN

Der kroatische Taucher Petar Klovar stellte 2023 den Weltrekord im Freitauchen auf, indem er 135 Meter tief tauchte.¹ Bei dieser Disziplin, auch bekannt als Apnoe, nutzt der Taucher nur den vorab eingeatmeten Sauerstoff, keine Atemgeräte.

EINTAUCHEN

SO WEIT UND SO TIEF

Die Tiefsee nimmt rund **65 %** der Erdoberfläche ein und übertrifft damit die Gesamtfläche aller Kontinente.

Mit mehr als **300 Millionen** Quadratkilometern macht sie über **80 %** des gesamten Ozeanraums aus. Trotzdem bleibt die Tiefsee der am wenigsten erforschte Lebensraum der Erde. Der Wissensstand über den Mond ist umfassender als über die Meerestiefen.²

BUCH-TIPP



Andreas Eschbach:
Aquamarin, Band 1,
Arena-Verlag,
408 Seiten, 11 Euro

Die Jugendbuch-Trilogie erzählt eine Fantasy-Geschichte, in der die Menschen das Meer als neuen Lebensraum erkunden. Eine spannende Geschichte über die Geheimnisse des Meeres.

MIT DEM MEER
VERBUNDEN

TIEFEN



des MEERES

Bei 200 Metern beginnt die Tiefsee. Neben der Dunkelheit sorgt vor allem der Wasserdruck für schwierige Lebensbedingungen. Menschen können sich in dieser Umgebung nicht ohne Schutz aufhalten. Pottwale nehmen den Wasserdruck auf die leichte Schulter und tauchen bis zu 1.000 Meter tief, manchmal sogar darüber hinaus.

Die jährlichen Wachstumsringe der Korallenriffe geben Aufschluss über die Wetterbedingungen der letzten Jahre. Ähnlich wie bei Baumringen können Wissenschaftler daraus vergangene Klimaverhältnisse rekonstruieren.

KORALLEN UND das Klima



Größer denken, weiter gehen

Jella Haases Figuren sind mit einer großen Portion Eigenwilligkeit und einer Prise Verrücktheit ausgestattet. Den Mut zur spielerischen Grenzüberschreitung hat das Theater noch einmal gefördert.

JELLA HAASE

Sie spielt seit ihrer Kindheit Theater und stand schon als Teenager vor der Kamera. Mit der Rolle der prölligen Chantal in der Filmreihe „Fack ju Göhte“ (2013, 2015, 2017) wurde sie schlagartig berühmt. Die Berlinerin überzeugt seitdem durch ihre Vielseitigkeit, dreht Blockbuster ebenso wie ambitioniertes Arthouse-Kino. Für ihre Rolle in „Lieber Thomas“ (2021) gewann sie den Deutschen Filmpreis, für die erste Staffel von „Kleo“ wurde sie mit dem deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Seit Juli läuft die zweite Staffel auf Netflix.



Immer in ihrer Handtasche ist ihr kleiner Kalender, den sie bewusst analog führt.



Im Sommer versucht sie, möglichst oft ins Freibad zu gehen und mindestens einmal auf einem Festival zu tanzen.



Sie geht regelmäßig zum Fastenwandern. Für sie bedeutet es „die Seelenschalen schälen, bis der Kern wieder freiliegt“.

Als wir Jella Haase treffen, sind die Haare schon wieder zu einem Curtain Bang gewachsen. Der kantige Mikro-Pony, den sie in der Serie „Kleo“ trägt, war eine spontane Entscheidung kurz vor Drehbeginn. Und eines der vielen Puzzleteile, die ihr geholfen haben, sich die Rolle der Ex-Stasi-Agentin auf Rachezug anzu-eignen. „Ich habe lange gebraucht, um in Kleo hineinzufinden, aber jetzt ist sie so prägnant und ich kann sie körperlich spüren.“ Das Herausschlüpfen falle ihr trotzdem nicht schwer. „Am Ende des Tages bin ich auch glücklich, wenn es heißt: abschminken, wieder Jella sein, chillen.“

alverde: Worauf achten Sie, wenn Ihnen zu einem Film oder einer Serie eine Fortsetzung angeboten wird? Schauen Sie besonders kritisch darauf oder denken Sie eher: „Was einmal erfolgreich war, wird auch beim zweiten Mal funktionieren“?

Jella Haase: Kritisch bin ich immer. Aber bei „Kleo“ habe ich tatsächlich nicht lange überlegt. Die Serie hat in der ersten Staffel eine besondere Form gefunden. Ich hatte total Lust, darauf aufzubauen.

War es bei „Chantal im Märchenland“ anders?

Nein, auch da bin ich gern wieder in die Rolle geschlüpft. Die Vorstellung, ich müsste mich von der Chantal freispielen, wurde eher von den Medien vermittelt. Ich selbst habe es nie so empfunden. Zudem war es ein genialer Einfall, Chantal aus ihrem realen Milieu herauszunehmen und durch ihr eigenes Wunderland tapsen zu lassen.

Kleo ist eine vielschichtige, aber auch sehr überzeichnete Figur. Haben Sie trotzdem versucht, sie psychologisch zu ergründen?

Auf jeden Fall. Für mich ist Kleo auch nicht überzeichnet. Eher die Welt, in der sie agiert, und ihre Handlungen. Kleo ist extrem, aber aufrichtig und sehr direkt. Ich finde sie unnahbar und gleichzeitig nahbar. Was ich besonders mag, ist, dass sie manchmal über ihre eigene Courage stolpert und schneller ist als die Vernunft. Das finde ich sehr menschlich. In der zweiten Staffel gewinnt sie durch die Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit noch an Tiefe: Sie muss andere Perspektiven einnehmen und entwickelt sich weiter. >

„Wenn man Wut gut kanalisiert, kann man damit etwas verändern. Was mir Angst macht, ist, wie Wut angeheizt und instrumentalisiert wird.“



Legen Sie eigentlich moralische Maßstäbe an Ihre Figuren an? Kleo ist eine Killerin, sie tötet nicht nur aus Selbstverteidigung ...

Am Anfang stand für mich die große Frage: Will ich so eine Geschichte in einer Welt erzählen, die immer gewalttätiger wird? Was ist der Mehrwert? Ich glaube, es funktioniert nur durch die Überspitzung, dadurch dass es abstrakt wird, ins Kleoeske kippt. Dadurch macht es Spaß. Aber ich habe sehr gehadert und mich immer gefragt, woher kommt dieser Abgrund? Die Drehbuchautor*innen Hanno Hackfort, Elena Senft, Bob Konrad und Richard Kropf waren mutiger und haben von Anfang an daran geglaubt, dass die Figur funktioniert.

Es geht um dunkle Punkte in der deutsch-deutschen Geschichte: Indoktrination, Auftragsmorde, Unrechtsjustiz. Geht das für Sie auch mit der schwarzhumorigen und ins Absurde kippenden Inszenierung zusammen?

Es war uns sehr wichtig, dass wir kein Ostbashing* betreiben, aber auch nichts verharmlosen. Wir loten die Grauzonen aus. Kleo verspürt Ostalgie, hängt an dem System und löst sich erst langsam daraus. In der zweiten Staffel wird auch deutlich, dass keines der beiden Systeme, sozialistisch und kapitalistisch, richtig funktioniert. Ich habe mich dem Thema mit intensiver Vorbereitung und größtmöglichem Respekt genähert. Für mich war es eine Riesenerleichterung, dass Marion Brasch (Anm. d. Red.: Schriftstellerin und Journalistin, aufgewachsen in der DDR) uns in ihre Sendung eingeladen hat und gesagt hat, dass sie „Kleo“ feiert.

Haben Sie selbst noch Erinnerungen an den Nachklang der Wendezeit?

Dafür war ich zu klein, aber ich verspüre schon eine große Sehnsucht zu den 90er-Jahren. Die Welt war noch nicht so globalisiert, dafür gemütlicher. Smartphones und soziale Medien machen alles zugänglich. Das ist auf der einen Seite toll, auf der anderen Seite nimmt es einem das Staunen und die unmittelbare Erfahrung. Ich will gar nicht so miesepeterig klingen,

aber ich stehe der digitalen Welt schon kritisch gegenüber.

Es gibt in „Kleo“ viele Actionszenen. Wieweit hat die Arbeit am Theater Ihnen geholfen, körperlicher zu spielen?

Die Dreharbeiten haben ein paar Tage nach dem Ende der Spielzeit an der „Volksbühne“ begonnen. Das hat sehr geholfen, aber gar nicht mal für die Actionszene. Dafür waren mein Stuntdouble Anna Gaul und meine Personal Trainerin Nada Ivanovic wichtiger, die mich intensiv auf Kampfszenen vorbereitet haben. Aber im

Theater brauchst Du viel Fantasie, musst groß denken und auch schräge Sachen anbieten, um auf der Bühne nicht unterzugehen. Diese Energie und Einstellung habe ich mit in die Dreharbeiten genommen.

War das Engagement an der „Volksbühne“ für Sie als etablierte Filmschauspielerin ein Risiko?

Ich hatte Respekt, denn Theater fordert einen handwerklich noch einmal ganz anders. Aber ich hatte auch lange Zeit eine falsche Ehrfurcht. Theater kann einen einschüchtern, elitär und intellek-

Ihr Spiel ist natürlich und wirkt spontan, doch

dem geht viel Denkarbeit voraus: „Ich bin schon verknüpft, mache mir viele Gedanken.“



*Bashing beutet im Englischen „niedermachen, beschimpfen“

tuell wirken. Letztendlich musste ich mich einfach trauen. Ich selbst mag auch Theater, das zugänglich ist und Spaß macht.

Wut: eine Triebfeder für Veränderung oder ein destruktives Gefühl?

Ein ganz spannendes Gefühl! Kleo ist sooo wütend, und mir ist es so schwergefallen mich in sie reinzufinden, denn ich verspüre nicht so viel Wut in meinem Leben. Wenn man Wut gut kanalisiert, kann man damit etwas verändern. Daher hat Wut in der Gesellschaft ihre Berechtigung. Was mir nur Angst macht ist, wie Wut angeheizt und instrumentalisiert wird. Dann wird sie destruktiv.

„Es war uns wichtig, dass wir kein Ostbashing betreiben, aber auch nichts verharmlosen.“

Bietet Netflix die Möglichkeit, mit einer deutschen Serie international wahrgenommen zu werden und nicht mehr auf eine kleine Rolle in einem Hollywoodfilm warten zu müssen?

Streaming ist kein Garant dafür, dass man international Beachtung findet, es kommt schon auf die Qualität des Stoffes an. Mich freut es total, dass Kleo in Südamerika, vor allem Chile und Argentinien, so gut ankommt. Auch Inder und Pakistani mögen sie.

Sie sind Botschafterin der Stiftung Lesen. Sie haben erzählt, dass Sie als Erwachsene die frühere Liebe zum Lesen erst wiederfinden mussten. Wie ist das gelungen?

Durch den Partner in meinem Leben. Er ist immer am Lesen und hat angefangen,

Fotoshootings waren für Jella Haase einst der Inbegriff von „Berühmtsein“. Heute findet sie die Situation immer noch speziell, aber „locker und entspannt fährt man am besten damit“.



mir gute Bücher zu schenken. Nino Haratischwilis Roman „Das achte Leben (Für Brilka)“ war eine kleine Erweckung. Ich bin für Monate jeden Abend in eine andere Welt getaucht. Die Figuren haben in mir weitergelebt. Jetzt pflege ich meine Lese-rituale und lese vorm Einschlafen. Und wenn ich frei habe, mache ich mir morgens eine Haferlatte und gehe mit einem Buch zurück ins Bett. Wenn mein Morgen so anfängt, bin ich glücklich. Lesen ist

etwas Pures. Ich hänge zu viel am Handy, und die Konzentration leidet darunter.

Wenn Sie ein Hörbuch einlesen könnten, welches würden sie wählen?

Ich mache für den RBB gerade das Hörspiel „Das kunstseidene Mädchen“ nach Irmgard Keun, das auch viele Monologe enthält. Die Rolle ist wie für mich geschrieben. Sie ist frech, macht auf naiv und entlarvt die Männer in ihrer Eitelkeit. ●

NEU

LeGer

BY LENA GERCKE



SIGNATURE
EAU DE PARFUM
FOLLOW YOUR SENSES

schön fühlen

Seite
14

Schön cool bleiben

Make-up, das wasser- und hitzefest ist und sich gut anfühlt? Unsere Expertin fraubeaute verrät, wie ein leichter Sommerlook gelingt.



Alles ein Hauch

LERNEN SIE EIN MAKE-UP KENNEN, DAS AN HEISSEN TAGEN KAUM INS SCHWITZEN KOMMT.

*Wir
schminken
uns sommer-
lich-luftig.*

1

HAUTPFLEGE

Reichhaltige Cremes haben Sommerpause: Setzen Sie – auch bei der Sonnencreme – auf leichte wasserbasierte Texturen. Unter ihnen schwitzt die Haut weniger, sodass das Make-up länger hält. Geeignete Produkte erkennen Sie an Bezeichnungen wie „Fluid“, „Creme-Gel“ oder „für fettige Haut“. Ihre Haut neigt zu Trockenheit? „Nutzen Sie dennoch eine leichte Pflege und layern einfach zwei bis drei dünne Schichten davon übereinander“, rät Susanne Krammer.

2

PRIMER

Ist Primer im Sommer eine gute Idee? – Jein: Denn vor allem porenfüllende Primer enthalten oft Öle und Silikone, die die Haut bei Hitze ins Schwitzen bringen.

Absolut sommertauglich sind Gel-Primer. Sie haben einen kühlenden Effekt und auf ihrer Oberfläche hält die Foundation gut. Es spricht aber auch nichts dagegen, einfach ein Aloe-vera-Gel über der Creme zu verwenden oder ohne Primer zu arbeiten.



Puder-Make-up besteht aus fein zermahlenden Mineralien wie Eisen- und Zinkoxid.

UNSERE EXPERTIN



SUSANNE KRAMMER,
FRAUBEAUTY

HAT ALS MAKE-UP-ARTIST MODELS IN DER WÜSTE GESCHMINKT. FÜR SIE NOCH WICHTIGER ALS DAS PERFEKTE SOMMER-MAKE-UP: EINE GUTE ZEIT HABEN!

3

FOUNDATION

Serum-Foundations sind beste Freunde für jeden Hautzustand. Sie verbinden sich sehr schön mit der Haut. „Wenn Sie sich eine höhere Deckkraft wünschen, decken Sie einzelne Partien zusätzlich mit einem Concealer ab“, sagt Susanne Krammer. Aber auch BB-Creams funktionieren gut. Wer fettige Haut hat, profitiert von mineralischem Puder-Make-up, das das Gesicht vorteilhaft mattiert.



VON WEGEN URLAUB

Während wir am Strand liegen, hat unsere Haut alle Hände voll zu tun: Sie produziert Melanin-Pigmente, die uns vor UV-Strahlen schützen. Dennoch sollten wir ihr mit Sonnencreme unter die Arme greifen. >

Cool bleiben. Cool bleiben. Cool bleiben. Cool bleiben. Cool bleiben. Cool bleiben.



4

BRONZER

Rouge oder Bronzer? Bronzer gewinnt. Denn Bräune wirkt jetzt besonders glaubwürdig und natürlich, findet unsere Beauty-Expertin und fügt mit einem Augenzwinkern an: „Wenn Sie Rouge auf die Wangen geben, kann es passieren, dass besorgte Mitmenschen Sie fragen, ob Ihnen zu heiß ist.“

6

LIDSTRICH

„Ich empfehle, den Lidstrich an heißen Tagen wegzulassen.“ Susanne Krammer hält es beim Augen-Make-up im August simpel. Wer nicht darauf verzichten möchte, nutzt Eyeliner und Kajal in wasserfesten Varianten: Aber da Schweiß nicht nur aus Wasser, sondern auch aus Talg besteht, sind auch diese Produkte nicht wirklich hitzefest.

5

BRAUEN

Augenbrauenstifte aus Wachs machen im Sommer den besten Job. Ein wasserfestes Augenbrauengel darüber legt in Sachen Haltbarkeit noch eine Schippe drauf. Einen Tauchgang im Badesee überstehen die Brauen zwar nicht, aber solange Sie den Kopf über Wasser haben, bleiben die Augenbrauen lange in Bestform.

7

LIDSCHATTEN

Lidschatten zeigt mit einer Grundlage aus Lidschatten-Primer mehr Durchhaltevermögen. Darüber kommt Liquid Lidschatten in einem schimmernden Ton. Wasserfeste Mascara oder Tubing Mascara, die eine leichte und haltbare Formulierung hat, runden das Augen-Make-up ab. Letztere erkennen Sie übrigens an Hinweisen wie „Tube Technologie“ oder „Smudge Proof“.



8

AUFFRISCHEN

Sie kennen das: Wenn der Schweiß sich erst durch unsere Poren und dann durch die Schminke-Schichten arbeitet, setzt das Make-up sich ab. So begegnet Susanne Krammer diesem Phänomen: „Um Haut und dekorative Kosmetik wieder neu miteinander zu verbinden, geben Sie ein paar Sprühstöße eines Thermalwassersprays aufs Gesicht, das die Haut abkühlt und das Schwitzen unterbricht. Anschließend können Sie das Make-up mit einem Beauty-Ei behutsam verblenden.“

TUPFER, BITTE!

Fixierpuder und -spray mattieren bei heißen Temperaturen nur kurzzeitig. Und unter der Zusatzschicht kommt die Haut noch mehr ins Schwitzen: Tupfen Sie den Hautglanz lieber vorsichtig mit einem Kosmetiktuch ab. ●

dm
SUN
dance

UNSERE WETTERVORHERSAGE: SONNENSCHUTZ

Schütz Dich, ob sonnig, wolzig oder regnerisch



Immer dran denken:

- ☀ UV-Strahlen
 - können durch Wolken hindurchdringen
 - verursachen Hautalterung
 - sind an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt
- ☀ Deshalb mehrmals täglich eincremen – in allen Monaten
- ☀ Je heller die Haut, desto geringer die Eigenschutzzeit
- ☀ Lichtschutzfaktor × Eigenschutzzeit der Haut = maximale Verweildauer in der Sonne

Mit **SUNDANCE** die Sonne genießen

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

SUNDANCE Sonnenmilch LSF 30, 200 ml: *WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. **Ohne UV-Filter: Aus Respekt gegenüber unseren Ozeanen ohne die UV-Filter Octinoxat, Oxybenzon und Octocrylen.

SUNDANCE Sonnencreme Kids sensitiv LSF 50, 100 ml: *Kinderärztlich getestet: Dermatologisch kontrollierter Anwendungstest mit zusätzlicher Kontrolle durch einen Kinderarzt. **Ohne UV-Filter: Aus Respekt gegenüber unseren Ozeanen ohne die UV-Filter Octinoxat, Oxybenzon und Octocrylen. ***WASSERFEST: Unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 40 Minuten Aufenthalt im Wasser besteht weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

MAKE-UP

1. **TOLLER SCHWUNG** Mascara Lash Sensational Sky High Very Black von Maybelline New York. 7,2 ml 11,95 €
2. **FÜR DIE WANGEN** Blush Powder Pink 080 von trend !t up. 5 g 2,45 €



VOLL im

Diese Produkte erleben
einen echten Hype auf
TikTok.



3. **PFLGENDER GLANZ** Lippenstift Fat Oil Slick Click-03 No Filter Needed von NYX PROFESSIONAL MAKEUP* 2 g 8,95 €

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



4

4. **SCHÖNER-SCHIMMER** Rouge Sunkisser
Blush 06 City Sizzle von Maybelline New York.
4,7 ml 9,95 €



5

5. **VOLLE WIMPERN**
Mascara Glam & Doll Volume Water-
proof 010 Black von Catrice.
10 ml 4,45 € (4,45 € je 1 l)

TREND



6

6. **GLÄNZENDES HIGHLIGHT** Highlighter
Liquid Baby Got Glow 20 Rose And Shine von
essence. 10 ml 3,45 € (3,45 € je 1 l)



8

7. **GUT ABGEDECKT**
Concealer 18h High Coverage
010 Pancake von trend !t up.
4,5 ml 2,95 €



7

8. **EXTREMER HALT** Augenbrauengel
Brow Lifting Gel Set von
essence. 12 g 3,95 €
(329,17 € je 1 kg)

NACH DEM SPORT 

Wenn es besonders anstrengend war, eine Creme mit Cannabidiol (CBD) und Magnesium einmassieren – eine Wohltat bei Muskelverspannungen.

Pflege-

FINALE

Sport ist auch ein **Work-out für die Haut**. Sie wird besser durchblutet und profitiert vom angekurbelten Stoffwechsel. Deshalb hat sie sich nach dem Training ein **pflegendes Cool-down** verdient.



SKINCARE SPORTLICH NEHMEN

Falls Sie vor der Wahl stehen, ob Sie Duschgel oder Gesichtereiniger in die Kulturtasche packen, entscheiden Sie sich fürs Gesichtsprодукt. Denn während Schweiß am Körper sich auch allein mit Wasser löst, hat er sich auf dem Gesicht mit Fett, eventuell Make-up und auf jeden Fall mit Bakterien verbunden. Diese Mischung kann die Poren verstopfen und Entzündungen begünstigen. Waschgel oder -schaum reinigen zuverlässig. Danach eine leichte Feuchtigkeitscreme auftragen, für ölige Hauttypen reicht ein Gel. Reichhaltige Pflege, etwa Anti-Aging, fühlt sich dagegen schnell zu klebrig an.

**Erhitzt?
Sport-Dusch-
gels punkten
mit frischen
Düften.
Ideal, wenn
sie zudem
pH-haut-
neutral sind.**

DUSCHEN RICHTIG TIMEN

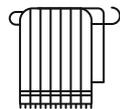


Der Schweiß perlt, der Puls rast – die Dusche ruft. Doch immer mit der Ruhe. Geben Sie Ihrem Körper mindestens fünf Minuten, bis Sie sich abbrausen. Das schont den Kreislauf und vermindert das Nachschwitzen. Fürs Duschen selbst gilt: kurz, mit lauwarmem Wasser und einem milden Duschgel nur für die Schwitz-Hotspots. So schonen Sie die Haut, für die es oft die zweite Dusche am Tag ist. Und so richtig happy ist die Haut, wenn Sie ihr danach noch eine Bodylotion gönnen, die die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllt.

TIPP

Gut zum Fuß?

Die Füße werden beim Sport besonders gefordert, in der Pflegeroutine aber oft vernachlässigt. Verständlich, dass Sie nicht den gesamten Inhalt Ihres Badezimmerchranks zum Sport schleppen wollen. Cremen Sie dafür am Abend eines sportlichen Tages Ihre Füße besonders liebevoll ein.



DAS HANDTUCH AUF DIE AUSWECHSEL- BANK SETZEN

Hier sind wir pingelig: Im Handtuch, das Sie auf die Yogamatte oder die Geräte gelegt haben, tummeln sich nach der Sportstunde jede Menge Bakterien. Um den frisch geduschten Körper und vor allem das gereinigte Gesicht trocken zu tupfen, scheidet es daher aus. Nehmen Sie für diesen Zweck immer ein extra Handtuch mit. ●



Tesori
d'Oriente

WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE

ENTFLIEHE DEM ALLTAG UND GEHE MIT UNS AUF REISEN.
FÜR SINNLICHE PFEGE- UND DUFTMOMENTE BEI DEINER TÄGLICHEN DUSCHE.



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



NATURKOSMETIK

Natürlich SCHÖN

Die dm-Marke alverde NATURKOSMETIK wird in diesem Jahr **35 Jahre alt**. Wir präsentieren bewährte Lieblingsprodukte.

alverde NATURKOSMETIK steht heute wie damals für günstige, innovative und qualitativ hochwertige Produkte - und das bereits seit 1989. Laut der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ist alverde NATURKOSMETIK die meistverkaufte zertifizierte Naturkosmetikmarke Deutschlands.



SUSANNE HELD
MARKENMANAGERIN
alverde NATURKOSMETIK



„In den letzten 35 Jahren hat sich die Naturkosmetik wirklich gewandelt - heutzutage muss man keinerlei Kompromisse mehr eingehen, Performance steht bei unseren Produkten klar im Fokus. Mein Geheim-Tipp ist unsere neue **Sprüh-Spülung**: eine praktische Pflege-Lösung mit Hyaluron für mehr Feuchtigkeit zwischendurch, die mein Haar gleichzeitig vor Hitze bis zu 220 Grad schützt.“

¹Die Flasche besteht aus 100 % Recycling-Material (ohne Verschluss und Etikett).



CHANTAL LÖPENHAUS
KOMMUNIKATIONS-
MANAGERIN
alverde NATURKOSMETIK



„Als ich die **Pure Cream Lippenstifte** zum ersten Mal gesehen habe, habe ich mich fast nicht halten können vor Begeisterung. Erst einmal sehen sie sooo schön aus, diese Prägung! Diese Farben! Aber was ich besonders toll finde: Sie sind vegan, enthalten kein Titandioxid und die Verpackung besteht aus Monomaterial - das bedeutet, dass sie besonders gut recycelt werden kann. So finden die Lippenstifte inzwischen in jeder meiner Taschen einen Platz.“



Weil Naturkosmetik Vertrauenssache ist



MELANIE HINCKEL
alverde-REDAKTEURIN



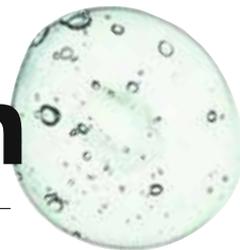
„Ein echter All-rounder, der mich schon jahrelang begleitet und mir Feuchtigkeit spendet: die **Tages-creme Wildrose** für trockene Haut. Tatsächlich gibt es die Creme schon seit 1989 - als ‚Rosenblütencreme‘ war sie damals eines der 14 Produkte, mit denen alverde NATURKOSMETIK startete - ein Klassiker also.“

¹Recyclinganteil von Tube und Faltschachtel (ohne Verschluss): Tube 50 %, Faltschachtel 80 %



Die Rosenblüten-
creme 1989

Vom Garten ins Gesicht



Gurkenscheiben auf den Augen sind so eine Art Kosmetik-Klischee. Dabei hat das grüne Gemüse in Sachen Hautpflege echt viel drauf.

Was ist drin?

Hauptbestandteil der Gurke? Da müssen wir nicht lange überlegen: Wasser – und zwar zu 95 Prozent.

Aber auch viel Vitamin A, B1, B2, C und E stecken drin. Und die sind nicht nur gute Argumente, Gurken zu essen, sondern auch eine echte Freude für unsere Haut. Außerdem mischen diese wertvollen Stoffe mit: Magnesium, Eisen, essenzielle Aminosäuren, Kalium, Kalzium, Zink.

Ihre Talente?

Feuchtigkeit spenden, erfrischen, kühlen und die Haut von ihrer prallen Seite präsentieren. Aber das liegt bei diesem Wassergehalt wohl auf der Hand. Außerdem kann Gurkenextrakt abschwellend wirken und Juckreiz lindern. Noch ein feiner Zug: Die milden

Fruchtsäuren besitzen die Eigenschaft, Poren zusammenzuziehen, und wirken entzündungshemmend – ein großer Vorteil bei Akne.

Sanft und beruhigend



Federleicht und frisch



Für wen?

Gurkenextrakt gilt als Beauty-Helfer für alle Hautzustände. Insbesondere geeignet ist es für:

- ölige, unreine und großporige Haut
- empfindliche Haut
- reife Haut

Glättend und nährend

Starke Partner:
Wenn die Sonne uns zu sehr geküsst hat, besänftigen Cremes mit Gurke und Aloe vera unsere irritierte Schutzhülle. ●

LÄUFT GLATT

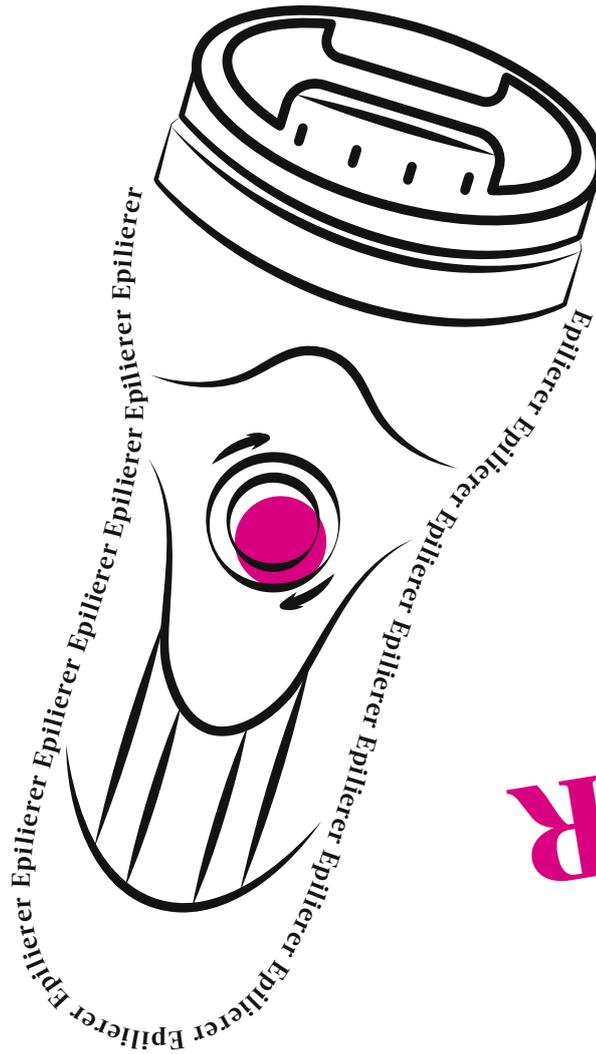
HAARENTFERNUNG LEICHT
GEMACHT: EPILIERER
UND IPL-GERÄT IM CHECK.

SO TICKT DAS EPILIERGERÄT

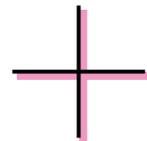
Haarentfernung direkt an der Haarwurzel: Dafür sorgt der Epilierer mit seinen rotierenden Scheiben, an denen sich zahlreiche, winzige Pinzetten befinden. Diese öffnen und schließen sich schnell im Wechsel und packen dabei die Härchen, die so vollständig gelöst werden.

ALLROUNDER FÜR ALLE HAUT- UND HAARTYPEN

Besonders effektiv ist der Epilierer bei kräftigem, dunklem Haar, das sich leicht greifen lässt. Die optimale Haarlänge liegt bei zwei bis fünf Millimetern. Auch sensible Haut profitiert vom Zupfen: Vorher ein Peeling anwenden und die Haut befeuchten. Das verhindert das Einwachsen der Härchen und schenkt ein softes Hautgefühl.



EPIILIERER



VORTEILE
EPILIERER:

RUNTERKOMMEN - PFLEGE DANACH

Autsch! Das erste Mal kann ganz schön schmerzen. Kühlpack bereitlegen und mit Feuchtigkeitslotion, zum Beispiel Aloe vera, nachsorgen.

Glatte Haut für mehrere Wochen, da er Haare an der Wurzel entfernt.

Gewohnheitssache: Epilieren wird bei regelmäßiger Anwendung weniger schmerzhaft.

Viele Modelle sind wasserfest und lassen sich unter der Dusche anwenden.

IPL-GERÄT

IPL-GERÄT: VIELSEITIGES TALENT

Bei dieser Methode wird ein pulsierender Lichtstrahl auf die Härchen gerichtet. Die Haarfollikel werden erwärmt und gehen so in eine Ruhephase über, das Wachstum wird gestoppt. Das IPL-Gerät wirkt am besten auf glatter, haarloser Haut. Wenn Sie mit einer Rasur starten, wirken die Lichtimpulse optimal – Härchen lösen sich dann auf natürliche Weise.

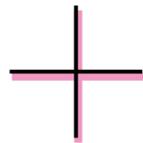
SO GEHT PFLEGE FÜR DANACH

Um Hautreaktionen zu vermeiden, können Sie auf Sonnenschutz setzen und Solariumbesuche meiden, denn nach der Behandlung reagiert die Haut empfindlicher auf UV-Strahlen. Was guttut: kühl duschen, danach eine feuchtigkeitsspendende Lotion auftragen. Im Achselbereich lieber zu alkoholfreien Deos greifen.



AUF DEN HAARTYP KOMMT ES AN

IPL funktioniert am besten für mittelblonde bis schwarze Härchen auf heller Haut. Je größer der Kontrast zwischen Haut- und Haarfarbe, desto besser. Dunkle Hauttypen müssen aber nicht verzichten: Inzwischen gibt es Geräte, die sich an die jeweilige Hautpigmentierung anpassen.



VORTEILE IPL-GERÄT:

- Schmerzfrei, da die Haut nicht manuell gereizt wird.
- Eignet sich durch verschiedene Aufsätze auch für große Körperbereiche.
- Langfristige Haarreduktion: Härchen wachsen langsamer und dünner nach.



Die Abkürzung IPL steht für **intensiv pulsierendes Licht.**

GUT BETUCHT TURBAN IM TEST

HAAR-LIEBLING

Mikrofaser kann ein Vielfaches seines Gewichtes an Wasser aufnehmen. Bei langem Haar lässt sich so die anschließende Föhnzeit reduzieren. Zudem ist das weiche Gewebe sanft zum Haar und hält seine Schuppenschicht glatt – eine gute Vorsorge gegen Haarschäden. Wer zu Frizz neigt, ist mit Mikrofaser ebenfalls gut bedient, denn viele Tücher wirken antistatisch. Damit punkten sie vor allem in ein paar Monaten, wenn wir wieder Mützen tragen und uns in beheizten Räumen aufhalten.

UMWELT-HELD

Neues Leben in alter Kleidung: Ausgemusterte T-Shirts starten als Haarturban eine zweite Karriere. Okay, anders als bei speziell zugeschnittenen Turbantüchern oder auch rechteckigen Handtüchern, muss man beim Umwickeln des Kopfes ein bisschen improvisieren. Dafür schont Baumwoll-Jersey ähnlich wie Mikrofaser die Schuppenschicht. Die Saugfähigkeit der Shirts variiert – in der Regel können sie mit zunehmendem Alter weniger Feuchtigkeit aufnehmen. Pluspunkt aus Umweltsicht ist das natürliche Gewebe, aus dem sich beim Waschen keine Mikropartikel lösen können.

MIKROFASERTUCH, EIN
AUSGEMUSTERTES T-SHIRT
ODER DOCH DAS GUTE ALTE
FROTTEE-HANDTUCH: WER
UMHÜLLT UNSERE NASSEN
HAARE AM BESTEN?



Von der dm-Marke ebelin gibt es einen Haarturban aus Mikrofaser.

MINI-MALISMUS- MEISTER

Was die Performance angeht, muss sich das hergebrachte Handtuch klar dem Mikrofaser-tuch und T-Shirt geschlagen geben. Seine Saugfähigkeit ist schwächer und die Frotteestruktur deutlich weniger sanft zu den Haaren. Jedoch: Wer unempfindliche kurze Haare hat, die keine lange Föhnzeit brauchen, und nach dem Duschen nur zu einem Handtuch greifen möchte, kann an dieser Tradition getrost festhalten. Wichtig ist dann nur, nicht zu rubbeln, sondern das Handtuch sanft auf die Haare zu drücken. ●

Mach mit!

Wasche kälter & spare bis zu 60% Energie.*



Mehr Infos unter
www.wirdrehenrunter.de

Jetzt den **#WirDrehenRunter Sticker** als kleine **Erinnerung** an die Waschmaschine anbringen, **kälter waschen** und bares **Geld sparen!**

* Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

FLECK-WEG-POWER BEIM 1. WASCHEN SELBST IN KALTEM WASSER In Deinem dm-Markt erhältlich.**



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

Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu



**NEWSHA
OVISSEY**

Ihre persischen Wurzeln haben ihr Verhältnis zur Schönheit geprägt: „Da sich die Frauen im Iran verschleiern müssen, wird das Gesicht zur Leinwand. Meine Oma und meine Mutter haben immer viel Wert auf Pflege und Make-up gelegt.“ Ihren Sinn für Ästhetik lebt die 35-Jährige auch beruflich beim Gestalten von Verkaufsräumen und in der Freizeit beim Schaffen von Skulpturen aus.

HALLO, Du SCHÖNE

Nichts ist perfekt, alles ändert sich - und das ist gut so. In **alverde** erzählen Menschen von ihrer ganz persönlichen Schönheitsgeschichte. Dieses Mal hat Newsha Ovissey aus Heidelberg den Beauty-Fragebogen ausgefüllt.

Das mag ich an mir selbst am liebsten:

Meine hohen Wangenknochen und meine schlanke Taille.

Damit kann ich mich nur schwer anfreunden:

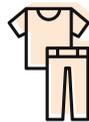
Mein Kinn hat eine kleine Neigung zum Doppelkinn.

In diesem Moment habe ich mich besonders schön gefühlt:

Ich erinnere mich heute noch an den Karneval, bei dem ich ein selbst genähtes Prinzessin-Jasmin-Kostüm anzog und meine Mutter mir Eyeliner auftrug. In dem Moment fühlte ich mich wie eine Prinzessin. Ich glaube, als Kind empfindet man sich leichter als schön, weil man unbeschwert ist, nichts ahnend von den Urteilen der Welt.

Mein liebstes Beauty-Ritual:

Meine Abendroutine der Gesichtspflege. Nachdem ich meine Haut gereinigt und die Wirkstoffe aufgetragen habe, gehe



MEINE FARBWELT

In diesen Farben fühle ich mich besonders schön:



↙
Sie liebt Erdtöne



ICH IN DREI EMOJIS



NACHRICHT AN MEIN JUNGES ICH

„Shoppe nicht so viel. Unnötige Habseligkeiten stehlen nur Deine Zeit und Energie. Später hast Du nichts davon, wenn jetzt die modernsten Teile im Schrank hängen.“

ich mit einem Gua-Sha-Stein über mein Gesicht, um die Konturen zu straffen und die Lymphe anzuregen. Es ist erstaunlich, was so ein Stein bewirken kann.

Meine liebsten Beauty-Produkte:

Seren mit Retinol und die Gesichtssonnenfluids von Garnier.

Das Wichtigste, das ich je für mein Äußeres getan habe:

Ich habe das Privileg, dass meine Schwester Kosmetikerin ist und ich die neuesten Beauty-Behandlungen ausprobieren kann. Bei meiner liebsten Anwendung wird die Haut mit einem Sauger gereinigt, sodass die Wirkstoffe tief eindringen können. Danach habe ich eine Babyhaut und ich verspüre sofort den Drang, kein Make-up mehr aufzutragen.

Mein schlimmster Beauty-Fehltritt (über den ich heute lachen kann):

Die „Doppelkinn-Fettwegspritze“. Abgesehen davon, dass diese Behandlung sehr schmerzhaft war, ließ sie meinen Hals fast verschwinden. Ich sah aus wie eine Schildkröte. Es war so furchtbar, dass ich im Sommer einen Schal tragen musste. Nach einigen Tagen konnte ich mich wieder blicken lassen, aber man sah keinen Unterschied, außer in meinem Portemonnaie.

Wenn ich für einen Tag in einen anderen Körper schlüpfen könnte, wäre es dieser:

Den der jungen Sophia Loren. Ich liebe ihre Kurven, ihr Wesen, ihre ganze Ausstrahlung.

Wenn ich genug Zeit und/oder Geld hätte, würde ich mir das für meine Schönheit gönnen:

Eine Ayurveda-Kur in Indien: ein paar Wochen, in denen ich nur Zeit für mich und meinen Körper habe und den Tag mit Yoga, Meditation, gesundem Essen und Naturerlebnissen verbringe. ●



Marke von dm

FÜR JEDEN ANLASS

Ob natürlich oder dramatisch: Mit der Lid-schattenpalette Quattro 97 Desert Illusion von alverde NATURKOSMETIK sind Sie für jede Gelegenheit bestens ausgestattet.

4,4 g 3,75 €

SEIDIGES FINISH

Der Lasting Perfection Satin Lipstick in der Farbe 740 von MANHATTAN verleiht eine intensive, lang anhaltende Lippenfarbe und spendet sofort Feuchtigkeit.

4 g 4,95 €



GLÜCKS-BOOSTER

Mit diesen Beauty-Lieblingen klingt der Sommer sanft aus.

BEAUTY-TIPP

MEIN LIEBLING

„Meine Haut ist von Natur aus empfindlich mit leichten Rötungen. Die Natural Expert Tagescreme von alverde NATURKOSMETIK schützt meine Haut den ganzen Tag. Mein Extra-Tipp: Man kann die Creme auch super als Maske anwenden.“



REBECCA JEHLE
alverde-LESERIN
AUS WIEBELSKIRCHEN



Marke von dm

50 ml 6,45 € (129 € je 1 l)

¹Recyclinganteil von Faltschachtel und Tube (ohne Verschluss): 80% (Faltschachtel) und 70% (Tube).



VINYL-GLANZ

Der Superstay Vinyl Ink Lippenstift in der Farbe 145 Mashup Rogue von MAYBELLINE glänzt bis zu 16 Stunden, ohne zu verblassen.

4,2 ml 10,95 €

PRODUKTE



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



INTENSIVE PFLEGE

Das Neutrogena Intense Repair Bodybalsam repariert sehr trockene, raue und juckende Haut, zieht sofort ein und fettet nicht.

250 ml 3,95 € (15,80 € je 1 l)

** wo Recyclingmöglichkeiten vorhanden sind



TOLLER GLOW

Das Judith Williams Cosmetics Gesichtsserum Vitamin C+ Wirkstoff Elixier verleiht mit verkapseltem Vitamin C, AHA und PHA einen strahlenden Teint.

100 ml 9,95 € (99,50 € je 1 l)

* 2-wöchige in vivo Studie an 17 Probandinnen



MILDERT UND BEUGT NEUEN FALTEN VOR

Das NIVEA Q10 Anti-Falten Experte Dual Action Serum mildert selbst tiefste Falten und beugt neuen vor.

30 ml 17,95 € (598,33 € je 1 l)

* Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

¹ Pflegeroutine Serum + NIVEA Q10 ANTI-FALTEN Power Straffende Tagespflege LSF15 in vier Parametern wirksamer als die Tagespflege allein (Hautregeneration, Hautbefeuchtung, Tiefenfeuchtigkeit, Q10 Verfügbarkeit)



BETÖREND

Das Parfum-Deodorant Byzantium von Tesori d'Oriente duftet aromatisch nach schwarzer Rose und Labdanum (Harz der Zistrose). Es bietet 24 Stunden Schutz und hinterlässt keine Rückstände auf Haut und Kleidung.

150 ml 2,95 € (19,67 € je 1 l)



STYLISCHER HELFER

Die Haargummis in Champagner Beige von Bellody kreieren Frisuren mit Leichtigkeit und sehen auch am Handgelenk toll aus. Auch in weiteren Farben erhältlich.

4 St. 6,75 € (1,69 € je 1 St.)
nur online auf dm.de erhältlich



NEU: NIVEA LIMITED EDITIONS

VERWÖHNE HAUT & SINNE MIT UNSEREN SOMMERLICHEN NEUHEITEN

ORIENTALISCHER BLÜTENDUFT

GRÜNER APFEL UND MAIGLÖCKCHENDUFT



* Ohne Ethylalkohol



WEB-TIPP

Spannende Einblicke zur Gestaltung der dm-Fassaden unter: dm.de/fassade

dm erleben



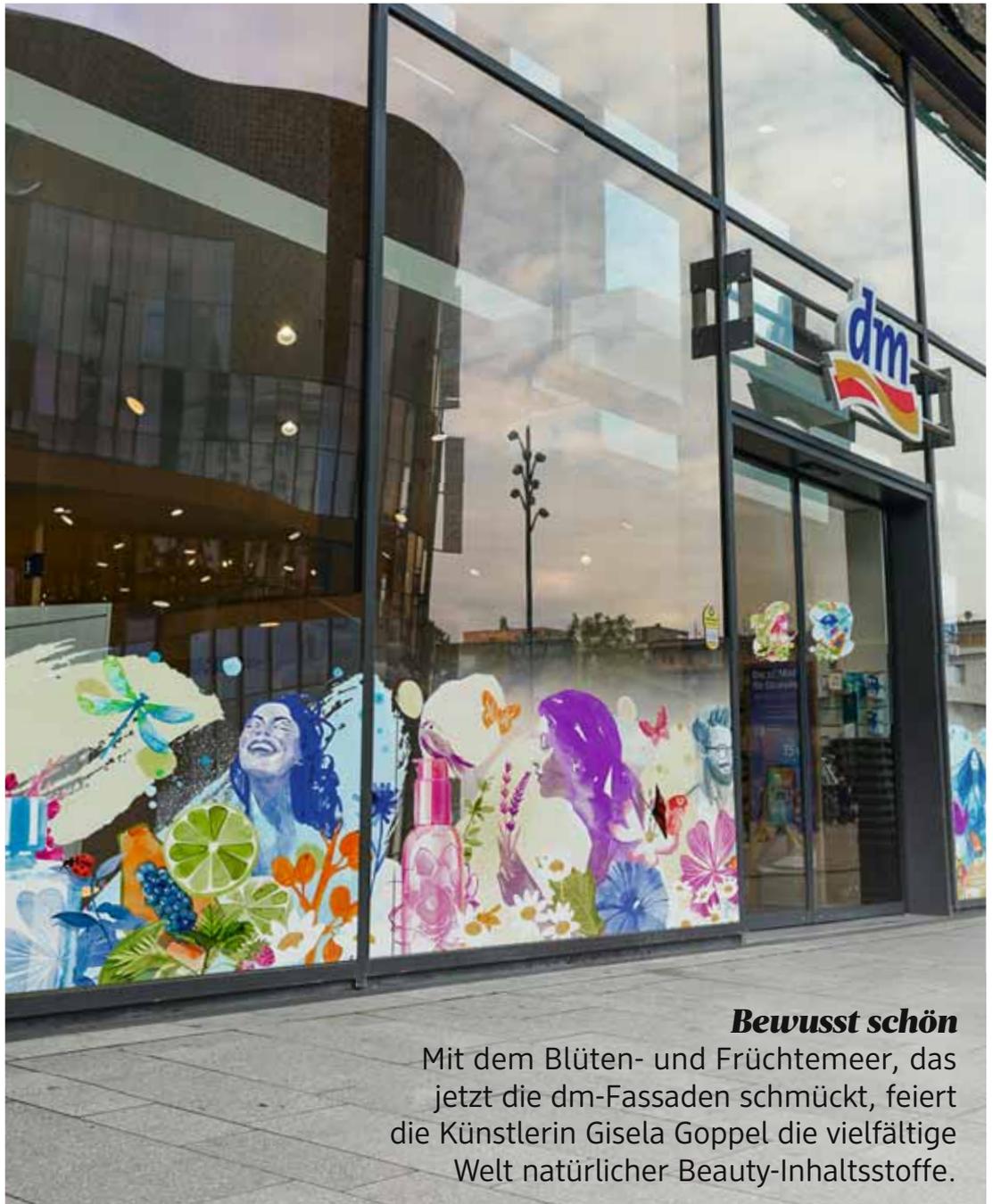
”

Schönheit bedeutet, ganz bei sich selbst zu sein. Nicht um anderen zu gefallen, sondern um sich in all seiner einzigartigen Besonderheit zu spüren.

KÜNSTLERIN
GISELA GOPPEL



Taschen mit den fröhlichen Motiven gibt es derzeit in jedem dm-Markt.



Bewusst schön

Mit dem Blüten- und Früchtemeer, das jetzt die dm-Fassaden schmückt, feiert die Künstlerin Gisela Goppel die vielfältige Welt natürlicher Beauty-Inhaltsstoffe.



So sanft kann sauber sein

Sensitive Reinigung bei sensibler und zu Allergien neigender Haut



Getestet und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)**



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



*30% des Kunststoffes (ohne Verschluss und Etikett) aus recyceltem CO₂ (mit Mengenausgleich) • www.dm.de

**1 Spülmittel Ultra Sensitive: 5/2022
2 Vollwaschmittel Ultra Sensitive: 8/2021
3 Colorwaschmittel Ultra Sensitive: 3/2024
www.daab.de

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



AUSBILDUNG BEI dm



Was, wenn's RICHTIG GUT wird?



Das neue Ausbildungsjahr bei dm beginnt – und mit ihm starten etwa 2.000 junge Menschen in ihre Zukunft voller Möglichkeiten. Mit neun Ausbildungsmöglichkeiten und 13 Studiengängen ist für jeden etwas dabei. Egal ob im dm-Markt, im Unternehmenssitz, bei dmTECH oder in der Logistik. Die Ausbildung als Drogist (w/m/d) bietet beispielsweise spannende Einblicke in Themen wie aktuelle Trends, Kosmetik, Gesundheit, Ernährung, Pflege, Fotografie sowie kaufmännische Inhalte. Na, neugierig geworden?

Jetzt informieren unter dm-jobs.de/guterStart

Grund zum Feiern

10 JAHRE • glückskind



Inhalt kann von Abbildung abweichen

Die ersten Zähnchen, das erste gesprochene Wort oder die erste Nacht, die Eltern wieder durchschlafen konnten – seit zehn Jahren ist glückskind Begleiter in all den kleinen und großen Glücksmomenten, die das Abenteuer „Familie“ so besonders machen. Das kostenlose Familienprogramm von dm bietet vielfältige Unterstützung und Information. So erscheinen regelmäßig der glückskind-Newsletter sowie Podcasts zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Familienleben. Außerdem gibt es Willkommens- und Geburtstagsgeschenke für Kinder und wertvolle Coupons für den Familieneinkauf in der dm-App.

Mehr unter dm.de/glueckskind

1.111x
den Einkauf
zurückgewinnen

PAYBACK PAY

Zahlen.

°Punkten.

Gewinnen.



Bis zum 1. September haben Sie die tolle Chance, 1.111 Mal Ihren Einkauf zurückzugewinnen. Und so geht's: Aktivieren Sie den TeilnahmeCoupon in Ihrer PAYBACK App und nehmen Sie so bei jeder Zahlung mit PAYBACK PAY automatisch am Gewinnspiel teil.*

Mehr Infos auf PAYBACK.de/pay-gewinnen

* Die Aktivierung des TeilnahmeCoupons und die Zahlung mit PAYBACK PAY bei teilnehmenden Partnern sind Voraussetzung für die Gewinnspielteilnahme. Der Einkauf wird in °Punkten auf dem °Punktekonto gutgeschrieben. Gewinnausspielung laut den Teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden per Los ermittelt und per Mail benachrichtigt.



Das Miteinander mitgestalten

dm fördert diesen Sommer bundesweit fast 3.000 Vereine und Projekte, die wichtige Arbeit für unser Gemeinwohl leisten. Ihre Stimme entscheidet, welche Initiativen 600 Euro oder 400 Euro erhalten.



In den vergangenen Monaten haben die Teams aus den rund 2.100 dm-Märkten ihre lokalen Wunschprojekte ausgewählt. Insgesamt sind es fast 3.000 Initiativen, die sich vor Ort für eine vielfältige und weltoffene Gesellschaft einsetzen, einen ökologischen oder gesundheitlichen Schwerpunkt haben. Tagtäglich engagieren sich darin Menschen und leisten damit einen wichtigen Beitrag für unsere Gemeinschaft. dm möchte diesen uneigennütigen Einsatz wertschätzen und ihre Arbeit unterstützen. Mit Ihrer Stimmabgabe können auch Sie Ihre Wertschätzung zum Ausdruck bringen.

Beteiligt sind Projekte aus diesen

4 Kategorien:



Unter
lustanzukunft.de
stellen sich alle
Vereine vor.



Nachbarschaftshilfen, Theatergruppen oder Bienenzucht: Bei der Abstimmung steht eine bunte Projektpalette zur Wahl.



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Gemeinsam Zukunft gestalten

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

wenn wir uns wünschen, dass die Zukunft besser wird als das Heute, fangen wir am besten bei uns im Umfeld an. Deshalb freue ich mich persönlich sehr, dass wir das breite ehrenamtliche Engagement so vieler Menschen unterstützen können. Wir möchten sie als zukunftsfähige Initiativen stärken, denn sie bilden ein unerlässliches Fundament, auf dem unsere Gesellschaft ruht.

Unsere Kolleginnen und Kollegen in den dm-Märkten haben Projekte vorgeschlagen, die ihnen am Herzen liegen. Nun möchten wir Sie herzlich dazu einladen, sich an unserer Initiative Lust an Zukunft zu beteiligen: Sie können online und in den dm-Märkten abstimmen, welche der vielen lokalen Initiativen Ihre Favoriten sind. Hand in Hand können wir so den Einsatz all derer würdigen und wertschätzen, die sich ehrenamtlich für uns alle einsetzen. Ihre Projekte bilden viele bunte Puzzleteile, die für eine hoffnungsvolle Zukunft stehen. Sie packen an für ein gelingendes, vielfältiges, frohes und schönes Miteinander auch in Zukunft.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

I Auf lustanzukunft.de präsentieren sich alle
N Projekte mit Fotos oder kurzen Vorstellungsvideos.
F Auch in den dm-Märkten können Sie sich über die
O beiden Wunschprojekte in Ihrer Nähe informieren.
S Die Abstimmung findet im Aktionszeitraum vom
25. Juli bis 14. August online sowie in Ihrem dm-
Markt statt. Beide Stimmabgaben werden am Ende
zusammengezählt.

*In jedem dm-Markt erhält das Projekt mit den meisten Stimmen jeweils **eine Spendensumme in Höhe von 600 Euro und das zweitplatzierte 400 Euro.** Das Ergebnis der Abstimmung wird Ende August auf lustanzukunft.de bekanntgegeben. ●*

Immer am BALL



1. Karsten Naunheim hat einen kurzen Draht zu den rund 60 Filialleiterinnen und Filialleitern der dm-Märkte, für die er zuständig ist, sowie zu Gebietsverantwortlichen und anderen Beratern Aus- und Weiterbildung. 2. Als Torwart legt er sich für sein Hobby-Fußball-Team ins Zeug. 3. Sie wecken Kindheitserinnerungen und sind Entspannung zugleich: die rund 300 Jugend-Hörspielkassetten von „Die drei ???“, die Karsten Naunheim seit seiner Kindheit sammelt.

Als Berater Aus- und Weiterbildung unterstützt **Karsten Naunheim** seit 18 Jahren dm-Kolleginnen und -Kollegen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung.

Karsten Naunheim hat sich selbst beruflich immer wieder verändert. Seine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann macht er beim früheren Warenhauskonzern Kaufhof. Dort leitete er einige Jahre die Sportabteilung. Bis er, seine Tochter war gerade vier Jahre alt, kurzerhand nach Heidelberg versetzt wurde – für Karsten Naunheim, der mit seiner Familie im Ruhrgebiet verwurzelt ist, ein Umding. Er orientierte sich um und fing nach einer Einarbeitungszeit beim neuen Wunscharbeitgeber dm als Filialleiter in seiner Heimatstadt Oberhausen an.

Schon damals begeisterte ihn die Philosophie von dm, die den Menschen wertschätzend in den Mittelpunkt rückt. So ging Karsten Naunheim mehr und mehr in der „Dialogischen Unternehmenskultur“ von dm auf, die keine klassischen Hierarchien kennt. „Vielmehr trägt jede und jeder als Teil der Gemeinschaft Verantwortung und

tungen, die es den Lehrlingen und jungen Kolleginnen und Kollegen im Dualen Studium bei dm ermöglichen, auf einer Theaterbühne Erfahrung mit ihrer eigenen Wirkung und Wirksamkeit zu sammeln. Karsten Naunheim arbeitet eng mit den sieben anderen BAW im Team Mitte-West zusammen. Zudem ist er als Außendienstler viel unterwegs und tauscht sich digital mit Filialleitern oder einzelnen Kollegen der dm-Teams zu Fragen der Aus- und Weiterbildung aus. Aber auch der regelmäßige persönliche Kontakt ist ihm wichtig.

„Jede und jeder kann bei dm gestalten und sich entwickeln.“

Er informiert Filialleiterinnen und Filialleiter über Neuerungen und hält sich selbst bei Veranstaltungen für Führungskräfte auf dem Laufenden. Dafür besucht er auch mehrmals im Jahr den Unternehmenssitz in Karlsruhe.

Der 53-Jährige liebt die Beständigkeit, die ihn erdet, wie er sagt. Seit Jahrzehnten spielt er montags mit alten Kumpels Fußball, steht im Tor und fängt ab, was an Bällen kommt – ein bisschen wie bei der Arbeit, wo kein Tag dem anderen gleicht und oft Unerwartetes kommt. Seit 1979 sammelt Karsten Naunheim Hörspielkassetten von „Die drei ???“. Sie füllen bei ihm zu Hause ein ganzes Regal. Was ihn in seiner Jugend an den mysteriösen und rätselhaften Geschichten faszinierte, erfüllt heute vor allem den Zweck, mit dem alten 80er-Jahre-Walkman auf den Ohren einfach mal nichts zu tun und zu entspannen. ●

„An meinem Beruf liebe ich, dass er sehr viele Facetten hat. Ich rede gerne und gehe gern mit Menschen um.“

kann bei dm gestalten und sich entwickeln.“ Entsprechend reizte Karsten Naunheim 2006 die Tätigkeit als Berater Aus- und Weiterbildung (BAW), für deren sehr breit gefächerte Aufgaben er sich durch kontinuierliche Weiterbildung fit machte. Heute gibt er selbst Workshops zum Beispiel zur Dialogischen Unternehmenskultur. Er organisiert Abenteuer-Kultur-Veranstal-

ZUR PERSON

Karsten Naunheim



**ICH BIN
BEI dm SEIT**
1. Januar 2000



**MEINE
TÄTIGKEIT**
Berater Aus- und
Weiterbildung



**MEIN
AUSGLEICH**
Seit über 36 Jahren spiele ich mit derselben Clique montags Fußball.

**MEIN
LIEBLINGSPRODUKT**



SEINZ. erfrischendes Duschgel mit Minze und Koriander



DEIN BOOST ZU GLATTER HAUT

REDUZIERT FEINE LINIEN SICHTBAR⁽¹⁾

Jetzt neu erhältlich
in deinem dm-Markt

3% AKTIVE
WIRKSTOFFE

[PRO-RETINOL]

[ACAI-EXTRAKT]

[GLYCERIN]



⁽¹⁾Verbrauchertest-143 Frauen.

⁽²⁾Basé sur la quantité d'un sérum de 28ml.

*Weil uns die Umwelt am Herzen liegt, haben wir Tuchmasken entwickelt, die heimkompostierbar sind. Sollte kein Heim-Kompost verfügbar sein, bitte die Tuchmaske im Restmüll entsorgen.



WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI



**Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

gesund bleiben

Seite
50

Pickleball schlägt auf

Erinnert an Tennis und Badminton, fordert aber weniger Kraft und Tempo: Kein Wunder, dass Pickleball hierzulande gerade die Plätze erobert.





Auf die Löffel, fertig, los

In den Gläschen stecken Rezepturen, die bewusst auf das Wesentliche reduziert sind und ausschließlich natürliche Zutaten enthalten.

Irgendwann stillt Muttermilch allein nicht mehr Babys Hunger. Für den Start in die Beikost gibt es **Gläschen von dmBio** - viele in Demeter*-Qualität.

Für Babykost gelten strenge gesetzliche Regelungen. Die Grenzwerte für beispielsweise Pestizide und Umweltkontaminanten sind deutlich niedriger angesetzt als bei Lebensmitteln für Erwachsene. Zudem werden die Produkte noch engmaschiger kontrolliert.

Der Großteil der Gläschen von dmBio stammt sogar aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft, zertifiziert durch Demeter*. Der Anbauverband geht mit seiner konsequenten Kreislaufwirtschaft über die EU-Bio-Verordnung hinaus. Seine Landwirtinnen und Landwirte legen ein besonderes Augenmerk auf die Bodenfruchtbarkeit, beispielsweise indem sie selbst hergestellte Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien in die Erde einbringen.

MADE IN GERMANY

Diese vier Gläschen verwenden ausschließlich Zutaten aus Deutschland. Karotte pur und Kürbis pur sind zudem in Demeter*-Qualität.



CHRISTOPH HORNBERGER
MARKENMANAGER BEI dmBio

alverde: Warum bietet dmBio Gläschen mit Fleisch an?

„Der Schwerpunkt unserer dm-Marke liegt zwar auf vegetarischen oder veganen Produkten, aber die Erkenntnis von Kinderärzten ist, dass Kinder mit einer Ernährung, die auch tierische Lebensmittel umfasst, am besten versorgt sind. Für andere Ernährungsformen braucht es fundierte Beratung und die Zuführung von kritischen Nährstoffen. Die Kleinsten haben einen erhöhten Bedarf an Eisen, das der Körper aus Fleisch am einfachsten verwerten kann. Deshalb sehen wir es als unsere Verantwortung, hier Angebote in Bio-Qualität zu machen. Denn es ist uns ein Anliegen, Familien bei der ausgewogenen Ernährung zu unterstützen.“ ●

TIP Gläschen sind praktisch für unterwegs oder um im trubeligen Alltag Stress zu reduzieren. Viele Eltern kochen aber auch gerne für ihr Baby. Auf dm.de gibt es Rezepte, etwa für einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Vegetarisch lebende Eltern können statt Fleisch selbst zu kochen auf die puren Fleisch-Zubereitungen von dmBio zurückgreifen.



EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



Rezept
herausnehmen &
sammeln



SILKE PUFF
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN DUISBURG
„Weil Zucchini mein
Lieblingsgemüse
sind, würde ich noch
ein paar Stückchen
davon in die Sauce
geben und mitgaren.
Und als i-Tüpfelchen
nehme ich gern ein
veganes Topping.“



Spaghetti

vegetarisch

MIT PAPRIKASAUCE, KAPERN UND ROSINEN

PRO PORTION: 2.520kJ (600 kcal) ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Min. SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel REICHT FÜR: 4 Portionen

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

dmBio REZEPT

– Zubereitung –

Spaghetti

MIT PAPRIKASAUCE,
KAPERN UND ROSINEN

Dieses Rezept
mit Einkaufsliste
finden Sie online.



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL dmBio Bratöl Olive*
- 60 g Kapern (Glas)
- 60 g dmBio Rosinen*
- 2 Gläser (à 325 ml)
dmBio Tomatensauce
gegrillte Paprika*
- dmBio Kräutersalz*
- 400 g dmBio
Spaghetti No. 3*
- 60 g gehobelter Pecorino

*  erhältlich bei dm



WEB-TIPP

Viele weitere tolle
Rezepte und
Inspirationen unter
dm.de/rezepte



INSTA-TIPP

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

1.



Schalotten und **Knoblauch** schälen und hacken. **Paprika** vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin drei Minuten anbraten. Paprikawürfel zugeben, fünf Minuten weiter braten.



2.



Kapern abgießen, **Rosinen** und **Sauce** zugeben, verrühren, aufkochen und circa 10 Minuten einköcheln. Mit **Kräutersalz** abschmecken.

3.



Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen und zur Sauce geben. Nudeln und Sauce mit gehobelem **Käse** anrichten und servieren.



Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Nur ein nachhaltiger Snack ist ein guter Snack.



Ob crunchige Kokoschips oder aromatische Mangostreifen:
Wir machen weder bei Genuss noch bei Nachhaltigkeit Kompromisse.
Für unsere exotischen Frucht-Snacks setzen wir höchste Maßstäbe in
Sachen fairer und ressourcenschonender Anbau.
Denn Verantwortung trägt Früchte.

Snack gut.
Snack Seeberger.

Jetzt informieren unter: seeberger.de/produktstories

Von Flachs zum Fläschchen

GOLDGELBES LEINÖL

LEINÖL BESITZT EINE BESONDERE FETTSÄUREZUSAMMENSETZUNG. WISSENSWERTES ZU LEINÖL UND LECKERE REZEPTE ZEIGEN WIR HIER.

TIPP



Damit die Inhaltsstoffe des Leinöls erhalten bleiben, sollte es nicht erhitzt werden.

Leinöl

wird in dunklen Flaschen aufbewahrt, um es vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Das kann die Haltbarkeit verbessern.

LEINÖL

Was ist Leinöl?

Das Öl wird aus dem Samen des Leins oder Flachs gewonnen. Das Leinöl wird durch Kaltpressung der Leinsamen hergestellt. Bei dem Pressvorgang darf keine künstliche Wärme zugesetzt werden und das Öl erreicht eine maximale Temperatur von 40 Grad. So werden die hitzeempfindlichen Omega-3-Fettsäuren bewahrt.

Das steckt in Leinöl

Die Samen enthalten eine hohe Konzentration an Omega-3-Fettsäuren wie der Alpha-Linolensäure (ALA), die der Körper nicht selbst herstellen kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für einen Erwachsenen rund 1,5 Gramm ALA täglich. Mit einem Teelöffel Leinöl haben Sie diese Menge abgedeckt.

Richtig lagern

Die wertvollen Inhaltsstoffe werden durch Hitze und Lichteinwirkung geschädigt, weswegen es wichtig ist, Leinöl richtig zu lagern und zu verzehren. Leinöl wird schnell bitter, wenn die enthaltenen Fette in Kontakt mit Sauerstoff bei Zimmertemperatur oxidieren. Lagern Sie deswegen das Leinöl stets kühl und trocken, idealerweise im Kühlschrank. Alternativ können Sie das Leinöl auch problemlos einfrieren. Einfach die Flasche in den Gefrierschrank legen – sie kann nicht platzen, weil das Öl sich nicht ausdehnt. Da Leinöl nicht erhitzt werden sollte, eignet es sich nicht zum Braten oder Kochen. Stattdessen kann es in Haferbrei, Salatdressings, Joghurt oder Müsli verwendet werden.

R E Z E P T E

QUINOA-GEMÜSE-SALAT MIT CURRY-LEINÖLDRESSING

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 50 g dmBio Quinoa tricolore*
- 3 EL dmBio Bratöl*
- 250 g Brokkoliröschen, längs halbiert
- dmBio Kräutersalz* und dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 1 EL dmBio Leinöl*
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone, Saft auspressen, 1 EL Haut abreiben
- 3 EL dmBio Ahornsirup Grad A*
- 2 TL dmBio Curry mild*
- 200 g Babyspinat, gewaschen
- 4 Radieschen, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, geschält und fein gehackt

Quinoa waschen und gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten lang von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

In einer kleinen Schüssel Leinöl mit frisch abgeriebenem Zitronenzest und Zitronensaft, Ahornsirup und Currypulver zu einem Dressing verrühren.

In einer großen Schüssel den gekochten Quinoa mit Spinat, geschnittenen Radieschen und den fein gehackten Zwiebeln vermischen. Das vorbereitete Leinöldressing über den Salat geben und alles gründlich durchmischen.



Lein gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt.

OVERNIGHT OATS MIT LEINÖL

Zutaten

FÜR EINE PERSON

- 80 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 80 ml dmBio Haferdrink Natur*
- 1 TL dmBio Leinsamen geschrotet*
- 1 EL dmBio Leinöl*
- 1 Handvoll rote Johannisbeeren
- 2 TL dmBio Mandelmus braun*
- 1 EL dmBio Kokoschips*

Abends die Haferflocken mit Hafermilch und den geschroteten Leinsamen in einem verschließbaren Glas verrühren. Das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Morgens mit Leinöl, Johannisbeeren, Mandelmus und Kokoschips verfeinern. ●

*  erhältlich bei dm, DE-ÖKO-007

Wir sind **24/7** für euch erreichbar - völlig **kostenlos**

Jede **Elternreise** hat ihre **eigenen Fragen.**



IHR SEID FÜR
EUER BABY DA.
WIR FÜR EUCH.



Unser **Aptacare Expertenteam** begleitet euch auf eurem Weg.

Euer Aptacare Expertenteam steht euch persönlich, empathisch und kompetent zur Seite - für all eure Fragen rund um Stillen, Beikost, Schlafroutine und mehr. Wir sind für euch da, mit Informationen und unseren Produkten - völlig kostenlos 24/7.

UNSER EXPERTENTEAM AUF
WWW.APTACLUB.DE

-  **WhatsApp 0151 - 16 34 32 62**
Mo.-Fr. | 08-18 Uhr
-  **0800 - 278 26 45**
Kostenfrei 24/7
-  **E-Mail**
experten@aptacare.de

GLUTENFREI & lecker



1



2



3

Eine kleine Auswahl aus einer großen Auswahl an glutenfreien Produkten.

4



5



6



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

1. Al dente

Die glutenfreien Bio-Lasagne-Nudeln von PPURA bestehen zu 100 Prozent aus natürlichem Mais- und Reismehl und schmecken mild und „al dente“, wie das Original.

250 g 3,45 €
(13,80 € je 1 kg)

2. Italienisch

Hergestellt in Bella Italia: Die dmBio Glutenfrei Penne aus 100 Prozent Vollkornreis schmecken mit Tomatensauce oder Pesto. Auch für Auflauf oder Nudelsalat geeignet.

400 g 2,65 €
(6,63 € je 1 kg)

3. Gebacken

Das Beeren Crunchy mit Haferflocken von dmBio ist gebacken und enthält gefriergetrocknete rote Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Laktosefrei.

350 g 3,25 €
(9,29 € je 1 kg)

4. Nussig

Kernige Brotrezeptur: Das Bauck Mühle Wunderbrød* mit Nüssen, Vollkorn-Haferflocken und Saaten lässt sich einfach zubereiten – ganz ohne Mehl und Hefe.

600 g 5,45 €
(9,08 € je 1 kg)

5. Knusprig

Das ballaststoffreiche Schär Knusperbrot dunkel enthält Teff- und Buchweizenmehl. Schmeckt mit Süßem als auch Salzigem. Es ist glutenfrei, weizenfrei und vegan.

125 g 1,95 €
(15,60 € je 1 kg)

6. Saftig

Die Madeleines von Hammermühle nach original französischem Rezept sind mit frischen Eiern gebacken. Passen zu Kaffee und Tee. Einzeln verpackt auch für unterwegs.

180 g 3,35 €
(18,61 € je 1 kg)



NEUER TRENDSPORT

AUS AMERIKA:

Pickleball

TENNIS, TISCHTENNIS, BADMINTON - PICKLEBALL
MIXT DIESE DREI SPORTARTEN ZU EINER NEUEN,
DIE GERADE DIE PLÄTZE DEUTSCHLANDS EROBERT.

VORTEIL: SPASS

Was haben Steffi Graf, Andre Agassi und John McEnroe mit Millionen von Amerikanern gemein? Sie lieben Pickleball. Ein Rückschlagspiel, das laut Sport & Fitness Industry Association (SFIA) die am schnellsten wachsende Fan-Gemeinde in den USA hat und jetzt auch deutsche Spieler auf die Plätze lockt.

Pickleball ist ein Mix aus Tennis, Tischtennis und Badminton und kombiniert Gemeinschaftserlebnis und Spaß mit einfachen Regeln. Gespielt wird in Einzel- oder Doppel-Formation mit einem gelöcherten Kunststoffball, der mit einem Paddleschläger ins gegnerische Feld geschlagen wird. Beim Pickleball wird der Ball über ein Netz gespielt, nur ist es niedriger, die Spielgeschwindigkeit moderater, das Spielfeld kleiner als beim Tennis. Dabei geht es darum, den Ball so übers Netz zu schlagen, dass der Gegner oder die gegnerische Mannschaft den Ball nicht mehr kontern kann.

Erfunden wurde das Funspiel bereits 1965 im US-Bundesstaat Washington. Der Legende nach von drei Vätern, die ihre Kinder beschäftigen wollten. „Das Tolle daran ist: Man lernt es superschnell. Meist innerhalb von 15 Minuten“, sagt Andreas Kopkau, erster Vorsitzender des Deutschen Pickleball Bundes e.V. Zumindest Menschen, die bereits Erfahrung in anderen Rückschlagsportarten haben, kommen sofort ins Spiel. „Das Paddle ist nah an der Hand, dadurch ist es einfacher zu manövrieren als ein Tennis- oder Badmintonschläger, und der Ball ist nicht zu schnell. Das macht Pickleball attraktiv für alle Altersgruppen.“ Und neben dem Spaß trainiert Pickleball auch noch Ausdauer und Koordination – gut für das Herz-Kreislauf-System. Dazu werden viele Kalorien verbrannt.

In Deutschland gibt es bereits 70 bis 100 Vereine, die Pickleball in ihr Repertoire auf-

genommen haben. Eine Handvoll kommerzieller Spielstätten und einige Schulen bieten es ebenfalls an. Voraussetzung ist ein glatter Boden; es kann auch auf Beton oder Asphalt gespielt werden. Das führt dazu, dass sogar Schulhöfe, Park- oder Basketballplätze geentert werden. Spielgemeinschaften finden sich schnell. Die Spiele werden in Nachbarschafts-Apps wie nebenan.de angekündigt und schon geht's los mit dem Spaß.



Die Paddle-Schläger haben keine Besaitung und sind kleiner als beim Tennis.

PICKLEBALL-PREMIERE IN SANTA-MONICA

alverde-Autorin Brigitte Jurczyk hat Pickleball in Kalifornien für sich entdeckt und ist begeistert.

A
U
S
P
R
O
B
I
E
R
T

Meinen ersten Ball stoppt das Netz, der nächste landet im Aus. Aber der dritte sitzt und trifft auf dem gegnerischen Feld auf, ohne dass er zurückgeschlagen werden kann. High five mit Rupert, meinem Mitspieler im Doppel. Wir strahlen.

Ich bin im Picklepop gelandet, einem Sportstudio in Santa Monica, dem Küsten-Vorort von Los Angeles, wo gefühlt jeder irgendeinen Sport macht. Rupert und ich sind beide Anfänger, haben aber bereits Tischtennis und Badminton gespielt und auch schon mal einen Tennisschläger in der Hand gehalten. Liz gibt eine kurze Einweisung und dann geht es auch schon los.

Anscheinend fehlt unseren Gegnern zunächst auch das Gefühl für den Ball. Aber erstaunlich schnell kommt das Spiel und kommen wir ins Laufen. Nach etwa zehn Minuten trifft der Ball auch dort auf, wo wir ihn haben wollen. Das macht Spaß, der Lerneffekt ist groß und zum Schluss ist aus dem Gegeneinander ein fließendes Miteinander entstanden. Das einzig Gefährliche an Pickleball: **ES KANN SÜCHTIG MACHEN!** ●



VOM NÄGELKAUEN ZUM OHRLÄPPCHENZUPFFEN

Wer Nägel kaut, tut das oft unbewusst. Der Wille allein reicht dann nicht, um aufzuhören. Aber vielleicht eine dieser drei Methoden ...



TIP Stellen Sie sich einen Smartphone-Timer, der Sie daran erinnert – am besten zu den Zeiten, in denen Sie für gewöhnlich Nägel kauen. Üben Sie zusätzlich zu festen Zeiten wie abends beim Fernsehen und natürlich immer dann, wenn der Drang, Nägel zu kauen, groß ist.

Gewohnheiten festhalten
Protokollieren Sie zuerst, wann Sie an Ihren Nägeln kauen. Sie können auch Freunde und Familie bitten, Sie darauf hinzuweisen.



METHODE 1



REAKTIONSUMKEHR

Diese Methode wird auch Habit Reversal Training genannt und ist eine klassische Methode aus der Verhaltenstherapie, mit der man störende Verhaltensgewohnheiten und Ticks wie das Nägelkauen in kurzer Zeit behandeln kann. Dabei wird die gewohnte Bewegung von der Hand zum Mund ersetzt und eingefroren, beispielsweise indem Sie Ihre Hand zu einer Faustballen oder sie beim Sitzen unter Ihre Oberschenkel schieben. Damit die Methode wirkt, sollten Sie sie ein bis drei Minuten lang mehrmals am Tag trainieren. Je häufiger Sie das neue Verhalten einüben, desto erfolgreicher wird das alte überschrieben.

METHODE 2



ENTKOPPLUNG

Hierbei verlernen Sie das Verhalten in zwei Schritten. Dafür ahmen Sie den ersten Teil der Bewegung nach und führen Ihre Hand zum Gesicht. Kurz vor Erreichen der Lippen lenken Sie die Bewegung um, beispielsweise zum Nacken oder Ohr läppchen. Der Verhaltenspfad wird quasi verändert und läuft nicht einfach ins Leere. Die Finger bekommen statt der Zähne Kontakt mit der Haut.

„Diese Methode führt sozusagen zu einem Happy End“, erklärt Neuropsychologe Prof. Dr. Steffen Moritz vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der diese Methode entwickelt und deren Wirksamkeit in Studien geprüft hat. „Sie können die Hand aber auch, kurz bevor sie den Mund erreicht hat, waagrecht nach vorne schleudern. Wichtig bei der Entkopplungstechnik ist, dass das neue Verhalten eine Ähnlichkeit zum alten hat, aber eben nicht schädigend ist.“ Führen Sie die neue Zielbewegung mit einer gewissen Beschleunigung und Körperspannung aus. So wird der alte Verhaltenspfad leichter überschrieben. Und üben Sie mindestens zehnmald hundertmal dreimal am Tag.

METHODE 3



**ENTKOPPLUNG
IN SENSU**

Bei dieser Methode arbeiten Sie zum Teil mental. Setzen Sie sich dafür an einen Ort, an dem Sie besonders häufig Nägel kauen, beispielsweise auf der Couch oder dem Schreibtischstuhl. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie die Hand zum Gesicht führen, während diese locker auf Ihrem Oberschenkel ruht. Kurz bevor Ihre Hand in Gedanken die Lippen erreicht, ballen Sie die auf ihrem Bein ruhende Hand zur Faust oder schleudern sie nach vorne und spreizen dabei die Finger. Die beschleunigte Bewegung soll auch hier helfen, das alte Verhalten zu stören und leichter zu überschreiben. Führen Sie diese Methode zehnmal hintereinander für mindestens drei Minuten durch, damit Sie sie erfolgreich anwenden können.



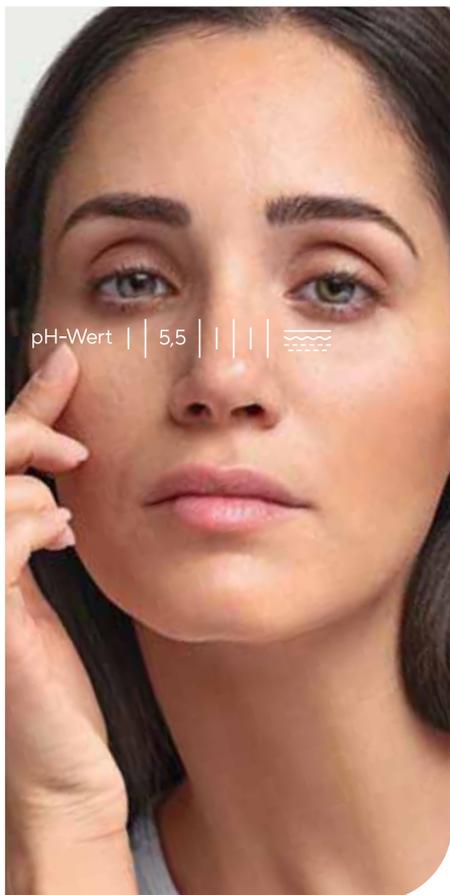
Unterstützen können Feile, Handcreme, Nagelöl und -härter. Denn gerade zu Beginn kann ein eingerissener Nagel oder abstehende Haut Grund für einen Rückfall sein.

Den Tick austricksen – so geht's ...



W
I
S
S
E
N

Das Kauen der Fingernägel und Abreißen der Nagelhaut wird übrigens Onychophagie genannt. Es gehört wie auch das zwanghafte Beißen auf Lippen und Wangen, das Knibbeln von Hautunreinheiten (Skin Picking) und das Haareausreißen (Trichotillomanie) zu den sogenannten Impulskontrollstörungen. „Betrachtet man alle Unterformen, zeigen sich bei weit über 90 Prozent der Bevölkerung milde Formen körperbezogener Impulskontrollstörungen über die gesamte Lebensspanne“, so Prof. Dr. Steffen Moritz. Falls die beschriebenen Methoden nicht weiterhelfen, empfiehlt er eine Psychotherapie. Zusätzlich kann auch die App COGITO helfen, eine kostenfreie und werbefreie App zur Unterstützung des Selbstwertgefühls und der allgemeinen psychischen Befindlichkeit. Mehr dazu unter: uke.de/cogito. Weitere hilfreiche Infos, Buch-Tipps und Videos finden Sie unter tricks-gegen-ticks.de, denn: Jeder tickt anders. Eine Methode für alle gibt es nicht. ●



Falten? Jetzt spürbar glätten.

MIT DEM GESUNDEN PH-WERT 5,5



FALTEN FILLER
polstert Falten effektiv auf

WENIGER FALTEN

NACH 28

TAGEN*

*FALTEN FILLER Studie Institut Dr. Schrader, Holzminden 2018



AUGENCREME
wirkt der Faltenbildung entgegen

AUFPOLSTERUNG DER FÄLTCHEN*
BESTÄTIGEN

81%

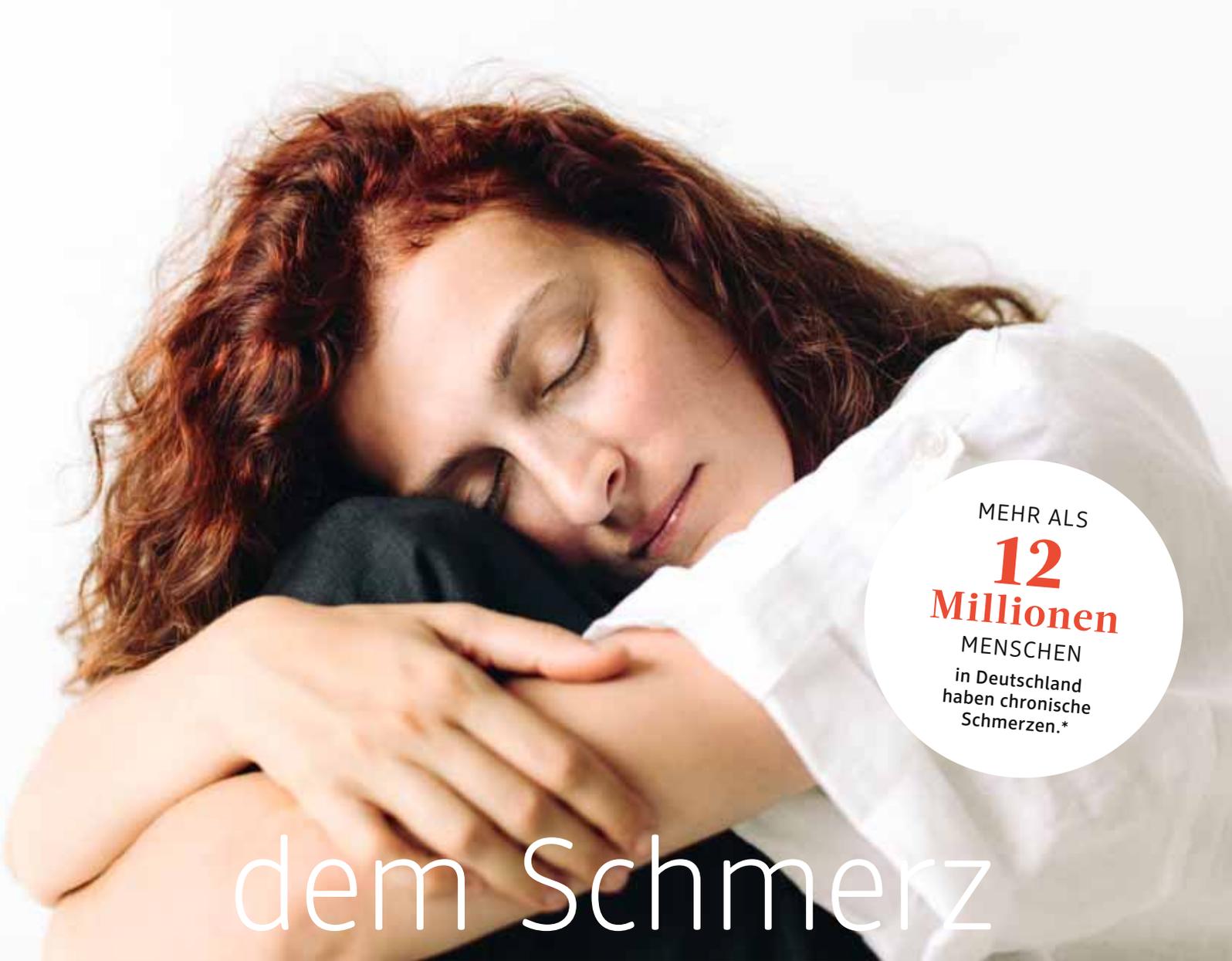
*AUGENCREME Studie Zurko, Madrid 2020

MADE IN GERMANY

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

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

Leben mit



MEHR ALS
12
Millionen
MENSCHEN
in Deutschland
haben chronische
Schmerzen.*

dem Schmerz

Welche Botschaft teilt mir mein Körper mit, wenn ich Dauerschmerzen habe? Was passiert da eigentlich, wenn es zwickt und zwackt?
Die Medizinerin **Samira Peseschkian** hat eine Anleitung, wie ein Leben mit Schmerzen möglich ist.



SAMIRA PESECHKIAN
MEDIZINERIN UND AUTORIN

2018 begann ihre „Gesundheitsachterbahn“ mit täglichen Bauchschmerzen. Nach zweieinhalb Jahren wurde sie operiert, bekam die Schmerzen in den Griff. Die ganzheitliche Methode ihres Großvaters im Umgang mit Schmerzen spielte ebenso eine Rolle auf dem Weg zur Genesung.

MEHR UNTER
samira.peseschkian.org

“

DER SCHMERZ KOMMT IMMER MIT KOMPLIZEN WIE ANGST ODER SCHLAFPROBLEMEN.

SAMIRA PESECHKIAN

Ihre Wohngemeinschaft ist jetzt angenehmer geworden. Und sie hat ihren Schmerzen einen Brief geschrieben. Ihre Mitbewohner hat sie sich nicht ausgesucht, damit meint die Kinderärztin Samira Peseschkian ihre chronischen Schmerzen und das damit verbundene Gefühl der Ungewissheit und Angst.

Noch vor etwa drei Jahren bekam Samira Peseschkian nach jeder Mahlzeit Bauchschmerzen, es wurde ihr übel. Die damals 21-Jährige fragte Heilpraktiker und verschiedene Ärzte. Erst zweieinhalb Jahre später fanden sie die Ursache der Schmerzen: Es war ein gequetschtes Blutgefäß, das den Magen eigentlich mit Blut versorgen soll – eine sehr seltene Erkrankung. Nach einer Operation wurde es besser. Doch: Obwohl die körperliche Ursache behoben war, bekam sie Schmerzen, wenn sie Essen nur sah.

Schmerzen machen uns darauf aufmerksam, dass im Körper etwas nicht stimmt. Sie zeigen uns, wo sich Reizungen, Wunden oder Entzündungen befinden. Der Schmerzreiz sorgt dafür, dass beispielsweise der Finger, an dem man sich gerade geschnitten hat, zurückzuckt – noch bevor man den Schmerz überhaupt wahrnimmt. Erst wenn die Schmerzimpulse in Sekundenbruchteilen das Gehirn erreichen, merken wir, dass es wehtut. Werden akute Schmerzen nicht behandelt, können sie Spuren hinterlassen: „Sie machen Nerven und Gehirn empfindlicher für Schmerz-

reize“, sagt Samira Peseschkian. Dann werden bereits leichte Reize als Schmerzen wahrgenommen. Das kann so weit gehen, dass es – obwohl die körperliche Ursache nicht mehr vorhanden ist – weh tut. Dann hat der Schmerz seine Warnfunktion verloren und wird selbst zu einer eigenständigen Erkrankung. Bleibt er länger als drei bis sechs Monate und schränkt physisch wie psychisch ein, spricht man von chronischen Schmerzen – eine komplexe Erkrankung. 17 Prozent aller Deutschen haben dauerhafte Schmerzen. Diese verursachen laut der Deutschen Schmerzgesellschaft jedes Jahr Kosten in Höhe von schätzungsweise 38 Milliarden Euro.

Begleiterscheinungen

Schmerz komme meist nicht allein, so Samira Peseschkian: „Er bringt immer auch seine Komplizen mit. Die Angst, das Schmerzgedächtnis, die Ungewissheit, Schlafprobleme, Stress und viele mehr. Anfangs sind die Begleiterscheinungen nur Nebendarsteller. Aber mit der Zeit nehmen sie immer wichtigere Rollen ein – bis sie das Leben beeinflussen und maßgeblich mitbestimmen.“ Wenn man Schmerzen hat, vermeidet man bestimmte Dinge, weil man Angst hat, dass die Schmerzen wiederkommen. Und viele fühlen sich hilflos, leben mit der Ungewissheit, wann es wieder wehtut. Die Therapie des Körpers, sei es durch eine Operation, Medikamente, Diät oder eine Wärmflasche, ist der erste Schritt zur Behandlung von Schmerzen. >

ETWA
5 %
der Kinder
IN DEUTSCHLAND
haben chronische
Schmerzen.*

”

EMOTIONALE
BESCHWERDEN
BEI SCHMERZEN
BRAUCHEN
EINE ANDERE
THERAPIE.

SAMIRA PESECHKIAN

Die Positive Psychotherapie

Ist der Körper im Gleichgewicht, ist man resistenter gegenüber Erkrankungen, stärker im Umgang mit Schmerzen. Dafür müssen laut der Positiven Psychotherapie diese vier Bereiche ausgeglichen sein:

Körper/Sinne,

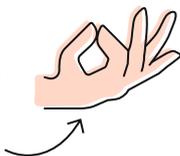
Leistung/Verstand,

Kontakt/Tradition und

Zukunft/Fantasie.

Gibt es zum Beispiel einen Todesfall, rücken die Bereiche Kontakt und Zukunft in den Vordergrund. Beim neuen Job wird der Bereich Leistung wichtiger. Besteht eine Dysbalance länger, fragen Sie sich: Welcher Teil nimmt zu viel, welcher zu wenig Raum ein?

Meditation
hilft auch bei
chronischen
Schmerzen.



Das Schmerzgedächtnis, das dazu führt, dass die Schmerzen bleiben, kann man umprogrammieren. Erster Schritt: Erkennen, welche Bedeutung die Schmerzen haben; nicht dagegen ankämpfen. Zweiter Schritt: Sich den Schmerzen stellen. Dies gelingt zum Beispiel durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, Akupunktur, verhaltenstherapeutische Methoden.

Die Psyche mitbehandeln

Doch die körperliche Therapie alleine reicht meist nicht aus. „Die Trennung von Körper und Psyche in zwei Systeme, die unabhängig voneinander krank oder gesund sind, ist weder korrekt noch realistisch. Sie bilden eine Einheit“, sagt Samira Peseschkian. Bei chronischen Schmerzen wird früher oder später auch die Psyche in Mitleidenschaft gezogen. Umso wichtiger ist es, auch die Psyche zu behandeln. Konkret geht es darum, sie zu stärken.

Und hier kann eine Form der Therapie ansetzen, erklärt Samira Peseschkian: „Die Positive Psychotherapie lenkt den Blick weg von Defiziten und Problemen. Bei diesem ganzheitlichen Ansatz lernen Patienten, ihre Fähigkeiten, Stärken, Ressourcen und Potenziale zu erkennen und zu nutzen, um besser mit dem Schmerz leben zu können.“ Die Positive Psychotherapie (PPT, s. Erklärung links) macht Schmerzpatienten bewusst, was in ihrem Leben gut läuft, was stark und richtig ist und welche Fähigkeiten sie nutzen können, um psychische oder körperliche Störungen abzufedern.

Brief an die Schmerzen

Eine Möglichkeit, mit den Schmerzen umzugehen, erklärt die Expertin: „Ich habe einen Brief an mein krankes Organ geschrieben. Das klingt komisch. Aber die Idee dahinter ist, dass man erst einmal einen Schritt zurücktritt und seine Erkrankung aus der Vogelperspektive betrachtet. Dazu gehört Mut, sich dem Konflikt zu stellen.“ Dann kann man sich fragen: Was sagen mir die Schmerzen? Was kann ich als positive Lektion daraus mitnehmen? Man formuliert den Brief an drei Adressaten: an den Kopf für den Intellekt, an den Bauch für das Gefühl und an die Füße für die Handlungsfähigkeit. Das Briefeschreiben hilft auch, mit dem Körper mehr in Kontakt zu kommen und erste Warnsignale – schon leichte Schmerzen – rechtzeitig zu erkennen und nicht erst, wenn die Alarmsirene laut ertönt.



BUCH-TIPP Gut leben mit dem Schmerz

Samira Peseschkian schreibt über ihre Erfahrungen, die neuesten medizinischen Erkenntnisse und den Therapieansatz ihres Großvaters Prof. Dr. Nossrat Peseschkian (Begründer der Positiven Psychotherapie): „Der Schmerz und seine Komplizen“, Herder, 176 Seiten, 16 Euro

Nr. 1
Marke in
Deutschland*

Behalten Sie den Durchblick

Unsere Produkte für das Wohlbefinden Ihrer Augen



Medizinprodukt

Medizinprodukt

Medizinprodukt

- EXTRA zur Befeuchtung von trockenen und gereizten Augen
- DUO zur Befeuchtung und zum Schutz vor blauem sowie UV-Licht
- PROTECT zur Befeuchtung und beseitigt Allergene
- Nach Anbruch 3 Monate haltbar
- Ohne Konservierungsstoffe

IN TROPFEN-
FORM

Die Doppelherz aktiv Augen-Tropfen finden Sie im Kontaktlinsenregal.

* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LEH+DM (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriemärkte) im rollierenden Jahr März 2024
Quelle: AC-Nielsen Trend-Report Pharma bis einschließlich KW 13.2024

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



GROSSE Hilfe für die Kleinen

ERSTE
HILFE

Im Kinderalltag kommt es immer wieder zu Unfällen. Doctor-medic Aaron Pfisterer zeigt, wie Sie erste Hilfe leisten.



UNSER EXPERTE

DOCTOR-MEDIC
AARON PFISTERER

ALS ASSISTENZARZT IST ER IM DIAKONISSEN-STIFTUNGS-KRANKENHAUS IN SPEYER TÄTIG UND IN WEITERBILDUNG ZUM KINDER- UND JUGENDARZT. IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN KLÄRT ER ÜBER KINDERMEDIZIN AUF.

Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist schon eine Weile her? Dann könnte es an der Zeit sein, das Wissen über lebensrettende Maßnahmen aufzufrischen. „Es ist sinnvoll, einen Erste-Hilfe-Kurs alle zwei bis drei Jahre zu wiederholen. So bleiben die Kenntnisse frisch und eventuelle Unsicherheiten können reduziert werden“, so Assistenzarzt Aaron Pfisterer.

Eltern gut vorbereitet sein. Neben einem absolvierten Kurs für Notfälle gehört es auch dazu, mit einem Erste-Hilfe-Kasten ausgestattet zu sein und wichtige Telefonnummern, wie die des Notarztes, Kinderarztes und die der Giftnotrufzentrale im Telefon eingespeichert zu haben.

Leben retten

Vorbereitet für den Ernstfall

In Notsituationen gerade als Eltern ruhig zu bleiben, ist leichter gesagt als getan. Die Atmung spielt dabei eine entscheidende Rolle. „Im Ernstfall tief und langsam atmen, um den eigenen Puls zu beruhigen. Regelmäßiges Training und das Wissen um die nächsten Schritte helfen dabei, richtig zu reagieren“, erklärt Aaron Pfisterer. Bei Unfällen wie beispielsweise verschluckten Kleinteilen, Verbrennungen oder Vergiftungen möchten

Doch trotz guter Vorbereitung und Ausstattung für den Notfall kommt bei vielen Eltern die Angst, etwas falsch zu machen, hinzu. „Jede Hilfe ist besser als keine Hilfe. Es ist wichtig, die Grundlagen der Ersten Hilfe zu kennen, aber es ist genau so wichtig, dass Eltern sich auf ihr instinktives Handeln in Notsituationen verlassen können“, sagt Aaron Pfisterer. „Zusätzlich hilft es, wenn man sich bewusst macht, dass Notärzte und Rettungskräfte nach wenigen Minuten eintreffen und die Situation übernehmen werden.“

DIGITALER ERSTE-HILFE-KURS

Die Grundlagen kann man auch in Online-Kursen lernen. Aaron Pfisterer zeigt in Videos, wie man sich bei Erstickenotfällen, Verbrennungen, Vergiftungen und Verletzungen verhält. Darin veranschaulicht er die Theorie, sodass sie in der Praxis angewendet werden kann. Hier geht es zu den Videos: deinkinderdoc.de

Verschluckte Kleinteile

Aaron Pfisterer zeigt, was zu tun ist, wenn Fremdkörper die Atemwege komplett blockieren.

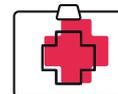


Erste Hilfe für Säuglinge

- 1 Legen Sie den Säugling in Bauchlage auf Ihren Unterarm und stabilisieren Sie den Kopf mit Daumen und Zeigefinger, indem Sie den Kiefer umschließen. Der Kopf ist die tiefste Stelle.
- 2 Geben Sie fünf kräftige Schläge mit dem Handballen zwischen die Schulterblätter.

Führen die Rückenschläge nicht zur Besserung, drehen Sie den Säugling in Rückenlage. Drücken Sie mit zwei Fingern kräftig auf die Mitte des Brustbeins. Wiederholen Sie den Zyklus aus fünf Schlägen zwischen die Schulterblätter und fünf Kompressionen des Brustkorbes, bis der Fremdkörper entfernt ist.

TIPP
Bei Verdacht auf Vergiftungen, rufen Sie die Giftnotzentrale an:
030 192 40



Bei akuter Luftnot zählt jede Sekunde. Haben Sie in diesem Moment keine Angst, etwas falsch zu machen oder Ihr Kind zu verletzen.

Erste Hilfe für Kleinkinder

- 1 Kleinkinder ab einem Jahr legen Sie über Ihr Knie, sodass der Kopf die tiefste Stelle ist. Stützen Sie den Kopf mit einer Hand.

Geben Sie fünf Schläge mit dem Handballen zwischen die Schulterblätter. Gelingt es nicht, den Fremdkörper mithilfe der Rückenschläge zu entfernen, führen Sie Oberbauchkompressionen durch.

- 2 Machen Sie den Oberkörper des Kindes frei und stehen Sie hinter dem Kind, beugen Sie es nach vorne, ballen Sie eine Hand zur Faust und platzieren Sie diese unterhalb des Brustbeins. Umfassen Sie die Faust mit der anderen Hand und ziehen Sie kräftig nach innen und oben. Wiederholen Sie die fünf Rückenschläge und die Oberbauchkompressionen im Wechsel, bis der Fremdkörper entfernt ist oder der Notarzt eintrifft. >



INSTA-TIPP
Als @deinkinderdoc klärt Doctor-medic Aaron Pfisterer Eltern über Kinder-notfälle auf Instagram auf.



PODCAST-TIPP
Folge von „HEY Familie!“ zum Thema Erste Hilfe für Kinder. Hier reinhören: dm.de/glueckskind/podcast-hey-familie/folge36

Bewusstlosigkeit

Wie Sie bei Bewusstlosigkeit und Atemnot Ihres Kindes handeln.



Wiederbelebung bei Säuglingen

- 1 Überprüfen Sie die Bewusstseinslage des Kindes. Prüfen Sie den Mund auf Erbrochenes oder Fremdkörper. Reagiert das Kind nicht, wählen Sie den Notruf 112. Legen Sie das Kind auf den Rücken und machen Sie den Oberkörper des Säuglings frei. Heben Sie das Kinn leicht an und stabilisieren Sie den Kopf mit der anderen Hand. Wenn Sie nach zehn Sekunden keine Atmung feststellen, beginnen Sie mit der Beatmung.
- 2 Umschließen Sie Mund und Nase und atmen Sie fünf Mal in das Kind, sodass sich der Brustkorb hebt. Fängt das Kind nicht an zu atmen, beginnen Sie mit der Herzdruckmassage.
- 3 Bei Säuglingen drücken Sie 15 Mal (ungeschulte Ersthelfer 30 Mal) mit den Daumen drei Zentimeter tief auf das Brustbein mit einer Frequenz von 120 Kompressionen pro Minute, also zwei Mal pro Sekunde. Nach 15 Kompressionen folgen zwei Beatmungen. Reagiert das Kind nicht, Vorgänge im Wechsel wiederholen.

Wiederbelebung bei Kleinkindern

- 1 Bei bewusstlosen Kindern ab einem Jahr handeln Sie zunächst wie bei den Säuglingen: Bewusstseinslage überprüfen, Atemwege und Oberkörper frei machen, Atmung überprüfen und Notruf tätigen.
- 2 Legen Sie das Kind auf einer harten Unterlage auf den Rücken, strecken Sie den Kopf des Kindes leicht nach hinten und halten Sie das Kinn mit zwei Fingern fest. Für die Beatmung umschließen Sie den Mund des Kindes und verschließen die Nase mit Daumen und Zeigefinger. Atmen Sie fünf Mal in das Kind. Wenn Sie keine Atmung beobachten, fangen Sie mit der Herzdruckmassage an.
- 3 Für die Herzdruckmassage bei Kleinkindern verwenden Sie den Handballen und drücken auf die Mitte des Brustkorbs zwischen die Brustwarzen, etwa fünf Zentimeter tief mit einer Frequenz von 120 Kompressionen pro Minute. Auf 15 Kompressionen folgen zwei Beatmungen. Führen Sie die Herzdruckmassage und die Beatmung im Wechsel durch bis der Notarzt eintrifft. ●



Für Deinen Elektrolyt-Haushalt^{1,2}

NEU

Himbeere-
Geschmack

dm
Mivolis

Nahrungsergänzungsmittel

Elektrolyte

- Glucose-Mineralstoffmischung mit Magnesium und Vitamin C
- Magnesium für das Elektrolytgleichgewicht¹ und den Energiestoffwechsel²
- auch für Kinder ab 4 Jahren
- vegan

- ✓ Elektrolytgleichgewicht¹
- ✓ Energiestoffwechsel²
- ✓ Flüssigkeitshaushalt



20 Beutel

- ✓ Elektrolytgleichgewicht¹
- ✓ Energiestoffwechsel²
- ✓ Flüssigkeitshaushalt





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

PRODUKTE

Im Alltag vorbereitet

DIESE DINGE SIND
PRAKTISCH FÜR ZU HAUSE.



Für Herz und Kreislauf

Mit der Kraft der Kräuter: Das alkoholfreie Vital Tonikum von Doppelherz² enthält Weißdorn, Rosmarin und Baldrian. Es stärkt Herz und Kreislauf bei nervlicher Belastung. Auch für Diabetiker geeignet. Vegan.

750 ml 10,95 € (14,60 € je 1 l)



Marke
von dm

Kühleffekt

Schnelle und wirksame Hilfe: Bei schmerzhaften Verbrennungen, Sonnenbrand oder juckenden Insektenstichen beruhigt und kühlt das Mivolis Kühlgel die Haut.

30 ml 1,95 € (65 € je 1 l)



Marke
von dm

Wundenheiler

Zink kann dazu beitragen, dass sich die geschädigten Hautstrukturen regenerieren. Die Mivolis Zinksalbe¹ unterstützt das Abheilen von Schürf- und Risswunden und Windeldermatitis. Auch für Kinder und Säuglinge geeignet.

100 ml 2,65 € (26,50 € je 1 l)



Marke
von dm

Bachblüten-Essenzen

Mit der Original Bachblütenmischung nach Dr. Edward Bach: Die Mivolis Bachblüten Pastillen Original enthalten sieben Prozent Bachblüten-Essenz aus Blüten aus eigenem Anbau. Mit fruchtigem Johannisbeergeschmack.

50 g 4,25 € (85 € je 1 kg)



Entspannend

Klosterfrau Franzbranntwein Latschenkiefer³ fördert dank seiner Dreifach-Wirkung die Durchblutung. Mit erfrischendem Zitronenöl. Vegan.

200 ml 4,25 € (21,25 € je 1 l)

¹ Mivolis Medizinische Zinksalbe. Wirkstoff: Zinkoxid. Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Wundheilung, auch bei nässenden oder juckenden Wunden, Schründen; Verwendung als Decksalbe. ² Vital Tonikum Herz-Kreislauf, Flüssigkeit zum Einnehmen. Für Erwachsene. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Weißdornblättern mit Blüten, Trockenextrakt aus Weißdornfrüchten, Trockenextrakt aus Rosmarinblättern, Trockenextrakt aus Baldrianwurzel, Thiaminchloridhydrochlorid (Vitamin B1). Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion bei nervlicher Belastung ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweise: Enthält Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Glucose, Menthol und Propylenglycol. ³ Klosterfrau Franzbranntwein Latschenkiefer. Anwendungsgebiete: Traditionell zur Förderung der Hautdurchblutung, z. B. zur unterstützenden Behandlung von Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Diese Anwendung stützt sich ausschließlich auf die langjährige Anwendung des Arzneimittels in dem Anwendungsgebiet. Warnhinweise: Enthält Rosmarinöl, Pfefferminzöl und Duftstoffe mit Citral, Linalool, Geraniol und D-Limonen. Enthält 52 g Alkohol (Ethanol) pro 100 g Lösung entsprechend 52% (w/w). Packungsbeilage beachten. ^{1,2,3} Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

3x

SCHUTZ BEI

Stress, Hitze & Bewegung



 **EXKLUSIV**



Rexona
MAXIMUM PROTECTION



dm.de/rexona

Probier' es aus!

Echtes Unterwäschegefühl

SCHUTZ, DEN DU GARANTIERT
GERNE FRÜHER ENTDECKT HÄTTEST



* In den Größen M & L erhältlich. Nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.
** Noch diskreter dank neuer Passform.

100% DISKRET FÜR MÄNNER GEMACHT



MEN
VOLLE KONTROLLE

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

In welcher Welt wollen wir leben?

Kontinuität und Wandel

Babyboomer mögen anders ticken als die Gen Z, doch viel stärker ist das, was Alt, Jung und Mittelalt verbindet. Wie wir von Erfahrungen profitieren, uns produktiv reiben und Werte für nachfolgende Generationen schaffen.



So kehrt mehr Nachhaltigkeit ein

Unsere nature-Produkte mit hohem Anteil an Recycling-Material

100 %
Recycling-
Material*



www.blauer-engel.de/uz217b

95 %
Recycling-
Papier



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
22.HCN.26990 HOHENSTEIN HTTI
Geprüft auf Schadstoffe,
www.oeko-tex.com/standard100



100 %
Recycling-
Mikrofaser



Entdecke alle Profissimo nature-Produkte



dm.de/profissimo-nature



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* Ohne Besatz/Lippe.

Mehrdeutigkeit annehmen und initiativ gestalten



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Mit einem Ziel vor Augen bleibt die Frage in uns lebendig, wie wir einen gangbaren Weg finden können.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie zufrieden mit der aktuellen Lage in unserem Land?

Viele Menschen fordern Veränderungen, weil sonst düstere Zeiten drohen. Andere warnen vor zu viel Schwarzmalerei: „Nur nicht immer die negativen Aspekte in den Vordergrund rücken, sondern auch das anschauen, was gut läuft!“

Also was nun? Alles eine Frage der persönlichen Vorlieben und privaten Illusionen?

Im Grunde ist es die Offenheit im Zukünftigen, die uns beschäftigt. Denn es gibt Entwicklungen, die mit Blick nach vorne Sorgen bereiten können. Gleichzeitig gibt es solche, die hoffnungsfroh stimmen.

Um nur ein Beispiel zu nennen: Wir haben in Deutschland höhere Stromkosten als anderswo. Das ist ein Ergebnis politischer Entscheidungen aus der Vergangenheit. Werden die Folgen dieser Entscheidungen zu einer Deindustrialisierung Deutschlands führen? Werden deshalb viele Arbeitsplätze verloren gehen und wird sich in Folge unser Lebensstandard verringern? Oder steht uns eine Zukunft bevor, in der Länder dank regenerativer Energien und zukünftiger Speichertechnologien nicht mehr anderen Ländern ausgesetzt sind, die fossile Energieträger als geopolitisches Machtmittel einsetzen? Wird Energie bei uns vielleicht sogar eines Tages deswegen vergleichsweise günstig sein? Beides ist grundsätzlich denkbar. Und je nachdem, wie wir die möglichen Szenarien beurteilen, entstehen Sorge oder Zuversicht.

Diese Mehrdeutigkeit kenne ich ebenfalls aus meiner Tätigkeit bei dm, wenn auch in wesentlich kleinerem Maßstab. Zum Umgang damit gab mir mein Vater einst zwei Ratschläge, die genau dieses Dilemma zum Ausdruck bringen. Zum einen meinte er zu mir: „Wer sich nicht sorgt, hat bald Sorgen.“ Gleichzeitig rief er mir zu: „Bange machen gilt nicht!“ Ja, was nun?

Wesentlich scheint mir, beides zu verbinden: Auf der einen Seite sehr wohl ins Auge zu fassen, wohin eine Entwicklung führen wird, wenn sie ungebrochen so weitergeht, weil wir sie zulassen. Auf der anderen Seite die Suche nach Ansatzpunkten, wie aus einer bestehenden Entwicklung etwas Besseres entstehen kann. Wie das gelingt? Indem wir Initiative ergreifen und gestaltend eingreifen! Dafür müssen wir wissen, was wir eigentlich wollen und wohin wir wollen. Denn mit einem Ziel vor Augen bleibt die Frage in uns lebendig, wie wir einen gangbaren Weg finden können. Oft liegen Hinweise auf Antworten bereits in den Phänomenen, wenn wir wach genug darauf achten. Damit gelingt es uns, am Bestehenden anzuknüpfen und die Verhältnisse zum Besseren zu entwickeln.

So gesehen ist es auch nicht problematisch, wenn Ihre Antwort auf meine Eingangsfrage lautet: „Nein, ich bin nicht zufrieden!“ Wichtig ist, dass es keine destruktive, sondern eine konstruktive Unzufriedenheit ist. Denn letztere findet neue Wege zum Ziel, und bleibt deshalb voller Zuversicht. Denn: „Bange machen gilt nicht!“

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

ZWISCHEN

Liebe UND Grenzen



Was passiert, wenn es alleine nicht mehr geht? Fragen rund um die Pflegebedürftigkeit bespricht man am besten in entspannten Momenten, bevor der Fall eingetreten ist.

Wenn die Eltern im Alter nicht mehr allein zurechtkommen, kehren sich die Eltern-Kind-Rollen ein Stück weit um. Doch wie lässt sich die Angehörigen-Pflege in das eigene, vollgepackte Leben integrieren? Darüber diskutieren die Psychologin **Dr. Sarah Straub** und der Autor **Sebastian Schoepp**.



SEBASTIAN SCHOEPP
AUTOR UND COACH

Er arbeitete bis 2021 als Redakteur bei der „Süddeutschen Zeitung“ und ist heute selbstständig. Als Buch-Coach unterstützt er andere beim Schreiben und veröffentlicht selbst erzählende Sachbücher. In einem davon, das neu als Taschenbuch erschienen ist, geht es um die Erfahrungen mit der Pflege seiner Eltern und ihre biografische Prägung als Angehörige der Kriegsgeneration.



DR. SARAH STRAUB
PSYCHOLOGIN UND SÄNGERIN
Die Psychologin ist auf Demenz spezialisiert und arbeitet an der Forschungsabteilung des Universitätsklinikums Ulm. Sie ist außerdem als Musikerin erfolgreich und beschäftigt sich in einigen ihrer Lieder auch mit dem Thema Demenz.

stellen. Das kann zu schweren Konflikten zwischen den Geschwistern oder zwischen Eltern und Kindern führen, die es dann schwierig machen, für die Betroffenen da zu sein. Auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sollte man dann aufsetzen, wenn die Situation noch weit weg ist.

SEBASTIAN SCHOEPP: Meine Eltern gehören zur Kriegsgeneration. Sie hatten in ihrer Jugend schon so viel mit dem Tod zu tun, dass sie das Thema im Alter konsequent verdrängt haben. Aber auch Menschen, die eigentlich nicht über Pflege, Krankheit, Tod sprechen wollen, sind dafür in manchen Momenten aufgeschlossen. Wenn man diese Gelegenheit nutzt und nicht verstreichen lässt, dann hat man schon viel erreicht.

Wie kann man für sich klären, wie viel und was man für die Pflege der Eltern leisten möchte?

SEBASTIAN SCHOEPP: Für mich war zum Beispiel klar, dass ich in der Nähe meiner Eltern bleibe und nicht für meine Arbeit nach Südamerika gehe, was eigentlich geplant war. Ich habe in der Situation aber auch gemerkt, dass ich nicht die körperliche Pflege leisten, sondern das Profis überlassen möchte. Ich rate jedem: Erkennen Sie Ihre Grenzen, halten Sie sie ein und suchen Sie jemanden, der Sie in Ihren Entscheidungen bestärkt. >

alverde: Welche Gedanken sollten sich Kinder machen, deren Eltern zunehmend gebrechlich werden?

SARAH STRAUB: Das Wichtigste ist, dass die Kinder mit ihren Eltern sprechen und sie fragen, was sie sich wünschen. Ich lerne viele Familien kennen, in denen die Kinder gar nicht wissen, was sich Eltern im Falle einer Pflegebedürftigkeit vor-



V
E
R
S
O
R
G
U
N
G

VERSORGUNG VON
PFLEGEBEÜRFTIGEN

63%

werden **ZU HAUSE VON ANGEHÖRIGEN** gepflegt.

21%

werden **ZU HAUSE VON PFLEGEDIENSTEN** gepflegt.

16%

werden **IM PFLEGEHEIM** betreut.*

* Quelle: Statistisches Bundesamt 2024

SARAH STRAUB: Manchmal ist man auch überrascht, wie viel doch geht. Ich hätte nie gedacht, dass ich in der Lage sein werde, meine Oma zu duschen, weil ich so zu ihr aufgeschaut habe. Diese Rollenenumkehr ist sehr belastend. Aber dann habe ich die Körperpflege doch als schön empfunden, weil es emotionale, intime Momente waren, in denen ich ihr etwas Gutes tun konnte. Genauso muss man respektieren, wenn jemand sagt, er kann nicht. Es gibt kein „falsch“ oder „richtig“, sondern jeder muss für sich selbst entscheiden, wie viel er leisten kann. Das Wichtigste in der Pflege eines Angehörigen ist es, sich ein Netzwerk aufzubauen. Deshalb schicke ich Familien, mit denen ich in der Klinik zu tun habe, auch ganz früh zu einer Beratungsstelle. Sie sollen wissen, welche regionalen Versorgungsstrukturen es gibt und wo sie stundenweise Hilfe bekommen können.



JE ÄLTER,
JE PFLEGE-
BEDÜRFTIGER

Während bei den **70- BIS
74-JÄHRIGEN** rund

9%
pflegebedürftig
sind,

beträgt der Anteil der
Pflegebedürftigen bei den
über **90-JÄHRIGEN**

82%.*

B
E
D
Ü
R
F
T
I
G
K
E
I
T

„Pflege zu Hause bedeutet im Endeffekt, eine kleine Pflegefirma führen zu müssen.“

SEBASTIAN SCHOEPP

Auch Angehörigengruppen sind wichtig, weil man sich dort mit Menschen austauschen kann, die in einer ähnlichen Situation stecken.

Herr Schoepp, Sie haben kritisiert, dass die Betreuung zu Hause vielfach als Norm gesetzt wird. Aber ist es nicht tatsächlich das, was sich die meisten wünschen?

SEBASTIAN SCHOEPP: Wenn man es hinkriegt, ist das sicher am schönsten. Das Modell wird mir nur als zu idyllisch angepriesen. Pflege zu Hause bedeutet im Endeffekt, eine kleine Pflegefirma führen zu müssen: Sie haben Pflegekräfte, die Sie anleiten und zu denen Sie eine Beziehung aufbauen müssen, Sie müssen mit den Diensten und Kassen abrechnen, Arzttermine und Fahrdienste koordinieren und dann oft noch das Zuhause umrüsten – vom Pflegebett bis zum Treppenlift. Meine Eltern wollten zu Hause bleiben und wir haben das ganze Haus umgebaut. Als dann aber klar war, dass eine Pflegerin hätte einziehen müssen, weil ich es als berufstätiges Einzelkind nicht schaffen konnte, wollten meine Eltern lieber ins Pflegeheim. Dort habe ich einige Menschen getroffen, die im Heim noch mal aufgeblüht sind, weil sie soziale Kontakte hatten, während sie zu Hause ziemlich isoliert lebten. Jedes Alter, jede Pflegebedürftigkeit und jede Familie ist anders. Ich wünsche mir, dass

die Ärzte und Beratungsstellen Menschen kein schlechtes Gewissen machen, wenn sie die Pflege „nur“ managen oder nach einem Heimplatz suchen.

SARAH STRAUB: Im Demenz-Bereich ist die Lage noch einmal besonders kritisch. Wenn die Patienten Verhaltensauffälligkeiten entwickeln, schaffen es viele Pflegeheime nicht mehr und die Betroffenen müssen zurück nach Hause – wo die Angehörigen ja auch keine Experten sind. Ich wünsche mir eine Welt, in der wir Demenz-Betroffenen auf Augenhöhe begegnen, sie als normale Menschen wahrnehmen, die ein Recht auf ein gutes Leben haben.

Lassen sich Berufstätigkeit und Pflege miteinander vereinbaren?

SEBASTIAN SCHOEPP: Man muss Abstriche machen. Ich hatte einen Karrieresprung vor mir, den ich dann nicht machte. Das war kein Verzicht, ich habe einfach das getan, was Vorrang hatte. Am Arbeitsplatz habe ich relativ viel Verständnis erfahren. Ich hatte auch über unbezahlte Pflegeauszeiten nachgedacht, aber sie dann doch nicht genommen. Was vielen anfangs nicht klar ist: Pflege ist heute meist ein Marathon, da nützen kurze Auszeiten wenig. Man

„Ich wünsche mir eine Welt, in der wir Demenz-Betroffenen auf Augenhöhe begegnen.“

SARAH STRAUB



AMBULANTE
PFLEGEDIENSTE

Die Zahl der **AMBULANTEN
PFLEGEDIENSTE** ist
zwischen 2001 und 2021 um

45%
gestiegen.

Die Zahl der dort **BESCHÄFTIGTEN** erhöhte sich zwischen
2001 und 2021 um

134%.*

muss ein Arrangement finden, dass einen dauerhaft nicht überfordert.

SARAH STRAUB: Ich glaube, dass Unternehmen noch viel mehr Sensibilität für das Thema entwickeln müssen, denn das Thema wird uns weiter und noch stärker begleiten. Arbeitnehmer müssen sich trauen können, ihre Arbeitszeit zu reduzieren ohne Angst, dadurch aufs Abstellgleis zu geraten. Pflege ist mit einem wahnsinnigen Orga-Aufwand verbunden, weil das System so kompliziert und jeder Fall anders ist. Im Grunde braucht es Menschen, die einen kompetent und empathisch durchnavigieren.

SEBASTIAN SCHOEPP: Vielleicht gibt es in ein paar Jahren den Beruf des Pflege-managers? Die heutige Zahl und Vielfalt der privaten Pflegedienste hatten wir vor 20 Jahren auch nicht.

Bei allem Schmerz und Stress, was ist bereichernd daran, Eltern oder Großeltern in der letzten Lebensphase zu begleiten?

SARAH STRAUB: Man kann gerade bei Menschen mit Demenz sehr viel Nähe

erleben. Sie haben keine Ressourcen mehr, um eine Fassade aufrechtzuerhalten. Mein Schwiegervater, den ich zehn Jahre durch eine Demenz begleitet habe, war als Gesunder mir gegenüber sehr distanziert. Durch seine Erkrankung wurde er weich, er hat mich gestreichelt und umarmt.

SEBASTIAN SCHOEPP: Meine Eltern waren nur ein kleines bisschen dement, aber das reichte, um den Vorhang ein Stück zur Seite zu schieben. Sie haben mir über ihre Kriegserlebnisse erzählt,

SEBASTIAN SCHOEPP: Pflege und Medizin werden immer anspruchsvoller und harte Berufe bleiben. Aber was nicht sein muss, ist totale Technisierung und die Selbstüberforderung auch von einigen Ärzten, mit der sie weder sich noch den Patienten und Angehörigen einen Gefallen tun. Was meine Eltern am meisten erschüttert hat, war, wenn sie als Unmündige und damit respektlos behandelt wurden. ●

„Pflege ist heute meist ein Marathon, da nützen kurze Auszeiten wenig.“

SEBASTIAN SCHOEPP

die vorher tabu waren. Das hat mir ermöglicht, sie als komplette Persönlichkeiten kennenzulernen, während ich vorher oft nur ihre schroffen, verschlossenen Seiten erlebt habe.

Was wäre die einfachste Verbesserungsmaßnahme im Pflegesystem?

SARAH STRAUB: Empathie und Menschlichkeit sind das A und O, wenn man mit Pflegebedürftigen umgeht, egal ob man professionell oder privat mit ihnen zu tun hat. Wenn die professionell Pflegenden bereit sind, individuell auf die Familie zu schauen und den Weg mit den Angehörigen zu gehen, dann ist viel gewonnen.

BUCH-TIPPS



Familien und Demenz

Sarah Straub: Wie meine Großmutter ihr ICH verlor.

Demenz – Hilfreiches und Wissenswertes für Angehörige. Kösel, 256 Seiten, 18 Euro



Pflege und Vergangenheit

Sebastian Schoepp: Seht zu, wie ihr zurechtkommt.

Was die Kriegsgeneration in uns hinterlässt. Westend, 320 Seiten, 14 Euro

* Quelle: Statistisches Bundesamt 2024

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

EXKLUSIVE
SERIE

GESUNDE ERDE –
GESUNDE
MENSCHEN

URALTE RIESEN UND KLIMARETTER



Eckart von Hirschhausen mag Bäume: hier mit dem Riesmammutbaum, der auf der Insel Mainau steht.

Liebe **alverde**-Lesende,

Bäume gehören zu den wundersamsten Wesen auf dieser Erde. Und weil sie auch so viel mit der planetaren Gesundheit zu tun haben, starten wir mit einem Rätsel. Ein Gedankenexperiment, mit dem Sie auf jeder Party viel Spaß haben können: Wenn man eine Kastanie in die Erde steckt und so lange wartet, bis daraus ein stattlicher Baum wird – woher kommt dann eigentlich die Masse des Baumes? Anders gefragt: Warum wird die Erde unter dem Baum nicht im gleichen Maße weniger, wie die Masse des Baumes wächst? Jetzt nicht gleich weiterlesen – erst mal kurz selbst überlegen.

Okay, ich bin auch nicht sofort draufgekommen. Die Antwort ist: Die Masse des Baumes ist im wahrsten Sinne aus der Luft gegriffen. Der Baum saugt seine Substanz nicht nur aus der Erde, sondern aus der Atmosphäre. Der Kohlenstoff stammt aus dem Kohlenstoffdioxid in der Luft. Pflanzen machen aus „schlechter Luft“, sprich Kohlendioxid, wieder „gute Luft“, sprich Sauerstoff. Dazu benötigen sie Energie, also Licht. Ein Mensch kann nicht auf Dauer von Luft und Liebe leben. Der Baum kommt mit Luft und Licht erstaunlich weit, denn er kann etwas, worauf so unfassbar viel vom Wunder des Lebens beruht: Fotosynthese. Wenn das Holz verbrennt, wird die ganze Energie darin wieder frei. Was wir abends im Kamin flackern sehen, ist eigentlich die Sonne vom Tag – halt nur von einem Tag vor vielen Jahren. Solange es keine Menschen und auch keine Kamine gab, fand die Erde einen anderen Weg, die ganzen Pflanzenmassen zu entsorgen: Sie wurden eingemottet als fossile Brennstoffe. Ich verkürze jetzt Jahrtausende auf drei Sätze, aber alles, was wir an Kohle, Erdöl und Erdgas in der Erde finden, ist in Pflanzen gespeicherte Sonnenenergie, die Mutter Erde aus guten Gründen sorgsam in ihren Vorratskeller gepackt hat. Aber statt nur hier und da mal zu naschen, verbrauchen wir pro Jahr so viel fossile Energie, wie in einer Million Jahren gebildet wurde.

Da ist jedem sofort klar: Das geht nicht lange gut. Tut es auch nicht. Deshalb steigt der Kohlendioxidgehalt der Atmosphäre so rasch an wie noch nie zuvor. Und deshalb müssen wir so rasch umsteigen auf erneuerbare Energie und überall, wo es geht, Natur in Ruhe wachsen lassen. So wichtig es langfristig ist, Bäume zu pflanzen, als allererstes sollten wir aufhören, existierende Wälder weiter abzuholzen. Vor allem die letzten ursprünglichen Regenwälder mit der größten Artenvielfalt der Welt. Ich dachte immer, Regenwald steht da, wo es viel regnet. Nein, es regnet so viel, weil der Regenwald dort steht! Weil der Boden und die Pflanzen Wasser speichern und verdunsten. Kein Wald, kein Regen, nur noch Steppe. Verdunstung kühlt enorm effektiv. Das hat jeder schon einmal gefühlt, der an

„Der Wald ist so viel mehr als Holzproduktion, er ist unser Beatmungsgerät und unsere Klimaanlage.“

einem heißen Sommertag in den Wald gegangen ist. Dort ist es bis zu zehn Grad kühler als in unseren Innenstädten. Wald ist also so viel mehr als Holzproduktion, er ist unser Beatmungsgerät und unsere Klimaanlage. Wälder sind Orte der Verwunschenheit des Wildwuchses, der Märchen und der mannigfaltigen Gesichter in den faltigen Rinden. Übrigens: Ein Großteil des deutschen Waldes liegt in kommunaler Hand, das bedeutet, er gehört uns allen. Wir sind Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer, ohne es zu wissen. Nutzen wir doch unseren Einfluss über Bürgerwald, Initiativen, Projekte. Die Kommunen können bestimmen, dass der Wald naturnah bewirtschaftet werden soll. Es muss nur jemand den Mund aufmachen. Sonst steht der Wald schwarz und schweigt. Wenn man im Internet unterwegs ist, sollte man am besten eine Suchmaschine verwenden, die auch Bäume pflanzt. Die gibt es tatsächlich: Ecosia, das Gleiche wie Google, nur in Grün. Statt die Werbeeinnahmen für sich zu behalten, ist Ecosia gemeinnützig. Über 200 Millionen Bäume wurden so schon gepflanzt. Wo die genau stehen, sieht man, wenn man auf die Seite geht – nein, nicht googeln, ecosen!

Letzter Gedanke: Als ich mich einer Laune folgend im Wald einmal auf den weichen Boden zwischen zwei große Wurzeln legte, kam mir der Gedanke: Wenn ich lange genug liegen bliebe, würde ich mich irgendwann in die Einzelteile zerlegen, aufgesogen werden und Teil des Baumes, wieder Teil der Natur. Ist das nicht ein unfassbarer Kreislauf? Zurück zu den Wurzeln.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

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

— W A N T E D —

Bäume DER ZUKUNFT

Bäume pflanzen: Das tun wir vor allem für nachfolgende Generationen. Doch welche Arten können angesichts des Klimawandels langfristig Wurzeln schlagen? Ein Blick in die Baumkronen von morgen.



LINO STEINBRONN
Der Baumflüsterer pflanzt, pflegt und bewässert Zukunftswälder. Er ist von Beginn an Stiftungsmitglied von „Wald zum Leben“ und hat schon als Kind Bäume in seiner Heimat Rheinhessen angepflanzt.
Infos: waldzumleben.de

Vereint und mit
Fingerspitzen-
gefühl bei der
Baumpflanzung



ihrem Wurzelwerk gelangen sie in tiefere Bodenschichten, wo sie sich besser mit Wasser versorgen können.

Wie wählen Sie die Flächen aus?

Auf Ackerflächen, die nicht mehr interessant für die Landwirtschaft sind, weil die Böden ausgelaugt sind, erschaffen wir neue Ökosysteme.

Welche Aufgabe haben Pionierbäume und welche Arten zählen dazu?

Auf einer ungenutzten Wiese wachsen von Natur aus Pionierbaumarten. Sie können auf nährstoffarmen Böden gedeihen, lockern Böden durch ihre tiefen Wurzeln auf und können das Mikroklima einer Fläche durch Beschattung puffern und Verdunstung reduzieren. Von diesem Vorgang, auch Sukzession genannt, lassen wir uns inspirieren. Wir pflanzen Pionierbäume, wie die Birke oder Pappel, und Zielbäume, wie die Eiche, Buche oder Linde, gleichzeitig. Die Pionierbäume treiben schneller nach oben und haben einen positiven Effekt auf die Fläche. Die Zielbäume verdrängen nach ein paar Jahren die konkurrenzschwachen Pionierbäume.

Welche Schlüsselrolle spielen Pilze bei Neuanpflanzungen?

Die Mykorrhiza-Pilze leben von Natur aus in Symbiose mit Bäumen. Meist bekommt der Pilz Fotosyntheseprodukte des Baumes in Form von Zucker und gibt dafür wichtige Nährstoffe wie Stickstoff und Wasser an die Wurzeln ab. Wir tunken die Wurzeln der Bäume vor dem Einpflanzen in eine Mykorrhizasporen-Mischung. Das nennt man „Beimpfen“, weil der Pilz sofort eine symbiotische Beziehung mit dem Baum eingehen kann.



Was sind Ihre größten Herausforderungen bei Neuanpflanzungen?

Lange Trockenheitsperioden sind für junge Bäume fatal. Aktuell experimentieren wir mit Tröpfchenbewässerung. Das Positive: Wenn sich ein Ökosystem auf einer Fläche entwickelt, wird es immer resilienter. Nach drei Jahren bewässern wir keinen Baum mehr. >

Die gemeinnützige Stiftung „Wald zum Leben“ hat bis heute über 65.000 Bäume und Sträucher in Rheinhessen neu gepflanzt und beschäftigt sich mit dem Anbau von Pflanzen in Zeiten des Klimawandels. Stiftungsmitglied Lino Steinbronn verrät, warum es nicht den einen Zukunftsbaum gibt, wie Pionierbäume helfen können und welche Rolle ein Pilz-Netzwerk spielt.

alverde: Was pflanzen Sie an?

LINO STEINBRONN: Wir pflanzen Laubmischwälder mit möglichst vielen verschiedenen heimischen Baumarten an, um das Risiko zu streuen. Außerdem legen wir Streuobstwiesen an und lassen zwischendrin wertvolles Offenland, um die Artenvielfalt von Insekten und Bestäuberinsekten sowie Vögeln zu fördern.

Welche Bäume trotzen den veränderten Klimabedingungen?

Den einen Zukunftsbaum gibt es nicht, da wir nicht wissen, wie sich die Klimaveränderungen zukünftig auswirken werden. Wir setzen auf heimische Arten, die Biodiversität fördern und mit Trockenheit und langen Hitzeperioden zurechtkommen, wie der Feldahorn, der Speierling oder die Elsbeere. Mit

Vom Ödland zur Oase

Degradierete Flächen wieder in wertvolle Lebensräume verwandeln: Für diese Mission arbeitet dm mit den Experten der Organisation GREENZERO zusammen. dm hat bereits die Renaturierung von 150 Hektar finanziert. dm verfolgt das Ziel, seine umweltbezogenen Auswirkungen ganzheitlich zu betrachten, diese bestmöglich zu reduzieren und die nicht vermeidbaren Auswirkungen mit diesem umfassenden Ansatz von GREENZERO in Deutschland auszugleichen.
Infos: dm.de/umweltneutral-handeln

Der graue
Betonriese
im Hamburger
Szeneviertel
St. Pauli soll
zukünftig
ergrünen.



Superbäume

FÜR DIE STADT

Durch starke Versiegelung und dichte Bebauung heizen sich Städte stärker auf als das Umland. Bayern sucht klimaresiliente Stadtbäume, Hamburg und Berlin pflanzen sie auf ein Dach - drei Projekte für die grüne Abkühlung.



Die Hainbuche wächst auch bei Wärme und Trockenheit.



Die internationale Baum-WG

Einige gängige Stadtbaumarten wie zum Beispiel die Kastanie leiden immer stärker unter Trockenstress, Sonnenbrand an der Rinde, Bodenversiegelung oder Krankheiten. Das Projekt „Stadtgrün 2021+“ der Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) forscht in Bayern an Zukunftsbäumen für die Stadt. In einem Langzeitversuch wurden in den letzten 15 Jahren knapp 650 Versuchsbäume aus 30 verschiedenen Baumarten, davon viele nicht heimische Arten aus Nordamerika, Asien oder Südosteuropa, an Straßen in drei klimatisch sehr unterschiedlichen bayerischen Städten gepflanzt. Regelmäßig werden sie gecheckt: Einige Bäume vertragen viel Hitze, dafür den Frost nicht, andere brauchen zu häufig einen neuen Schnitt oder reagieren empfindlich auf Streusalz. „In den meisten deutschen Städten bestehen 80 Prozent aller Straßenbäume aus nur acht Baumarten, vor allem Linden und Ahorn. Wir wollen mehr Vielfalt und testen, welchen Bäume mit den jeweils unterschiedlichen klimatischen Bedingungen in der Stadt zurechtkommen. Erste vielversprechende Ergebnisse liegen bereits vor“, sagt Dr. Susanne Böll von der LWG.

Natürliche Klimaanlagen auf dem Dach

Wohin mit Bäumen in der Stadt, wenn immer weniger Raum für sie zur Verfügung steht? Dachgärten sind ein neuer Lösungsansatz. Auf dem öffentlichen Dachgarten des geschichtsträchtigen und umgebauten Hamburger Bunkers am Heiligengeistfeld wurden in fast 60 Metern Höhe 4.700 Bäume und Sträucher gepflanzt, darunter zum Beispiel Bergkiefern, Säulenwacholder und Zoeschener Ahorn (Foto oben). Wissenschaftler der TU Berlin haben vor Ort 80 Sensoren installiert, um in den nächsten fünf Jahren Daten zu Wärmespeicherung, Verdunstungsprozessen und Biodiversität zu erheben und herauszufinden, ob die Pflanzen in luftiger Höhe das Klima in der Hansestadt verbessern können. Das kleinere Pendant in Berlin ist das grüne Plateau des Büroneubaus AERA. Auf dem 32 Meter hohen Dach wächst eine öffentliche Parklandschaft mit 30 circa zwölf Meter hohen Kiefern, Eichen, Ahornen und Wildkirschen.



Quellen: ¹de.statista.com/statistik/daten/studie/413388/umfrage/die-haeufigsten-strassenbaeume-in-deutschland ²sdw.de/ueber-den-wald/waldwissen/baeume-in-der-stadt
³europarl.europa.eu/factsheets/de/sheet/105/die-europaische-union-und-die-walder ⁴nabu-leverkusen.de/themen/lebensraume/baum

Z
A
H
L
E
N
&
F
A
K
T
E
N

**Straßen-
bäume**

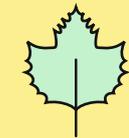
In deutschen Städten sind diese **fünf Baumarten** am häufigsten anzutreffen¹:

LINDE
24%



AHORN
15%

EICHE
9%

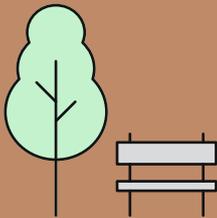


PLATANE
6%

ROSSKASTANIE
4%



**Stadtstress vs.
Abhängen im Park**



An Straßen werden Bäume oft nur **60 JAHRE** alt, in Parkanlagen erreichen sie bis zu **200 JAHRE**.²

**Deutschland,
ein Waldmärchen**



**Kronen als
Klimaanlage**

Mit gerade einmal **15 METERN KRONEN-DURCHMESSER** schafft es ein einziger Laubbaum, eine **FLÄCHE VON 160 M²** mit seinem Schatten zu kühlen.²

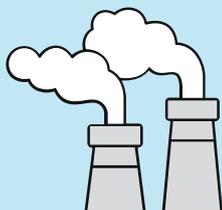
**Bäume können eine
Menge einstecken**

Eine 100-jährige Buche bindet

1 Tonne

FEINSTAUB

im Jahr.²



**Sommer-Lieblingsplatz:
unterm Baum**



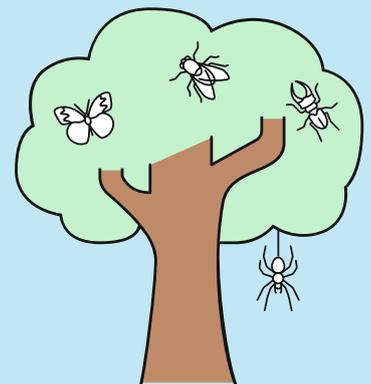
Ein ausgewachsener Laubbaum verdunstet an einem heißen Sommertag bis zu **400 Liter Wasser** und kühlt somit seine Umgebung ab.²

**Das große
Krabbeln**

Auf einer **einzigen Eiche** können mehr als

1.300

Insekten leben.⁴



Klima- expedition

UM DIE WELT



Alle Kids
an Bord:
Die Schwö-
vers leben
auf einem
Segelboot.

Sabine und Dario Schwörer segeln gemeinsam mit ihren Kindern um die Welt. Ihre Mission: die junge Generation weltweit inspirieren, sich für unsere Erde und den Ozean zu engagieren.

„Hier wurde ich geboren!“, rufen sie unter Deck laut durcheinander und zeigen auf einer großen Landkarte auf Australien, Island und Singapur. Noé (14), Alegria (13), Mia (8) und Vital (6) leben auf einem Segelboot und kamen in unterschiedlichen Ländern auf die Welt. Aktuell werden sie jeden Abend in Norwegen, nicht weit vom Nordkap, in den Schlaf geschaukelt. Wenn man aus den Luken blickt, ragen schneebedeckte Gipfel in den rosafarbenen Himmel.

Ihre Eltern Sabine und Dario Schwörer kommen ursprünglich aus der Schweiz. Die Krankenschwester und der Klimatologe und Bergführer segeln auf ihrem schwimmenden Zuhause „Pachamama“,



übersetzt Mutter Erde, seit über 20 Jahren um die Welt. Mehr als 100.000 Seemeilen haben sie im Fahrwasser und unterwegs sechs Kinder bekommen.

Mission Meeresschutz

Unter dem Projektnamen „TOP to TOP Global Climate Expedition“ haben sie in der Vergangenheit fast alle höchsten Gipfel der sieben Kontinente erklommen und entnehmen heute gemeinsam mit Wissenschaftlern an den entlegensten Orten Ozean- und Gletscherproben. Ihre Mission: die junge Generation weltweit inspirieren, sich für unsere Erde und die Ozeane stark zu machen. In Schulen, häufig an abgelegenen Orten wie auf den

Delfine vor dem Bug
der „Pachamama“



Mit einem Manta-Netz fischt die Crew für Forschungsprojekte Mikroplastik aus dem Meer.



San-Blas-Inseln in der Karibik, halten sie Vorträge und bringen Schulmaterialien mit. Die Familie erzählt dann von Mikroplastik im Meer, von Gletschern, die wegschmelzen, von einem Seelöwen, den sie vor den Galapagosinseln aus einem Fischernetz befreiten, oder einem Eisbären in Alaska, der dutzende Kilometer vom Festland vergebens nach einer Eisscholle suchte – und entwickeln gemeinsam mit den Schülern Lösungsansätze.

Bildung als Schlüssel

Für ihre Vorträge nehmen sie kein Honorar, sondern möchten im Gegenzug Aktivismus mit den Schülern üben. Sie machen Clean-ups mit Sherpa-Kindern am Mount Everest oder pflanzen Bäume auf der Insel St. Helena im Südatlantik. „Wenn man etwas verändern will, ist Bildung der Schlüssel. Die Kids repräsentieren die Zukunft. Sie sind in einigen Jahren die Entscheidungsträger und werden unseren Planeten gestalten“, sagt Dario.

Mia und Vital zeigen ihre Spielsachen. Jedes Kind hat eine Kiste mit Spielzeug unter der Koje – kommt ein neues, muss ein altes gehen. „Wir sind nicht reich an Besitz, sondern an Erlebnissen“, sagt Dario. Noé erzählt von Nordlichtern über dem Mast, Buckelwalen im Pazifik und Pinguinen in der Antarktis. Die Familie erlebte aber auch schon eine Container-Kollision im Südpazifik und einen schweren Sturm in Island, der das Boot stark beschädigte. 15 Meter lang und etwa viereinhalb Meter breit ist die Aluyacht.



BUCH-TIPP

Mehr Leben auf dem Meer

Katharina Charpian:
Boatlife - Leben
und Freiheit auf
dem Wasser.
Gestalten Verlag,
256 Seiten, 50 Euro

Abzüglich des Stauraums für Proviant, Wasser, Diesel und Segel bleiben ihnen circa 25 Quadratmeter zum Leben. „Den Platz brauchen wir nur zum Schlafen und Essen. Ansonsten bewegen wir uns draußen. Der Himmel ist unser Dach, am Horizont sind unsere Wände“, sagt Sabine. Die Kinder werden an Bord von Sabine und Dario oder Lehrern, die für eine Zeitlang mitreisen, unterrichtet. „Manchmal gehen wir auch an Orten, wo wir länger bleiben, zur Schule“, erzählt Alegria. Die beiden größten Kinder (17 und 19 Jahre alt) machen gerade ihr Abitur an Land und können sich vorstellen, das Boot später zu übernehmen.

Sabine und Dario ist es wichtig, mit ihrem Projekt den Blick auf positive Veränderungen zu lenken. „Wir machen es aus Solidarität für die nächsten Generationen. Wir möchten unseren Kindern und anderen Menschen zeigen, dass es nicht darum geht, ob man kleine oder große Schritte geht, wenn man unseren Planeten retten möchte. Wichtig ist, dass die Kompassrichtung stimmt – dann kommt man irgendwann am richtigen Ziel an“, sagt Dario. ●



INSTA-TIPP

Digital mitsegeln:
@toptotopexpedition

Die Familie fühlt sich mit ihrer Aluyacht in der Arktis besonders zu Hause.



PLÖTZLICH Gold- aktivistin

**Guya Merkle
übernimmt das
Schmuckunternehmen
ihres Vaters. Doch
statt wie gehabt wei-
terzumachen, möchte
sie die Schmuck-
industrie nachhaltig
verändern.**

Guya Merkle erinnert sich noch gut an das Fläschchen Blattgold auf dem Schreibtisch ihres Vaters, mit dem sie als Kind gern spielte. Sie wächst in den Achtzigern in der Goldstadt Pforzheim auf. Ihr Vater betreibt erfolgreich ein großes Schmuckunternehmen, das er wiederrum von seinem Vater geerbt hat. „Ich reiste mit meinem Vater nach New York und er nahm mich regelmäßig mit auf Messen. Manchmal habe ich Diamanten in seiner Jackentasche gefunden“, erzählt Guya Merkle.

Als ihr Vater plötzlich stirbt, kommt nur sie als Nachfolgerin des Familienunternehmens infrage. Die damals 21-Jährige hatte gerade erst ihr Kommunikationsstudium mit Fokus auf soziale Verantwortung in Potsdam begonnen und wollte ihren eigenen Weg gehen: Kommunikation nutzen, um Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft sichtbar zu machen. Dann entscheidet sie sich, es dennoch zu ver-

suchen. „Nach zwei Jahren habe ich das Unternehmen gegen die Wand gefahren“, erzählt Guya Merkle.

Ein Moment, der ihr Leben verändert

Für die heute 38-Jährige war das Ende ein Neuanfang. „Nach diesem Rückschlag wollte ich verstehen, was meine Familie seit Generationen an Schmuck faszinierte“, sagt sie. Guya Merkle belegt Schmuckkurse in London. Auf einer Reise durch Peru nimmt sie spontan an einer Führung durch eine Goldmine teil: „Das war mein Life-changing-Moment. Ich sah Wellblechhütten, es hat nach giftigen Quecksilberdämpfen gestunken, Kinder arbeiteten in den Minen. Es gab keine medizinische Versorgung, die Arbeiter erhielten kaum Lohn und ich erfuhr, dass die Minen regelmäßig kollabierten.“ Sie stellte danach nicht nur die Industrie, sondern auch ihre familiäre Geschichte infrage.

Neustart mit Sinn

Zurück in Deutschland, gründet sie vor zwölf Jahren ihre gemeinnützige Stiftung „Earthbeat Foundation“ und ein paar Jahre später ihr Luxusschmucklabel „Vieri“, benannt nach dem zweiten Vornamen ihres Vaters. Im Fokus der Stiftung stehen die schätzungsweise 25 bis 30 Millionen Menschen, darunter eine Million Kinder, die in kleinen Goldminen arbeiten. Sie und ihr Team unterstützen die Gemeinden in Uganda dabei, Kleinstminen, die

nur wenige Kilo im Jahr gewinnen, zu schließen und alternative Einnahmequellen auf den Flächen zu fördern, wie Landwirtschaft oder Honigproduktion.

Außerdem möchte sie auf die Missstände beim Goldabbau aufmerksam machen. Dafür nutzt sie auch einen Teil des Gewinns und die Social-Media-Kanäle von „Vieri“. Für ihre Designs verwendet sie ausschließlich recyceltes Gold. Als nachhaltig würde sie ihr Label dennoch nicht betiteln. „Gold wird wiederverwendet, seitdem Gold geschürft wird. Es ist in erster Linie eine Währung, und solange Gold als Währung eine Rolle spielt, wird es abgebaut. Wir müssen an die Arbeitsbedingungen ran“, sagt die Unternehmerin. Sie ist der Überzeugung, dass nur die großen Player die Macht haben, etwas im großen Stil zu verändern. „Wir können sie mit unseren Leuchtturmprojekten nur inspirieren“, sagt sie.

Innerhalb ihrer Familie hat es mit der Inspiration schon geklappt, erzählt die Mutter zweier Söhne: „Als mein 8-Jähriger vor Kurzem in der Schule äußerte, dass er später vielleicht mal Mamas Job machen möchte, hat mich das stolz gemacht“, sagt Guya Merkle und lacht. ●



WEB-TIPP

Mehr Infos über die
von Guya Merkle
gegründete Stiftung:
earthbeatfoundation.org

*„Wir müssen
als westliche
Gesellschaft
verstehen, dass
der Zeitpunkt
vorbei ist, wo
wir Wohlstand
auf dem Rücken
anderer auf-
bauen.“*

GUYA MERKLE



claro®

Grüner Spülen.

Die Spülmaschine spart nicht nur jede Menge Zeit, sondern auch Energie. Mit den richtigen Produkten ist das Geschirrspülen sehr nachhaltig.

**Stark gegen Schmutz,
sanft zur Umwelt.**



So eine Spülmaschine ist eine feine Sache. Nach dem Kochen ist die Küche schnell wieder aufgeräumt und der Abwasch fast wie von selbst erledigt. Diese Bequemlichkeit spart sogar jede Menge Energie: Spülen mit der Maschine braucht im Durchschnitt 50 Prozent weniger Wasser und 28 Prozent weniger Energie als Handspülen. Wer dann noch auf die Auswahl der Reinigungsprodukte achtet, der kann diese Errungenschaft der Haushaltstechnik ganz ohne schlechtes Gewissen in Anspruch nehmen.

Pionier für ökologisches Spülen

Reinigungsprodukte sind aufgrund ihrer Zusammensetzung und langer Transportwege oft eine Belastung für die Umwelt. Es geht aber auch anders: Seit fast 30 Jahren stellt claro umweltfreundliche Geschirrspül- und Waschmittel in Österreich her. Der regionale Familienbetrieb ist der Pionier für ökologisches Spülen und Waschen im deutschsprachigen Raum und leistet einen wichtigen Beitrag zu Nachhaltigkeit, Regionalität und Naturerhaltung.

Innovatives aus der Region

Alles, was claro nicht selbst herstellen kann, wird von regionalen Lieferanten bezogen: Die Verpackungen kommen aus Oberösterreich, das Alpensalz wird aus dem Salzkammergut bezogen. Das fünfköpfige Forschungsteam entwickelt laufend Innovationen, die ohne Tierversuche oder Palmöl auskommen und zudem vegan sind. Dazu gehören beispielsweise die wasserlösliche Folie oder das Salz in der praktischen Dosierpyramide.

Ausgezeichnete Sauberkeit

Dass claro nicht nur nachhaltig, sondern auch ökologisch ist, beweisen die Auszeichnungen durch das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Von Stiftung Warentest wurden die claro Classic Geschirrspültabs im Februar 2024 mit „Gut“ ausgezeichnet². Ein weiterer Beweis, dass „gründlich“ auch „grün“ sein kann.

Mehr Informationen zu den grünen Spülprodukten gibt es unter claro.at.

Geschirrspültipps vom Profi:

Spülmaschine richtig einräumen.

Große Teile gehören in den unteren Spülkorb, kleine und empfindliche Teile wie Gläser, Tassen und auch Plastikgeschirr in den oberen Spülkorb.

Wozu ein Klarspüler?

Dieser verhindert Wasser- und Kalkflecken und beschleunigt das Trocknen.

Wozu ein Regeneriersalz?

Es schützt Spülmaschine und Geschirr und verhindert Kalkablagerungen. Besonders wichtig bei hartem Wasser.

Und nach dem Spülgang ...

... die Spülmaschine einen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Fotos: claro products GmbH

neu bei¹
dm



claro Coupon
mit der
dm-App
an der Kasse
einlösen.³

³ Aktionszeitraum von 01. bis 31.08.2024: 20 % Vorteil auf die Classic Geschirrspültabs 35 Stück der Marke claro einlösbar einmalig für einen Einkauf. Nach Aktivierung im genannten Zeitraum hast Du 25 Tage Zeit, den Coupon einzulösen. Voraussetzung ist ein Mein dm-Kundenkonto mit dm-App. Bei Neuregistrierung zum Mein dm-Kundenkonto erhältst Du deinen Coupon am Folgetag. Bei mehreren Coupons für die gleichen Produkte oder für ähnliche Produktkategorien wird immer nur der Coupon mit dem höchsten Preisvorteil eingelöst.

¹ Nur in ausgewählten dm-Märkten, online unter dm.de und in der dm-App erhältlich.

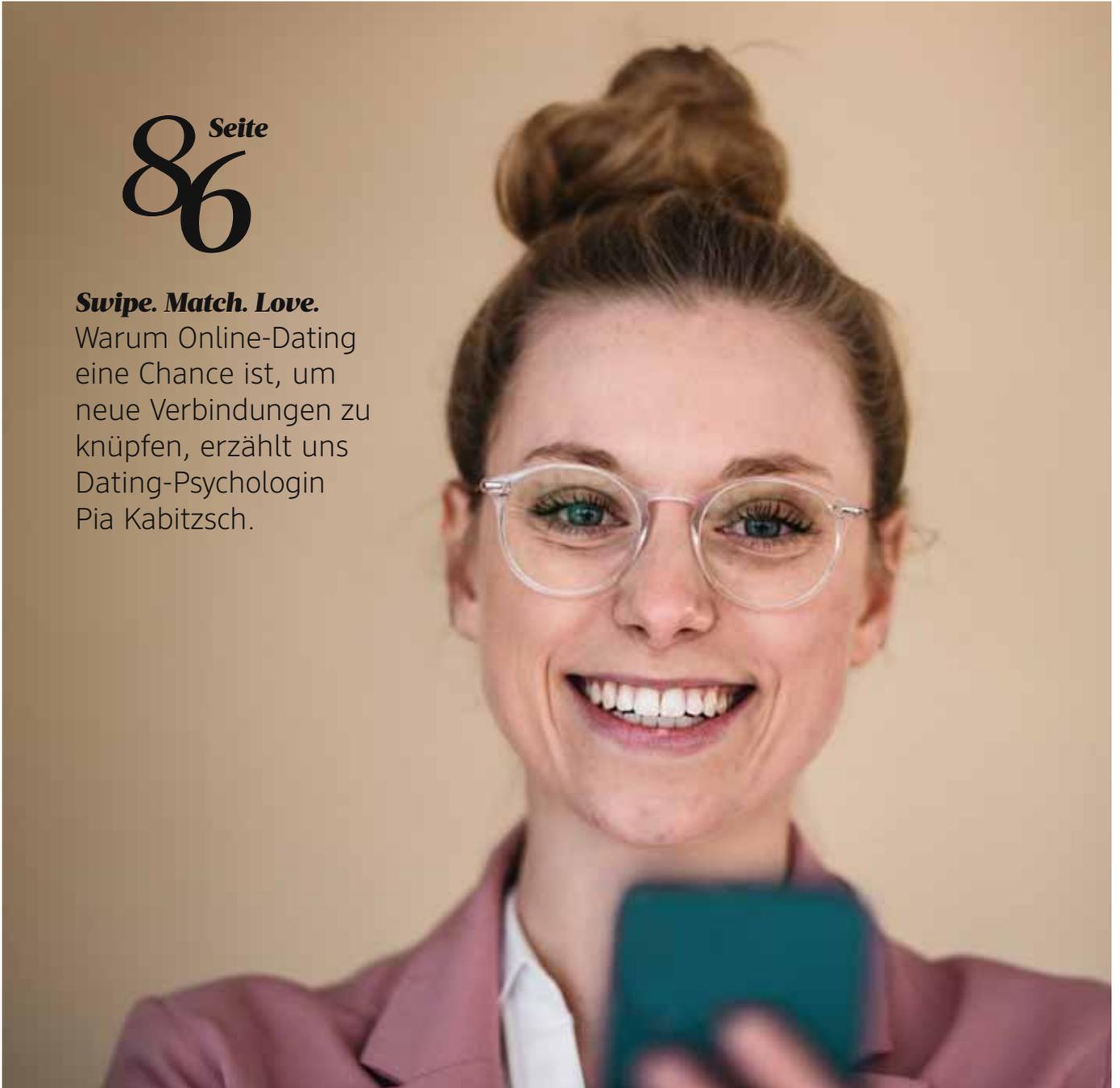
² Stiftung Warentest Ausgabe 02/2024: Note Gut (2,4). Produktgleich mit Classic Tabs 40er, im Test 15 Geschirrspül-Monotabs. Lizenznummer 24Q037. www.test.de

einfach mal **machen**

Seite
86

Swipe. Match. Love.

Warum Online-Dating eine Chance ist, um neue Verbindungen zu knüpfen, erzählt uns Dating-Psychologin Pia Kabitzsch.



Dein Sommer für immer

Behalte Deine Erinnerungen im Herzen:
mit der Fotovielfalt auf **fotoparadies.de**



Versandkostenfrei bei Lieferung in Deinen dm-Markt



- 1 Bilderbox ab 14,95 €* (z. B. für ein 30er-Set)
- 2 Fotoabzüge ab 0,07 €*
- 3 Style Prints ab 14,95 €* (z. B. für ein 16er-Set)
- 4 Fine Art Prints ab 4,95 €*
- 5 Mini Prints ab 8,95 €* (z. B. für ein 10er-Set)

 [fotoparadies.de/foto](https://www.fotoparadies.de/foto)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Spritzig:

FOTOWELT

FOTOGRAFIEREN am WASSER

Den sommerlichen Badespaß mit der Familie oder schöne Wasserreflexionen können Sie spielerisch mit der Kamera einfangen.

Über Unterwasserwelten lesen Sie auf den Seiten 6/7.



WASSERSPIEGELUNGEN FOTOGRAFIEREN

Für die Aufnahme von Wasserspiegelungen ist eine glatte Oberfläche gut, das Wasser sollte also möglichst ruhig sein. Für eine ausgewogene Komposition platzieren Sie die Spiegelung in der Mitte des Bildes und halten das Smartphone parallel zum Horizont.



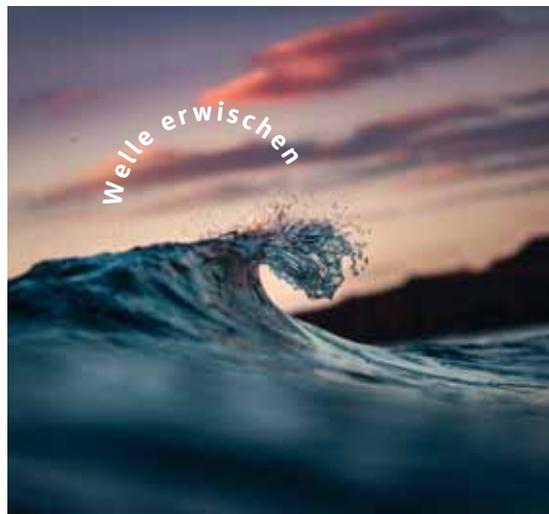
KINDER BEIM PLANSCHEN KNIPSEN

Die Sonne verursacht meist harte Schatten, vor allem in Gesichtern, wenn man mittags Aufnahmen macht. Deshalb lieber am späteren Nachmittag oder sogar erst eine Stunde vor Sonnenaufgang fotografieren – dann ist das Licht gleichmäßig und erzeugt eine schöne Stimmung.

WELLEN

FOTOGRAFIEREN

Da Wellen immer in Bewegung sind, können Sie für die perfekte Aufnahme den Serienmodus an Ihrem Smartphone auswählen. Dann werden viele Fotos innerhalb kurzer Zeit geknipst. Für ein scharfes Ergebnis das Smartphone außerdem so ruhig wie möglich halten.



| F
O
T
O
-
T
I
P
P
|

Ihre schönsten Fotos vom Badeurlaub können Sie auf hexagonalen Foto-Kacheln auf Hartschaum vereinigen. Infos unter fotoparadies.de

Huhu!

Deine Beschreibung gefällt mir.
Kuschelexperte ist übrigens super
sympathisch!

Danke :) Sogar dreifache Goldmedaille bei den
Kuschelmeisterschaften 2023 - harter Sport!



Wow!

Du
hast ein
Match

Hmmm ... fehlt Dir noch die richtige
Trainingspartnerin?

Ja ;) - habe das Training in letzter
Zeit stark vernachlässigt ...

Geht mir auch so!



Dating-Apps sind so normal wie die Wetter-App geworden. Wir sprechen mit Psychologin Pia Kabitzsch über die Chancen von Tinder, Bumble, Hinge und OkCupid.

ÜBERRASCHT?



DIE DATE-FAVORITEN JUNGER SINGLES IM ALTER VON 18 BIS 25 JAHREN SIND: **PICKNICK, KARAOKE UND MUSEUM.**
IHRE TOP-THEMEN: **KLIMAWANDEL, FEMINISMUS UND MENTAL HEALTH.**
DIE FÜR SIE WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN: **HUMOR, LOYALITÄT UND RESPEKT.**
AUSSEHEN KOMMT ERST AUF PLATZ FÜNF.*

Swipe. Match. Love. Online-Dating-Apps versprechen Flirts und die ganz große Liebe. Wer einmal anfängt, sich auf der größten Dating-Plattform Tinder durch die vielen Profilbilder zu wischen, hört so schnell nicht auf. Ein Wisch nach links: bye-bye. Ein Wisch nach rechts: Du gefällst mir. Wir entscheiden darüber binnen Millisekunden. Wischt der andere auch nach rechts, haben wir ein Match, können draufloschatten und nach einem ersten Date fragen. Wer sich schon mal stundenlang durch aktuelle Modedesigner scrollt hat, weiß: Das birgt Suchtgefahr. Swipen und das Sammeln von Matches wird zum Spiel. Auch wenn man deshalb immer öfter von Gamification, Dating-App-Burn-out und Tinder-Fatigue liest, so geht Statista von einem deutlichen Anstieg der Nutzeranzahl bis 2028 für Dating-Services weltweit aus.

TEIL DES SPIELS

Davon ist auch Psychologin Pia Kabitzsch überzeugt, die als Dating-Psychologin berät und auf den sozialen Medien aufklärt. „Es gibt Hochs und Tiefs. Ist man erfolgreich auf den Dating-Apps, jagt ein Dopaminkick den nächsten. Zu schnelles Wischen durch zu viele Profile wiederum ermüdet, genauso wie eine Durststrecke ohne neue Matches.“ Auch sind viele Profile „geschönt“, was spätestens beim ersten Date auffliegt und zum Vertrauensbruch führt. Überraschend ist, jeder Zweite auf Tinder ist verheiratet

oder in einer festen Beziehung.** Ein Teil nutzt Online-Dating-Apps also nur zum Zeitvertreib, als Dopamin-Kick und Push fürs Selbstwertgefühl. Oder schlicht, um seinen „Marktwert“ zu prüfen. Aus diesem Grund hat die Dating-Plattform nachgerüstet: Mittlerweile kann man angeben, wonach man sucht, und entsprechend filtern. Sehr gefragt derzeit: die „Situationship“ – eine Form zwischen lockerem Dating und einer festen Beziehung, bei der man sich erst einmal gut kennenlernt und dann schaut, wie es weitergeht.

SLOW DATING

„Wenn man nur fünf statt 30 nach rechts geswipt hat, freut man sich umso mehr über ein Match“, weiß die Psychologin heute, die ihren Klientinnen und Klienten zu Slow Dating rät. „Wir nehmen uns so viel Zeit für unseren Job, aber fast keine für die Partnersuche. Dabei kommt es genau darauf an, sich die Profile durchzulesen, zu priorisieren und auch bei seinem eigenen Profil auf Authentizität zu achten.“ Wer sich nicht sicher ist, kann auch seine Freunde um Rat fragen, die kennen einen am besten und wissen, welche Eigenschaften, Hobbys, Interessen unbedingt rein müssen. Sammelt man daraufhin nicht wie erhofft viele Matches, steckt man das nicht immer gut weg. Da hilft es zu wissen, dass auch Online-Dating-Apps mit KI-basierten Algorithmen, die auf künstlicher Intelligenz

DAS SCHLÄGT ChatGPT ALS FREUNDLICHE ABSAGE NACH EINEM ERSTEN DATE VOR:



„Hey [Name], ich hatte gestern eine tolle Zeit mit Dir! Leider sehe ich uns nicht als romantisches Match, aber ich schätze Dich und unsere Gespräche wirklich. Vielleicht können wir trotzdem in Kontakt bleiben. Alles Gute für Dich!“

UNSERE EXPERTIN



PIA KABITZSCH
PSYCHOLOGIN UND
ONLINE-DATING-COACH

„Ich habe in meinem Leben schon viel gedatet und mein Herz riskiert.“ Pia Kabitzsch ist Psychologin, war zwei Jahre lang Host des funk-Kanals psychogeek von ARD und ZDF und ist seit der Veröffentlichung ihres Ratgebers „It's a Date!“ DIE Expertin für alle Fragen rund ums Online-Dating. „Ich will anderen helfen, das Dating-Game zu mastern.“ Als Coach hat sie schon vielen Nutzerinnen und Nutzern geholfen, Dating-Apps als Chance zu sehen. „Das Wichtigste ist, ehrlich zu sich selbst zu sein.“ Ihr nächstes großes Projekt ist der „Happy Dating Club“, der ab Herbst die Türen öffnet. Mehr auf Instagram @piakabitzsch.



BUCH-TIPP

Gut durch den Dating-Dschungel

Pia Kabitzsch: It's a date! Rowohlt Verlag, 256 Seiten, 12 Euro

beruhen, arbeiten. Wer sich beispielsweise zeitgleich mit seiner Freundin anmeldet, erhält unterschiedliche Vorschläge. Meist geht es darum, Gemeinsamkeiten zu finden, das ist auch das Ziel von Persönlichkeitstests kostenpflichtiger Apps wie ElitePartner und Parship, die im Gegensatz zu Tinder, Hinge und Bumble eine ältere Zielgruppe haben. „Die Kompatibilität der Interessen, Hobbys und Werte garantiert aber noch lange keinen Beziehungserfolg“, so Pia Kabitzsch. „Überlegen Sie sich lieber, was Sie fühlen möchten, wenn Sie mit einer anderen Person zusammen sind, und nicht, wie die andere Person sein soll.“

VOM DATING-PROFIL ...

Das Profilbild, mit dem die Psychologin selbst erfolgreich war, zeigt sie dabei, wie sie herzhaft in eine ungeschnittene Pizza beißt. „Wenn man ein gefiltertes Bild oder eines vom Fotografen sieht, kann man sich nie sicher sein, was einen erwartet. Auch hat man wenig Anknüpfungspunkte bei Spiegelflies und Porträts, um ins Gespräch zu kommen. Es ist immer besser, eine Geschichte zu erzählen, um die eigene Persönlichkeit zu transportieren“, rät die Psychologin. „Wenn ich ein Foto hochlade, auf dem ich ein Buch lese und Kaffee trinke, mache ich es dem anderen leicht, mir zu schreiben.“ Meist führt dann eins zum anderen und ehe man sich versieht, spricht man darüber, wo es den besten Kaffee in der Stadt gibt und tolle Leseplätze im Grünen. Genau das ist für Pia Kabitzsch bereits ein Erfolg. Kommt es dann zu einem Date, ist das ein weiterer.

Für die 32-Jährige fängt Erfolg nicht erst dann an, wenn man den oder die Richtige gefunden hat. „Das hilft total, den Druck rauszunehmen und lockerer an das Ganze ranzugehen.“ So sind aus manchen Dates von Pia Kabitzsch Freundschaften entstanden und ja, die große Liebe hat sie am Ende auch gefunden. „Die größte

Viele gehen zu verkopft ran und klammern sich an vermeintliche Dating-Regeln, die es nicht gibt.

Herausforderung beim Online-Dating ist, nicht gleich das Handtuch zu werfen, weil man weiß, es gibt noch so viele andere da draußen. Anziehung kann sich während des Kennenlernens auch noch entwick-



FÜR EIN GUTES GEFÜHL:

MIT DER *SHARE-MY-DATE*-FUNKTION
BEI TINDER KANN MAN **Infos zum Date**
WIE ORT, DATUM, ZEIT, FOTO DIREKT
AUS DER APP HERAUS MIT FREUNDEN
TEILEN, DIE DIE APP DAFÜR NICHT EINMAL
INSTALLIEREN MÜSSEN.



DATING- PHÄNOMENE

Booty Call

ist eine Einladung für schnellen, unverbindlichen Sex. Pias Standardantwort darauf: „Ich lege mich jetzt in Seesternposition in die Mitte von meinem Bett und höre Bibi Blocksberg zum Einschlafen.“

Catfishing

meint das Vortäuschen falscher Tatsachen und Fake-Profile.

Gaslighting

ist die absichtliche Verdrehung von Fakten, bis man selbst an seinem Verstand zweifelt.

Ghosting

beschreibt den Kontaktabbruch, ohne ein Wort der Erklärung.

Love Bombing

Man wird mit Komplimenten, Geschenken und Superlativen nur so überschüttet. Das kippt dann in ein manipulatives Verhalten, um ein Abhängigkeitsverhältnis aufzubauen.

Breadcrumbing

Eine Hinhaltenaktik, bei der man dem anderen immer nur den kleinen Finger reicht.

Orbiting

Bei dieser Warmhaltenaktik reagiert der andere nach einem guten Date nicht auf Anrufe und Nachrichten, meldet sich jedoch mit Likes und Kommentaren auf den sozialen Medien.

len.“ Sie selbst hatte auch schon Dates, wo sie zuerst dachte: „Puh, das ist ja so gar nicht mein Typ“, und einige Treffen später: „Was für ein schöner Mensch.“

... ZUM ERSTEN DATE

Wir wissen alle: Fantasie braucht Leerstellen. Was wir am Buchlesen so schätzen, kann uns beim Chatten allerdings zum Verhängnis werden. „Allein beim Anschauen des Profils einer anderen Person entwickelt man erste Vorstellungen, sogenannte ‚mentale Konstrukte‘ darüber, wie die Person hinter dem Profil so drauf ist“, schreibt die Psychologin in ihrem Ratgeber „It’s a Date!“. „Und diese Vorstellung baut man mit jeder Nachricht, mit jeder neuen Information weiter und weiter aus. Dabei neigt man dazu, das Match zu idealisieren.“ Deshalb: lieber früher als später treffen und wenn es nur ein Videocall ist. Oder man tauscht gleich zu Beginn seine Social-Media-Profile aus, um über die Videos und Posts mehr über die Person zu erfahren und weitere Anknüpfungspunkte zu finden. So hat man bereits eine gute Basis und geht ganz anders ins erste Date.

Einer der großen Vorteile des Schreibens ist ja, dass die Hemmschwelle geringer ist, sich etwas anzuvertrauen. Und genau das entkräftet auch eines der größten Vorurteile gegenüber dem Online-Dating: Es sei oberflächlich. Um es mit Pias Worten zu sagen: „Es ist, was Du daraus machst.“ ●

alverde-
INSPIRATIONSTALK
ONLINE-DATING



Seien Sie live dabei

Wie Online-Dating zur Chance wird: Darüber sprechen wir im **alverde**-Inspirationstalk* mit Psychologin **Pia Kabitzsch**, die selbst zehn Jahre lang auf Tinder und Bumble unterwegs war.

Worauf kommt es bei einem guten Profil an? Welche Vorurteile und Regeln kann man in Bezug aufs Daten getrost über Bord werfen? Wann sollte ich den Kontakt abbrechen? Und woran merke ich, dass mir das hier gerade nicht guttut? Über all das sprechen wir in unserem Inspirationstalk mit Pia Kabitzsch, die uns auch einen Einblick in ihr eigenes Dating-Leben gibt.

TERMIN VORMERKEN

29. August 2024,
20 Uhr

Interessiert an Themen und Infos zu den **alverde**-Inspirationstalks*? Unter dm.de/alverde-magazin können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.

**HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:**



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein dm-Kundenkonto erforderlich.

Sei *frech, wild* und *wunderbar*



Das perfekte Kinderzimmer? Eines, in dem sich kleine Menschen wohlfühlen und selbstbestimmt entfalten.



**INSTAGRAM-
GEWINNSPIEL**



Da kommt Freude auf: Wir verlosen vom 16. bis 23. August ein dm Home & Living-Set fürs Kinderzimmer auf [@dm_alverde_magazin](#)

Ideal, da Kinder viel auf dem Boden spielen: antistatische Textilien wie Schafwolle.



ZUHAUSE



Von klein auf den Überblick haben: mit einem Bücherregal, das die Buchcover zeigt.



FREIES SPIELEN UND LERNEN

Nach der Montessori-Pädagogik sind Tisch und Stuhl auch schon für Einjährige wertvoll. Hier gibt es mittlerweile viele ausgeklügelte Möbelsets, die mitwachsen. Bei der Materialwahl rät Katia Steilemann zu Holz: „Es ist nicht allein wegen des Raumklimas gut, Holz hat nachweislich einen direkten Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem, fördert Schlaf und Regeneration.“ Was die Deko betrifft, so bevorzugen die Kleinen meist den Stil der Villa Kunterbunt. „Wir neigen oft zu Extremen, zu völliger Freiheit oder strengen Vorgaben. Das Zimmer unseres Kindes ist sein Revier. Aber auch das braucht Regeln, wie etwa, dass nur auf Papier oder Tafellack gemalt wird“, sagt Katia Steilemann. „Kinder probieren vieles aus einem Impuls heraus aus und wissen nicht, wie das auf Dauer auf sie wirkt.“ Die Raumexpertin sieht das Kinderzimmer als Lernzimmer, in dem sich ein Kind kreativ austoben, aber auch Verantwortung übernehmen kann.

SCHLAFEN UND KUSCHELN

Während wir bei der Einrichtung auf Ästhetik, Symmetrie und Farbharmonien achten, stehen für Kinder Sicherheit, Geborgenheit und Spielspaß an oberster Stelle. Höhlen sind da wunderbar. Ob als Tipi, Baldachin oder Papphäuschen zum Bemalen. „Solche Rückzugsorte machen einen Raum spannend, bieten eine visuelle Pause und emotionalen Schutz“, erklärt Raumexpertin und Mental-Coach Katia Steilemann. „Hier fühlen sich Kinder von ihrer Umgebung umarmt.“

Bei der Gestaltung des Schlafplatzes ist nach Montessori-Pädagogik eine Matratze perfekt. So können Kinder von klein auf allein aufstehen. Später wandert die Matratze ins Bett, das sie sich dann selbst aussuchen. „Ich kann Eltern nur ermutigen, auf sich und ihr Kind zu schauen und bei der Kinderzeimereinrichtung alles zu hinterfragen – vom Gitterbett bis zum Wickeltisch.“

M
O
N
T
E
S
S
O
R
I

Hilf mir, ES SELBST ZU TUN

Dieser Grundsatz aus der Montessori-Pädagogik ist ein wunderbarer Leitstern für eine bedürfnisorientierte Einrichtung des Kinderzimmers. Um die Eigenständigkeit des Kindes von klein auf zu fördern und das Selbstwertgefühl zu stärken, braucht es Struktur, gut dosierte Anregung sowie Platz und Flexibilität für freies Spiel.



Beruhigt selbst Zappelphilippe: dimmbares Licht



KATIA STEILEMANN
RAUMEXPERTIN UND MENTAL-COACH

SIE HAT SCHON VIELEN ZU IHREM WOHLFÜHLORT VERHOLFEN UND IHRE WERTVOLLSTEN TIPPS IN IHREM BUCH „MEINE RÄUME UND ICH – ZUSAMMEN SIND WIR STARK“ FESTGEHALTEN. MEHR UNTER steilemann.com

AUFRÄUMEN UND ORDENEN

Damit die Kleinen einen guten Überblick über ihre Spielsachen haben, sind offene Regale auf Höhe des Kindes ideal nach Montessori-Pädagogik. Das kann allerdings auch schnell zur Reizüberflutung führen. Viele lagern daher auch einen Großteil der Spielsachen aus. „In jungen Jahren sind Kinder meist in der Nähe ihrer Eltern, sodass man Knete und Bastelsachen gut im Esszimmer und die Spieleküche in der Küche hat“, sagt Katia Steilemann. „Sind die Kinder größer, haben sie das Bedürfnis, mehr für sich zu sein. Dann kann man die Spielsachen auf eine Kiste im Wohnzimmer reduzieren.“ Im Kinderzimmer ist meist ein Mix aus offenen und geschlossenen Fronten sinnvoll. Katia Steilemanns Tipp: „Vorhänge, die Sie tagsüber geöffnet lassen und zum Schlafen zuziehen.“ ●



NEU



LICHTFALLE

LOCKT FLIEGENDE INSEKTEN
AN & FÄNGT SIE EIN

INSEKTIZIDFREI



Sicher für
**Kinder &
Haustiere**

Clever GEGEN 🐝 Krabbler

Insekten sind wichtig. dm setzt ein Zeichen und bietet künftig Alternativen zu chemisch tötenden Insektiziden an.

TIPP

Insektenstopp Fliegengitter

Eine zuverlässige Methode, Motten, Mücken, Käfer oder Fliegen aus Innenräumen fernzuhalten, sind Fliegengitter an den Fenstern. So kommen auch Spinnen nicht ins Haus.



Krabbelnde oder fliegende Sechsbener mögen uns oft lästig sein, doch jedes Insekt hat seine Funktion in der Natur – als Teil der Nahrungskette oder als Bestäuber unserer Obstbäume.

Die Vorteile insektizidfreier Wirkstoffe

Chemische Insektizide werden ab 2025 das dm-Sortiment verlassen. Das sind beispielsweise Produkte, die das Kontaktgift Cypermethrin gegen Ameisen enthalten oder Insektensprays, die unmittelbar gegen Fluginsekten wie Mücken, Fliegen oder Wespen wirken. Stattdessen werden Sie ab diesem Herbst eine größere Auswahl an Produkten auf der Basis von Lavendel oder Geraniol zur Insektenabwehr in den Regalen finden. Geraniol kommt in ätherischen Ölen von Zitronengräsern und anderen Pflanzen vor. Lavendel ist ein bewährtes Hausmittel, das mithilfe seiner ätherischen Inhaltsstoffe Kleidermotten vertreiben kann.

Vorbeugender Schutz vor Motten und Co.

Einen vorbeugenden Schutz vor Insekten bieten Repellentien, die Sechsbener abwehren. Ein Beispiel sind die Kleidermottenpads von Profissimo¹ auf der Basis von Geraniol. Sie schützen Textilien für bis zu drei Monate vor Mottenbefall. In den Mückensticks von Profissimo¹ hält das vielseitige Geraniol Mücken und Tigermücken fern. Auch Lockmittel und Insektenfallen wird es weiterhin bei dm geben, jedoch ohne chemisch tötende Insektizide. So wird etwa die Köderdose gegen Silberfischchen von Profissimo¹ künftig durch eine Klebefalle mit einem insektizidfreien Fraßköder ersetzt. ●



Mückensticks wehren auch im Freien Mücken ab!¹



Kleidermottenpads vertreiben Motten lang anhaltend.^{1,2}

¹ Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

² Nicht in allen dm-Märkten verfügbar

* Upcycling-Produkt mit nicht verzehrbaren Resten aus der Maisverarbeitung

NEU

3 IN 1

- ✓ BEKÄMPFT GERÜCHE
- ✓ ERFRISCHT
- ✓ LANGANHALTEND



*bei täglich 12 Stunden Anwendung
auf niedrigster Intensitätsstufe

febreze

Küchenhelfer sauber halten

Schwämme, Lappen und Spülbürsten sind unverzichtbar in der Küche, aber auch anfällig für Keime. Wir zeigen, wie sie hygienisch bleiben.



SCHWÄMME

Scheuerschwämme aus Stahl entfernen Verschmutzungen, wie zum Beispiel Eingebanntes in unbeschichteten Pfannen oder Töpfen und haben eine lange Lebensdauer. Nach Gebrauch lassen sie sich einfach mit Wasser ausspülen. Für leichtere Verschmutzungen eignen sich herkömmliche Spülschwämme. Nach Gebrauch auswringen und trocknen lassen. Schneidebretter, auf denen rohes Fleisch verarbeitet wurde, spülen Sie am besten mit heißem Wasser ab und verwenden einen separaten Spülschwamm. So vermeiden Sie, dass sich mögliche Keime verbreiten.



Der Scheuerschwamm Glitzi Power Inox von Vileda reinigt Grill, Backofen und Töpfe. Der Schwamm aus rostfreien Stahlschlaufen lässt sich nach der Verwendung ausspülen und bleibt lange hygienisch.

Die Haushaltsrolle von nordesign besteht aus Naturschwamm und lässt sich an den perforierten Stellen abtrennen. Das langlebige Material ist aus 100 Prozent nachwachsenden Rohstoffen hergestellt, mehrfach wiederverwendbar und kompostierbar.



LAPPEN

Auch ein Spüllappen sollte nach Gebrauch gut trocknen. Dafür ist zum Beispiel ein Spültuchhalter an der Wand der Spüle praktisch, um den Lappen aufzuhängen. Die Schwammtücher der Haushaltsrollen aus Naturschwamm können in der Spül- oder Waschmaschine gewaschen werden und eignen sich zum Spülen, Abwischen und Abstauben.

SPÜLBÜRSTEN

Reinigungsbürsten befreien Geschirr von Verschmutzungen. Essensreste, die sich in den Borsten verfangen, können Sie einfach mit Wasser abspülen. Kleiner Tipp: Spülbürsten aus Plastik kann man auch in der Spülmaschine reinigen. Anschließend gut trocknen lassen. Bei vielen Modellen können Sie den Bürstenkopf austauschen, wenn er abgenutzt ist.



Die Profissimo nature Spülbürste aus Holz besitzt einen austauschbaren Bürstenkopf aus Holzfasern.

Sowohl HEITER als auch WOLKIG

Strahlt die Sonne auf eine Regenwand, entsteht eines der symbolträchtigsten Himmelsphänomene überhaupt – der Regenbogen. Was wäre, wenn wir den Regenwolken des Lebens mit einem sonnigen Gemüt begegneten? Entstände dann in uns etwas ebenso Hoffnungsfrohes wie ein Regenbogen? Finden wir es gemeinsam mit Axel Hacke heraus ...

alverde: Ohne Heiterkeit fehlt es an Nachsicht. Sie schreiben in Ihrem Buch, es seien „strenge Zeiten“, die auf individuelles Fehlverhalten mit „Wut“ und „Gebrüll“ reagieren. Warum ist das so?

Axel Hacke: Ich glaube, es handelt sich bei den starken Reaktionen, die wir etwa aus den sozialen Medien kennen, um Ersatzhandlungen. Nehmen wir das Thema Gendern – eine wichtige Auseinandersetzung. Und doch ist es unverhältnismäßig, wie manche sich darüber aufregen. Das Problem dahinter ist ein anderes: Das Gefühl des Kontrollverlusts ist sehr präsent. Wir haben es mit dem Klimawandel und Kriegen zu tun, die wir einfach nicht im Griff haben. Und wir fürchten sie, weil sie unser Leben zerstören könnten. Deshalb versuchen wir, die Kontrolle zurückzuerobieren in Bereichen wie der Sprache, wo es möglich scheint.

Eine Pflegerin aus einem Kinderhospiz erzählte im Radio, dass die Kinder dort oft fröhlich seien. Entspricht das Ihrer Idee von Heiterkeit?

Beim Blick in die Zeitung fühlt sich die Welt oft bleischwer an. Ist es überhaupt möglich, sich zwischen globalen Unruhen und persönlichen Krisen ein Lächeln zu bewahren? Vielleicht nicht immer, aber wir können in jedem Fall daran arbeiten, findet der Schriftsteller Axel Hacke. Mit alverde hat er über Heiterkeit gesprochen und die hohe Kunst, das Leben nicht zu schwer zu nehmen.



AXEL HACKE

Der Schriftsteller und Kolumnist des Süddeutschen Zeitung Magazins gehört zu den beliebtesten Autoren Deutschlands. Er ist vor allem für seine humorvollen und tiefgründigen Alltagsgeschichten bekannt.

Ich finde das sehr berührend. Heiterkeit hat in der Tat viel mit dem Tod zu tun. Ich meine damit ja nicht einfach Witze erzählen und lustig sein. Wenn wir uns bei einem im Leben sicher sein können, dann darin, dass es irgendwann endet, und daraus kann man viel lernen: Ich weiß, dass ich sterben muss, was soll ich mich darüber groß aufregen. Es liegt nicht in meiner Macht. Und das ist doch auch ein sehr entspannender Gedanke. Das ist Gelassenheit. Das ist Heiterkeit.

Bedeutet das, Probleme auszublenden?

Ganz und gar nicht. Heiterkeit setzt voraus, dass man den Ernst akzeptiert in jeder Minute, aber sie versucht, ihn zu verwandeln: Zieht man etwa von Loriots Figuren das Komische ab, sind das furchtbar traurige Gestalten, die sich nicht einmal über ein Frühstücksei verständigen können. Darüber hätte er Tragödien schreiben können. Aber er hat das Komische daran gesehen und den Ernst in etwas Heiteres verwandelt. Peter Ustinov brachte es auf den Punkt: Er bezeichnete Humor als die komische Art, ernst zu sein.

Dann kann Heiterkeit Trost spenden?

Unbedingt. Ich habe einmal eine lustige Geschichte geschrieben über einen Vater, der nachts mit dem Auto durch die Gegend fuhr, um seinen Sohn zum Schlafen zu bringen. Immer, wenn er ihn aus dem Auto genommen hat, ist er wieder aufgewacht. Meine Erfahrung zu erzählen, hat mich getröstet. Schreiben

”

HEITERKEIT SETZT VORAUSS, DASS MAN DEN ERNST AKZEPTIERT IN JEDER MINUTE, ABER SIE VERSUCHT, IHN ZU VERWANDELN.

AXEL HACKE

ist für mich immer eine Suche nach Heiterkeit in meinem Leben gewesen.

War Ihnen das immer bewusst oder brachte Ihr Buch diese Erkenntnis?

Das zweite. Ich habe es geschrieben, weil ich verstehen wollte, was das für ein Wort ist, das da so altertümlich daherkommt und niemandem so richtig wichtig ist. Komischerweise hat mir mein eigenes Buch dann im Leben auch ein bisschen geholfen.

Fällt es Ihnen leichter, heiter zu sein?

Absolut. Weil ich versuche, jeden Tag und in jeder Situation daran zu denken.

Ihr Buch ist kein Ratgeber und doch: Was hilft uns, heiterer zu sein?

Dass wir uns klar machen, was Heiterkeit bedeutet, und dass wir sie ernst nehmen. – (*lacht*) Ich bin Deutscher. Ich nehme sogar die Heiterkeit ernst. – Ich sollte sagen, dass man sie wichtig nimmt. Lorient wurde mal gefragt, ob die Deutschen weniger Humor hätten als andere Völker. Er hat geantwortet, die Deutschen lachen genauso gerne wie andere, aber sie nehmen es nicht so wichtig. Heiterkeit hat bei uns immer etwas Unseriöses. Doch in Wahrheit ist Heiterkeit nicht oberflächlich und nicht banal und nicht unseriös, sie ist sehr, sehr tief. ●



BUCH-TIPP

Axel Hacke: Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte. Dumont, 224 Seiten, 20 Euro



DIE SIND NEU BEI



Frische für Body & Mind

8x4 Deospray Bamboo Breeze

Das floral-fruchtige Deo bietet bis zu 48 Stunden Schutz und Frische. Zudem hebt der Duft nachweislich die Stimmung*. Creatorin Julia Beautx hat die Dose gestaltet und ist Botschafterin des Duftes, der Glassenheit und Leichtigkeit versprüht.

150 ml 2,75 € (8,337 € je 1 l)

*8x4 Fresh Mind Effect Deodorants: positiver Einfluss auf die Stimmung durch speziell entwickelte Premium Düfte - wissenschaftlich bewiesen



LoveMade Babymenüs Lasagne*, Chicken & Curry*

Entwickelt von einem dänischen Sterne-Koch: Die Zutaten aus Bio-Anbau sind fein abgestimmt. Dank der weichstückigen Konsistenz lässt sich die die Beikost im Schalenformat besonders leicht füttern. Schmeckt kalt und warm.

185 g 1,75 € (9,46 € je 1 kg)

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

claro Alpensalz*, Classic Geschirrspültabs*

Das grobkörnige Alpensalz aus Österreich enthärtet das Wasser zuverlässig. Die Geschirrspültabs, in wasserlösliche Folie verpackt, sorgen mit naturbasiereten Wirkstoffen kraftvoll für Sauberkeit.

Salz 1 kg 1,95 €; Tabs 35 St. 4,95 € (0,14 € je 1 St.)

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



Limissimo LIMO Pink Grapefruit*

Prickelnde Erfrischung: Hergestellt aus sonnengereiften Bio-Grapefruits, überzeugt diese Limonade durch einen intensiv fruchtigen Geschmack.

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

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



**MANHATTAN
Clean & Free Lash
Loader Mascara**

Extremes Volumen mit Pflanzenpower: Aloe-Blatt, Ceramide und Maracujaöl verleihen den Wimpern Struktur und Stärke. Die Sanduhr-Form der Bürste definiert sie. In Schwarz und Braun erhältlich.

9,5 ml 9,95 €



BIBS Sauger Boheme, Glow

Der Sauger aus Naturkautschuk-latex ähnelt in Form und Größe der weiblichen Brustwarze. Der leichte, runde Schild wölbt sich sanft von der empfindlichen Haut um den Mund des Babys weg. Die Variante Glow leuchtet im Dunkeln. Entworfen und hergestellt in Dänemark.

Je 1 St. 6,45 €



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



**alverde NATURKOSMETIK
Baby Leichte Pflege lotion**

Die Komposition mit Bio-Calendula und Bio-Mandelöl versorgt empfindliche Babyhaut mit Feuchtigkeit und sanfter Pflege. Die Lotion zieht schnell ein.

200 ml 3,65 € (18,25 € je 1 l)

¹ Diese Verpackung ist recycelbar. Die Tube besteht aus mind. 70% Recycling-Material (ohne Verschluss).



**Sichere Begleiter für
Herbst-Abenteuer**

mikk-line Softshelljacket, Gummistiefel

Die atmungsaktive Softshelljacket verfügt mit Daumenlöchern, Reflektoren, einer abnehmbaren Kapuze und einem Kinnschutz über viele praktische Details. Die Gummistiefel mit reflektierenden Elementen haben eine herausnehmbare Innen- und rutschfeste Laufsohle.

Jacket (erhältlich in den Gr. 98+, 110+, 122+) 35,90 €;
Stiefel (erhältlich in den Gr. 26+, 28+) 17,90 €

PRODUKTE - SCHON LÄNGER IM SORTIMENT



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

Vionell Intim Deo Geruchs-Block

Das milde Deo sorgt mit zartem Duft für ein lang anhaltend frisches Gefühl. Das Spray enthält keinen Alkohol und beeinträchtigt somit nicht die sensible Intimflora.

125 ml 3,95 € (31,60 € je 1 l)



Afrolocke Locken Styling Gel

Das Gel schenkt flexiblen Halt und unterstützt die natürliche Lockenstruktur. Dabei fühlt sich das Haar angenehm an – kein Verkleben, kein Beschwerden. Ideal geeignet für die Curly-Girl-Methode.

250 ml 15,85 € (63,40 € je 1 l)



Schon ENTDECKT?



LISTERINE Total Care Extra Mild

Ein besonders milder Geschmack, null Prozent Alkohol: Zweimal am Tag angewendet, verbessert die Mundspülung die Mundhygiene – mit ätherischen Ölen, Fluorid und Zinkformel. Ein Rundumschutz für starke Zähne.

500 ml 4,95 € (9,90 € je 1 l)

Sundance Kids Sonnenspray sensitiv

Die Hautverträglichkeit des Sonnensprays LSF 50 ist kinderärztlich getestet.* Zudem ist es extra wasserfest.**

200 ml 6,25 € (31,25 € je 1 l) * dermatologisch kontrollierter Anwendungstest mit zusätzlicher Kontrolle durch einen Kinderarzt ** unabhängiges Testinstitut bestätigt: Nach 80 Minuten Aufenthalt im Wasser bestehen weiterhin mindestens 50% des ausgelobten Lichtschutzfaktors. *** aus Respekt gegenüber unseren Ozeanen ohne die UV-Filter Octinoxat, Oxybenzon und Octocrylen



kruut Kraft Wildkräuter-Shot*

Leckere Vitamin-C-Routine: Der erfrischende Shot aus Brennnessel, Löwenzahn und Aroniabeeren ist ideal am Morgen, zum Sport und als Stärkung zwischendurch.

60 ml 2,85 € (47,50 € je 1 l)
¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C: 22mg/100ml (28% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr an Vitamin C)

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



Esprit Pink Moments

Mit fruchtig-sinnlichen Noten aus Vanille, Moschus, Magnolie, Maiglöckchen und Apfel vibriert der Duft zwischen Unschuld und Leidenschaft. Ein Eau de Parfum, das jeden Moment pink färbt.

20 ml 8,95 € (447,50 € je 1 l)

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



BRAUN Orthermometer ThermoScan 3*

Das Infrarot-Fieberthermometer misst die Temperatur schnell und präzise am Ohr. Nach 60 Sekunden schaltet es sich automatisch ab und schont damit die Batterien. Geeignet für die ganze Familie.

1 St. 24,95 € * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich * Braun ist die führende Marke in Bezug auf Bekanntheit, Empfehlung und häusliche Anwendung durch die befragten Ärzte. Quelle: GfK, Onlinestudie unter n=800 Allgemein- und Kinderärzten in vier europäischen Märkten (n=200 jeweils in DE, UK, FR, NL), Erhebungszeitraum: Nov.-Dez. 2022



Liebe geht durch den Katzenmagen

Purina One Sterile Cat Reich an Rind

Das Futter hilft, einen gesunden Stoffwechsel bei kastrierten Katzen zu unterstützen. Ein höheres Verhältnis von Protein zu Fett unterstützt die Gewichtskontrolle. Dank Chicoree, einem Präbiotikum, wird das Gleichgewicht des Darmmikrobioms verbessert.

900 g 5,35 € (5,94 € je 1 kg)

**Die Verfügbarkeit eines Recyclingprozesses kann von Land zu Land variieren. Bitte prüfen Sie die Recyclingmöglichkeit Ihres Landes auf unserer Website. Weitere Informationen finden sie unter purina.eu/packaging oder über den obigen QR-Code

PURINA®

hilft

Angelina Kirsch setzt sich für Tierheime und Tiertafeln ein



Wir haben sie zu ihrem Engagement als PURINA Markenbotschafterin befragt:

Was steckt hinter der Aktion PURINAhilft?

Mit der Futterspendenaktion unterstützt PURINA Hunde und Katzen, die in Tierheimen auf ein liebevolles Zuhause warten. Die Futterspenden kommen auch Tiertafeln zugute. Dort finden in Not geratene Menschen Hilfe bei der Versorgung ihrer Haustiere.

Wie genau funktioniert die Spendenaktion?

Mit der Aktion unterstützt PURINA Tiere in Not mit einer Spende von 150.000 prall gefüllten Futternapfen. Und dm Kund:innen können mithelfen. Für jeden PURINA Einkauf bei dm* erhöht PURINA die Spende um eine weitere Mahlzeit.

Warum ist PURINAhilft ein Herzensprojekt für Dich?

Mit Balu habe ich einem Kater aus dem Tierschutz ein liebevolles Zuhause geschenkt – für mich eine Herzensangelegenheit. Ich möchte mich aber auch für Fellnasen einsetzen, die weniger Glück hatten. Deshalb mache ich mich für die Aktion PURINAhilft stark.

* Einkauf meint jeden Kassenbon mit mindestens einem PURINA Produkt. PURINA startet mit einer Spende von 150.000 Mahlzeiten, die Aktion ist gedeckelt bei 250.000 Mahlzeiten. Aktionszeitraum 08. August – 07. September 2024. Mehr Infos unter www.purina.de/purinahilft

JEDE ELTERNREISE HAT IHRE EIGENEN FRAGEN

Gefühlt läuft bei uns **alles anders. Ist das normal?**

Wenn ihr gerade Eltern geworden seid, stehen euch jede Menge wundervoller Momente bevor. Viele davon erlebt ihr voller Freude, andere sind mit Fragen verbunden. Das ist normal und ihr könnt euch jederzeit Absicherung bei Experten einholen.

Die meisten Eltern nutzen die Zeit vor der Geburt ihres Kindes und informieren sich über Babythemen. Vielleicht geht es euch auch so: Plötzlich fühlt sich alles ganz anders an, als ihr euch das vor der Geburt vorgestellt habt. Freudige und fragende Momente wechseln sich in Windeseile ab und ihr kommt nicht dazu, neben Stillen, Schlafmangel und Wickeln die vorhandenen Infos abzurufen.



„Manchmal fühlt es sich so gut an, wenn einfach jemand zuhört.“

Neben unseren Aptacare Services bieten wir euch auch interessante Expertentalkrunden an, die ihr live und digital verfolgen könnt. Dort teilen unsere Experten mit euch ihr Wissen und ihre Erfahrungen, auch über emotionale oder tabuisierte Themen, die euch als Eltern beschäftigen. 24/7 kostenlos abrufbar und ohne Anmeldung.

 Dr. Martina Stotz Pädagogik, Familien-, Erziehungs- und Paarberaterin	 Anja Ziesmer Ernährungswissenschaftlerin	 Kathi Ehrenberg Ernährungswissenschaftlerin	 Dr. med. Snjezana-Maria Schütt Kinderärztin	 Martina Fay Ernährungswissenschaftlerin
 Dr. Nikola Klün Kinderärztin	 Alexandra Dobrzynski Ernährungswissenschaftlerin			 Dr. med. Konstantin Wagner Gynäkologe
 Stephanie Zurhausen Diätassistentin	 Jacqueline Jesse Ernährungswissenschaftlerin	 Dr. med. Judith Bildau Gynäkologin	 Lisa Hacklinger Hebamme	 Manuela von der Weiden Stillberaterin
 Christine Schuder-Franzmann Ernährungswissenschaftlerin				

**IHR SEID FÜR
EUER BABY DA.
WIR FÜR EUCH.**

**UNSER EXPERTENTEAM AUF
WWW.APTACLUB.DE**

- WhatsApp 0151 - 16 34 32 62**
Mo.-Fr. | 08-18 Uhr
- 0800 - 278 26 45**
Kostenfrei 24/7
- E-Mail**
experten@aptacare.de

Vielleicht habt ihr während der Schwangerschaft geplant, voll oder teilweise zu stillen. Jetzt wo euer Baby da ist, läuft es manchmal anders als erwartet. Stillen ist das Beste für euer Baby, wenn ihr euch aber entscheidet, eine Säuglingsnahrung zu verwenden, sprecht mit eurer Hebamme oder eurem Kinderarzt.

Auch unser Expertenteam kann euch mit allem, was es rund um die Ernährung eures Babys zu beachten gibt, unterstützen. Von der Stillberatung bis zur Einführung der Beikost. Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr einfach jemanden braucht, der zuhört und Trost spendet, wenn ihr völlig übermüdet seid, oder ihr Antworten auf eure Fragen zur Ernährung eures Babys sucht.

Urlaub im Strandresort

Mit **alverde** einen Urlaub in einem Dünenhaus an der Ostsee gewinnen.



alverde und das StrandResort verlosen einen Gutschein über fünf Übernachtungen für vier Personen inklusive Frühstück in einem Dünenhaus im StrandResort Markgrafeneheide. Im Gewinn mit inbegriffen ist ein Abendessen im Restaurant „Nautica“ sowie ein Eintritt in den Wellnessbereich mit Pool und Saunen zum Entspannen. Das stilvoll skandinavisch eingerichtete Ferienhaus ist von Wald und Natur umgeben und die Ostsee ist mit einem direkten Strandzugang zu erreichen.

Fadenreste	↓	↓	die Schöpfung Feldzeichen	↓	schmaler Gewebestreifen	Gutschein	↓	früherer oriental. Herrschertitel	↓	Zufluss der Wolga schmale Stelle	↓	römische Quellnymphe	↓	Wasserpflanze mehr als gut	somit, folglich, demnach	russ. Fluss Vegetationstypus	↓
lateinamer. Tanz	→		↓					Sportanlage im Lokal Werkzeug	→		1						
Heiz- und Treibgas																	
↳			6		Türke (historisch) Zufluss der Oise					3		gedickter Obstsaft Auskunftschalter		2			
dm-Marke	→							feinkörnig ungebraucht	→								
↳			5		erfahrener Fachmann, Experte			v. draußen nach drinnen jüd. Gesetztexte	→	8		Mineralwasser (Kurzwort) Urlaub			9		
in weiter Zukunft liegend			Verzückung Förderung von Erzen	→						exot. Tier Mutter des Perseus					gefallsüchtig		Greifvogel
PC-Anschluss (Abk.)	Kampfbahn überaus, in hohem Maße	→				12		Abkochbrühe Autokz. von Kiel	→			dänische Münze		11			dicht behaarte Säugetierhaut
↳			Blume Autozeichen für Äthiopien	→				Abdruck (Abk.) althochdt. (Abk.)	→					Internat. Funkausstellung (Abk.)			
gleichmäßig hoch Schloss (frz.)					Taggreifvogel					10	mathem. Ausdruck für ein Ganzes						4
↳			7					Deutsche Schauspielerin: Jella ...	→					nordamerikanischer Rothirsch, Wapiti			
Nebenfluss des Rheins					Gleichrichter-röhre						Dickwurzel						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. August 2024**

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. An- und Reisekosten werden nicht übernommen. Der Gutschein für den Wellnessbereich kann nach Verfügbarkeit außerhalb der Sommerferien und der Feiertage eingelöst werden. Der Gewinn wird von StrandResort Markgrafeneheide, Budentannenweg 10, 18146 Markgrafeneheide versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an StrandResort Markgrafeneheide 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.

Willis
MUTMACH-
GESCHICHTEN

Wenn MÜLL VERBINDET

Seit 2021 hat
der Verein Rostock
Müllfrei rund
9,5 Tonnen Müll
gesammelt.



So viel Abfall im kleinen Park vor seiner Haustür – „das kann so nicht weitergehen“, dachte sich **Marcel Knaak** und rief 2021 auf Social Media erstmals zum Müllsammeln auf. Freunde, Familie, immer mehr Menschen unterstützten ihn – sodass er 2022 den Verein Rostock Müllfrei e. V. gründete.

Marcel Knaak ist jemand, der anpackt, wenn ihn etwas stört. Das wird im Video-Chat mit ihm gleich deutlich. „Mein Ansatz ist generell, nicht zu meckern, wie blöd alles läuft, sondern selbst anzupacken, einfach zu machen und zu sehen, wie weit ich komme“, sagt er. Auch in seinem Beruf fackelt der 26-Jährige nicht lang: Er ist Brandmeister bei der Berufsfeuerwehr.

Bei der Stadt rannte Marcel offene Türen ein

Ich frage Marcel, wie er zum Müllsammeln gekommen ist, und erfahre, dass alles im Pandemiejahr 2021 angefangen hat. Damals ging er öfter in seiner näheren Umgebung spazieren, stieß jedes Mal auf Berge von Müll – und fasste den Entschluss, vor seiner Haustür aufzuräumen. Als Marcel bei der Stadt anrief – der eingesammelte Müll sollte ja sinnvoll entsorgt werden – rannte er offene Türen ein. Seitdem kümmert sich das Amt für Stadtgrün um die Entsorgung. Die Ehrenamtlichen können sich für die Zeit des Müllsammelns außerdem über die Stadt versichern. Die Ausrüstung wie Greifzangen und Mülltüten konnten sie über Spenden finanzieren.

Rekord: 80 Menschen sammeln gemeinsam Müll

Auf seinen ersten öffentlichen Aufruf auf Social Media meldeten sich über 30 Interessierte. „Ich bin jetzt noch jedes Mal überrascht, dass die Leute so große Lust haben, Müll zu sammeln“, sagt Marcel. Der bisherige Rekord: 80 Rostockerinnen und Rostocker machten sich gemeinsam auf, um die Hinterlassenschaften ihrer Mitbürger aufzulesen. Dass andere achtlos zum Beispiel Zigarettenkippen in die Umwelt schnippen, die für kleine Kinder, Tiere und Pflanzen giftig sind und eine Ewigkeit brauchen, bis sie in der Natur verrotten, nimmt er erst mal so hin. Darauf ansprechen möchte er Raucherinnen und Raucher nicht. Auf Konfrontation zu gehen ist nicht sein Ding. Es habe nicht jeder das Bewusstsein wie er und die anderen, was den Umgang mit Müll angeht, sagt er. Mit seinen Müllsammelaktionen möchte



WILLI WEITZEL
WELTERFORSCHER UND
REPORTER

Kinder und Eltern kennen ihn vor allem durch die Sendung „Willi wills wissen“, zu finden in der ARD-Mediathek.

„Marcel's Initiative ist wie ein Feuer, das entzündet wird. Es wird immer größer – seine Strahlkraft soll ruhig ganz Deutschland erreichen.“

TIPP

Am 20. September ist **World Cleanup Day**, für den man seine eigene Müllsammel-Aktion anmelden kann, um so Mitstreiter vor Ort zu finden.
worldcleanupday.de

Marcel wiegt die Säcke mit gesammeltem Abfall: etwa 100 Kilogramm pro Aktion.

er andere mitreißen: „Es ist superschön zu sehen, was man gemeinsam bewirkt.“ Ich finde es toll, dass Marcel sich als Küstenbewohner besonders in der Verantwortung sieht, damit kein Plastik etwa über den Fluss ins Meer gelangt. Manchmal sind Taucher bei Sammelaktionen am Ufer der Warnow dabei. Der spektakulärste Fund: eine mit Steinen beschwerte Sporttasche mit Geldbeutel, Papieren und Schlüsseln, die Teil eines Kriminalfalls war.

Besondere Verantwortung als Stadt am Meer

Als seine Initiative größer wurde und er im Mai 2022 den gemeinnützigen Verein Rostock Müllfrei e. V. (rostockmuellfrei.de) gründete, musste sich Marcel selbst schlau machen, was beim Müllsammeln wichtig ist, sich hinstellen und das auch allen anderen erklären. Marcel, der lieber im Hintergrund aktiv ist, ist mit seinem Ehrenamt gewachsen. Als Kitas und Schulen das Know-how des Vereins nutzen wollten, ergriff er die Gelegenheit, führte sogar einen zweitägigen Schulworkshop durch und möchte mehr Präventionsarbeit leisten. Im Park vor Marcel's Haustür, wo alles anfing, zeigt sich indes: „Es bringt was. Der Müll wird weniger, es wird besser!“

In unserem Ort findet auch jedes Frühjahr eine Müllsammelaktion statt. Dabei mitzumachen ist eine schöne Erfahrung: Ich lerne Leute kennen und erlebe mich selbst als Teil einer Gemeinschaft, die für etwas Gutes kämpft. ●



Tolle
Preise

Für den Festival- Sommer

MITMACHEN UND GEWINNEN



trend
it up

12 Sommer-Beauty-Sets

Sommerzeit ist Festivalzeit – Aus diesem Grund verlost die dm-Marke trend !t up zwölf Sommer-Beauty-Sets. Die Produkte verleihen einen frischen Glow, der perfekt ist für den Alltag oder auch für Festivals. Die Shimmery Glow Drops hinterlassen einen atemberaubenden Schimmer auf der Haut, während das Hydro Refreshing Spray der perfekte Begleiter an Sommertagen ist. Der Fruity Lip Nectar in leuchtendem Pink duftet nach Sommerfrüchten und der zart lilafarbene Nail Art Tip Painter kreiert individuelle Nageldesigns. Die Eyeshadow Palette bietet trendige, kräftige Sommerfarben mit Pearly- oder Matt-Finish.



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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. August 2024 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 5. September 2024 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.

Dieses Sudoku (Schwierigkeitsgrad mittel) ist eine Zugabe aus dem Buch „Einsame Hunde“, herausgegeben von Jean-Claude Lin. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages ([geistesleben.de](https://www.geistesleben.de)).

Bildnachweis: Mike Abmeier (S. 28, 38, 59), adobe/artjazz (S. 16), adobe/Dmitry (S. 7), adobe/joescarnici (S. 50), adobe/Kat KA (S. 15, 20, 21), adobe/Michael (S. 42), adobe/New Africa (S. 90), Arena-Verlag (S. 7), Bauwens (S. 76), Benjamin Brüggemann (S. 88), Nadja Buchczik (S. 44), Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer (S. 58), dm-drogerie markt (S. 22), gettyimages/annadeba (S. 14), gettyimages/Ezra Bailey (S. 3), gettyimages/Brothers91 (S. 36), gettyimages/CoreyFord (S. 7), gettyimages/500px/Ilionescu Corneliu (S. 44), gettyimages/DMP (S. 5, 68), gettyimages/Anna Efetova (S. 5, 54), gettyimages/FatCamera (S. 41), gettyimages/Jamie Grill (S. 26), gettyimages/hydrangea100 (S. 23), gettyimages/Kat-Ka (S. 14), gettyimages/Maria Korneeva (S. 93), gettyimages/Iana Kunitsa (S. 106), gettyimages/maczus (S. 7), gettyimages/seksan Mongkhonkhamsoo (S. 74), gettyimage+A26s/MStudioImages (S. 62), gettyimages/scubaluna (S. 6), gettyimages/Marcia Straub (S. 50, 51), gettyimages/TanyaRow (S. 23), gettyimages/www.ginomaccanti.com (S. 85), Gestalten Verlag (S. 79), Erik Gross (S. 104, 105), Florian Hammerich (S. 33), Sebastian Heck (S. 3, 37), Dr. Eckart von Hirschhausen/privat (S. 72), Christoph Hornberger/privat (S. 42), Fabian Hothan (S. 35), INTERPOL+ Studios / Mathias Müller-Using (S. 76), Rebecca Jehle/privat (S. 30), Kösel-Verlag (S. 71), Florian Ledoux (S. 79), Stefan Lehnert (S. 14), David Maupile (Titel, S. 5, 9, 10, 11), Julian Messmer (S. 59, 60), Alicja Minkwitz (S. 81), Peter Neher (S. 69), Samira Peseschkian/privat (S. 55), plainpicture (S. 20), plainpicture/Design Pics/Yvonne Duivenvoorden (S. 47), plainpicture/Erickson/clack (S. 5, 85), plainpicture/Erickson/Jim Erickson (S. 52), plainpicture/Erickson/Joseffson (S. 3, 83), plainpicture/Joseffson (S. 86, 87), plainpicture/momento/Winfried Heinze (S. 46), plainpicture/Ale Ventura (S. 13, 15), Martin Poelcher (S. 69), Christina Riedl (S. 67), Rowohlt Verlag (S. 88), Alexander Rudolph (S. 103), Alexander Schindel (S. 90), shutterstock/Erma Oksana (S. 44), shutterstock/PhotoPaper (S. 44), Stadtgrün 2021+ (S. 76), stocksy/Marti Sans (S. 95), stocksy/Olga Sibirskaia (S. 107), Sabine und Dario Schwörer privat (S. 78, 79), Stefania Tassone (S. 91), Ingrid Theis (S. 105), Wald zum Leben (S. 75), Wald zum Leben/Markus Langhake (S. 75), Christoph Weiss (S. 18, 19, 49), Westend Verlag (Cover, S. 71), Westend61/Zeljko Dangubic (S. 85), Westend61/Giorgio Fochesato (S. 23), Westend61/Addictive Stock/Sergio Victor Vega (S. 97), Matthias Ziegler (S. 96)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

September



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



**Talk am
26. September
um 20 Uhr***



AUFMERKSAMKEIT
ALS RESSOURCE

Fokus finden

Ablenkung ist heute immer nur einen Klick entfernt. Wir erklären, wie wir im digitalen Dauerrausch das erledigt bekommen, was uns wirklich wichtig ist.

HAARE

Genial gepflegt

Diese verblüffend einfachen Pflege- und Styling-Hacks sind echte Gamechanger für unsere Frisur.

EINKOCHEN

Glück im Glas

Den Sommer verabschieden und den Vorratschrank mit Leckereien füllen, die auch prima Geschenke abgeben. Unsere Einkoch-Inspirationen machen's möglich.

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 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 072162514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Katharina Charpian, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Brigitte Jurczyk, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Julia Zabel **Kreation:** Ekaterina Ananina, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



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



*Für die Teilnahme sind die dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

Bella Bio



Italienischer Genuss
in ausgezeichneter
dmBio-Qualität



ÖKO-TEST
dmBio
Spaghetti No 3
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin
Ausgabe 03/2024
37 Produkte im Test,
davon 25x sehr gut

1,95 €
120 g (16,25 € je 1 kg)

ÖKO-TEST
dmBio
Pesto Rosso
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin
Ausgabe 04/2024
27 Produkte im Test,
davon 3x sehr gut



0,85 €
500 g (1,70 € je 1 kg)

*Italiano originale:
traditionelle Herstellung
mit Bronzeformen*



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007