

dm Magazin

Juni 2026

alverde

Später
Kinderwunsch

Warum das Alter
allein nicht
entscheidend ist

LEBENSKUNST
Gelassen
bleiben

Weltmeisterin
Anna-Maria Wagner

Abschied & Neustart

Mediterrane Pasta Nudelglück für warme Tage
Sonne, Strand & Meer Schutz für Haut und Bärte
Sportvereine Aktiv für Zusammenhalt



Danke für 40 Jahre Vertrauen

ALANA begleitet Familien seit 1986 mit Kindertextilien aus **Bio-Baumwolle** und **Bio-Wolle**.

Textilien, die Kinder von Anfang an sanft und sicher begleiten – der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** steht für eine nachhaltige und sozial gerechte Herstellung.



 Aus 100%
 Naturmaterialien



dm.de/alana



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

”

Egal, wo ich in der Welt war oder trainiert habe, war der Verein immer ein Stück Heimat.

JUDO-WELTMEISTERIN
ANNA-MARIA WAGNER

Mehr dazu ab S. 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Mann und ich haben schon einige Tanzkurse gemacht. Wir hatten immer großen Spaß daran, und ich habe dabei viel mehr über Aufmerksamkeit gelernt als über Schritte. Man spürt schnell, ob man wirklich miteinander tanzt oder nur nebeneinanderher.

Im Paartanz entsteht kein mein Ding, dein Ding. It takes two to tango*. Man kann die schönsten Schrittfolgen kennen, wenn das Gegenüber nicht mitgeht, kommt alles ins Stocken. Wenn beide mitwirken, wird die Komplexität des Tangos zu einer nach außen sichtbaren Dynamik.

Auch beim Solotanz ist man Teil des Ganzen. Eine volle Tanzfläche erfordert Geistesgegenwart. Wer ständig die Richtung wechselt, schneidet anderen den Weg ab. Wer stehen bleibt, zwingt die anderen zum Ausweichen. Wer aufmerksam ist, bewegt sich frei und lässt trotzdem Raum für seine Mit tänzer.

Mich fasziniert daran, wie sichtbar Rücksicht sein kann, ohne dass man darüber sprechen muss. Ein Schritt zur Seite reicht. Ein Blick zu den Menschen neben sich, um zu prüfen, ob es passt.

Ich wünsche Ihnen Begegnungen, in denen genau dieses Gespür da ist. So, dass wir uns miteinander gut bewegen können.

Ihre

Tanja Hildebrandt

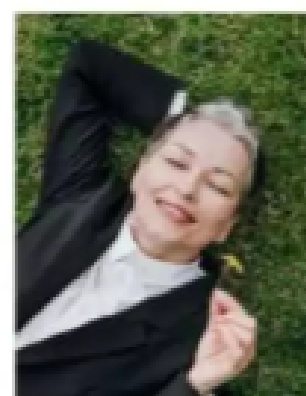
alverde-Redaktion

*Es braucht zwei, um Tango zu tanzen.

Trendscout gesucht



Sie haben ein Lieblingsprodukt aus dem Beauty-Bereich, das Sie gerne weiterempfehlen möchten? Unterstützen Sie uns als Trendscout (siehe S. 30) und teilen Sie Ihren Produkt-Tipp mit anderen alverde-Lesenden. Nennen Sie uns dafür ein Produkt, das es bei dm gibt, und erzählen Sie uns, warum es Ihr Favorit ist. Bitte schicken Sie die Infos, gemeinsam mit einem Porträtfoto, an alverde@dm.de mit dem Stichwort „Trends“. Mit etwas Glück veröffentlichen wir Ihren Tipp in einer der kommenden Ausgaben.



GELASSEN ALTERN

Alterwerden eröffnet die Chance auf neue Stärke: Gelassenheit.

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erklärt, warum sie so wichtig für unsere Gesundheit ist.

SEITE 52



Immer zuverlässig

Waschen, putzen, reinigen -
dank kraftvoller Rezepturen
schnell und einfach



dm - Drogerie Markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

0,85 €
0,5l (1,70 € je 1l)



0,95 €
1l (0,95 € je 1l)



2,15 €
30 Wl (0,07 €
je 1 Wl)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/denkmit

Inhalt

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

Eintauchen

- 6 **Igel: Tipps rund um die Gartenbewohner**
- 8 **Interview mit Anna-Maria Wagner**
Die Judoka über ihr Leben abseits der Sportmatte

Schön fühlen

- 14 **Volumen für die Haare**
Anleitung für einen Blow-out-Look
- 16 **Sommergefühl auf der Gesichtshaut**
So sind Sie im Urlaub gut ausgestattet
- 18 **Bartpflege für heiße Tage**
- 21 **Zarte Lippenfarbe zaubern**
- 22 **Hallo, Du Schöne**
alvenle-Leserin Susanne Schrodt auf ihrer Reise zu innerer Stärke
- 26 **Tipps für die Nassrasur**
- 28 **Die richtige Haarbürste finden**
Diese Helfer passen zu Ihrem Haar
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 36 **Die dm-Marke babylove feiert 30. Geburtstag**
- 38 **Meldungen**
- 40 **Menschen bei dm**
Die stellvertretende Markverantwortliche Aike Birnbaum spürt Beauty-Trends auf

Bewusst genießen

- 44 **Sommerkräuter für die Küche**
- 45 **dmBio Rezept des Monats**
Mediterrane Pasta mit Zucchini und Zitronen-Ricotta
- 47 **Abwechslungsreiche Pausen-Snacks**
- 48 **Speiseöle im Überblick**



Gesund bleiben

- 52 **Gelassener sein**
Psychologin Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erklärt, wie wichtig Gelassenheit für unsere Gesundheit ist
- 56 **Die Milz im Porträt**
- 58 **Gesunde Füße**
Wie Sie die Muskulatur stärken
- 60 **Später Kinderwunsch**
Aus medizinischer und psychologischer Sicht
- 64 **Warum Tanzen glücklich macht**
- 69 **Produkte, die im Alltag unterstützen**
- 70 **Hilfe und Tipps bei schmerzempfindlichen Zähnen**

In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Im Sportverein

- 75 **Kolumne von Christoph Werner**
- 76 **Mein Verein**
Drei Menschen über ihren Sport und ihr Engagement
- 80 **Erfolgsmodell Verein zukunftsfest machen**
Ein Sportwissenschaftler plädiert für mehr Fokus auf Mitgliederbindung
- 82 **Kolumne von Eckart von Hirschhausen**
- 84 **Ist Gaming Sport?**
Zu Besuch in einer eSport-Abteilung
- 86 **Fair zu Schiedsrichtern**
Ein Projekt in Sachsen stärkt junge Schiris
- 88 **Im Porträt: Anna Schaffelhuber**
Die Paralympics-Gewinnerin eröffnet jungen Menschen in Freizeitcamps neue Chancen

Einfach mal machen

- 92 **Hochzeitsgäste fotografieren**
- 95 **Clever und nachhaltig putzen**
- 100 **So unterstützen Sie Schulkinder beim Lernen**
- 103 **Kreuzwörtertsel**
- 104 **Makramee-Blumenampeln selbermachen**
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**

Wer raschelt da?

In der Dämmerung beginnt für Igel der Tag. Dann durchwühlen sie geräuschvoll unsere Gärten. Lesen Sie mehr über die seltener werdenden Stacheltiere.



Charmanter **NAME**

Das englische Wort für Igel, „hedgehog“, heißt so viel wie Heckenschwein, weil Igel sich gerne in Hecken aufhalten und grunzen, wenn sie fressen oder sich paaren.



GARTEN-GLÜCK FÜR NADELKISSEN

Ruhige, unaufgeräumte Ecken, Benjeshecken (das sind Hecken aus Ästen und Zweigen) oder Steinhaufen sind Verstecke, wo Igel Nester bauen oder tagsüber schlummern können. Auch super: Holzigelhäuser, am besten ohne Boden, damit die Igel direkten Erdkontakt haben und Feuchtigkeit gut abzieht.

Wie wäre es mit einem Käferkeller? Das ist ein Haufen aus Totholz und Laub, in dem Igel ihre Leibspeise finden. Vor allem in trockenen Sommern profitieren sie auch von flachen Trinkschalen.

Mähroboter besser nicht nachts laufen lassen. Da Igel sich bei Gefahr zusammenrollen, statt zu fliehen, verletzen die Geräte sie oft schwer. Wer außerdem auf Schneckenkorn und Insektizide verzichtet, macht den Garten zum Igelparadies.

Weitere Infos unter pro-igel.de



HEIKE PHILIPPS von Pro Igel e. V. setzt sich für den Schutz der Igel ein und hat wertvolle Tipps rund um den stacheligen Gartenbewohner mit uns geteilt.



STACHELIGE FAKTEN

Erwachsene Igel haben zwischen 5.000 und 8.000 Stacheln.

Igelbabys kommen mit rund **100 sehr weichen Stacheln zur Welt**, die in den ersten zwei Lebenstagen aus der Rückenhaut hervortreten.

Stacheln sind Haare, sie sich im Laufe der Evolution zum Schutzmechanismus entwickelt haben. Jeder Stachel ist mit einem eigenen Muskel verbunden. Bei Gefahr spannt der Igel die Muskeln an, die Stacheln stellen sich und er wird zur Kugel.

Ihr Durchmesser liegt bei ein bis zwei Millimetern. An der Basis sind sie dicker als an der Spitze. Eine Krümmung verhindert, dass der Igel sich bei Stürzen selbst piekt.

Igelstacheln sind hohl. So geben sie ihm beim Schwimmen Auftrieb. Allerdings kann er am steilen Ufer dennoch ertrinken. Das hilft: ein flaches Brett im Gartenteich.



”

**Irgendwann
erreichst Du
einen Punkt,
an dem Du
Dich neu sor-
tieren musst.**

*Titel Bralette und Weste: ESTHE,
Hose: H & M, CAP DK Embroidery,
Schuhe: Scotch & Soda, T-Shirt: Zara,
Kleid: ESTHE, Blazer: H & M*

Die Kunst des Loslassens

In ihrem Sport Judo hat Anna-Maria Wagner alles erreicht: Sie gewann olympische Medaillen und Weltmeistertitel. Mit 29 wagte sie jetzt den Start in ein neues Leben, in dem andere Dinge zählen: ihr Studium, Freunde und Familie. Viel Zeit zu haben, die sie sich frei einteilen kann, bereitet ihr große Freude.

Schon als Sportlerin nahm Anna-Maria Wagner jede Herausforderung an. Als das Auto-Navi sie auf dem Weg zum **alverde** Interview in Rottweil über unwegsames Gelände lotste, befand sie nach kurzer Prüfung des Weges: Das schaffe ich. Mit großer Zuversicht blickt die Judo-Weltmeisterin auch auf ihren neuen Lebensabschnitt.

alverde: Du hast 2025 mit dem Leistungssport aufgehört. Wie hat sich Dein Leben seither verändert?

Anna-Maria Wagner: Ich habe mehr Zeit für Freunde, Familie und mein Studium. Vor einiger Zeit bin ich von Köln in die Nähe von Villingen-Schwenningen zu meinem Freund gezogen, in eine ländliche Gegend, in der das Leben ruhiger, entschleunigter ist. Er war Radsportler und hat genau wie ich, zweimal an den Olympischen Spielen teilgenommen. Kennengelernt haben wir uns bei der Bundeswehr, wo wir beide als Sportsoldaten aktiv waren. Ich lebe jetzt auch näher bei meiner Familie. Es tut gut, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die zuletzt sehr zurückstecken mussten.

Du warst die erfolgreichste deutsche Judo-Kämpferin. Ist Dir der Abschied schwergefallen?

Nicht sehr. Viele Jahre habe ich jeden Tag alles gegeben: 150 Prozent. Anfang des

letzten Jahres bemerkte ich, dass es mir schwerer fiel, immer wieder an meine Grenzen zu gehen. Mir wurde klar, dass ich nicht mehr alles dem Leistungssport unterordnen wollte. Ich war bereit für etwas Neues und wollte mein Studium - Betriebswirtschaft und Hotelmanagement - wieder aufnehmen. Zwar habe ich es auch während meiner aktiven Zeit weitergeführt, doch sobald Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften bevorstanden, lag es auf Eis.

Du hast große Erfolge gefeiert: Bei den Judo-Weltmeisterschaften 2021 in Budapest hast Du Gold geholt, anschließend bei den Olympischen Spielen in Tokio Bronze. Danach hast Du eine Krise erlebt und offen darüber gesprochen. Wie war diese Zeit für Dich?

Es ging mir damals schleichend immer schlechter. Ich zog mich zurück. Die Traurigkeit wurde immer intensiver. Ich war antriebslos, wollte am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen. Manchmal weinte ich ohne erkennbaren Grund. Ich arbeitete damals schon mit einem Sportpsychologen. Er sagte mir: Anna, ich glaube, Du steckst in einer Post-Olympia-Depression. Es war erleichternd, eine Erklärung zu haben für das, was mit mir geschah. Ich hatte mein bisheriges Leben meinem Kindheitstraum von den Olympischen Spielen untergeordnet. Ich hatte alles dafür getan und dann alles erreicht:

Medaillen bei den Olympischen Spielen und den Weltmeistertitel. Ich hatte kein Ziel mehr. Ich musste für mich rausfinden, wo ich stehe, wo ich hinwill. Du kannst ja auch nicht immer Vollgas geben. Irgendwann erreichst Du einen Punkt, an dem Du durchatmen und Dich neu sortieren musst. Das Schwierigste war, nicht zu wissen, wann dieses Tief vorbei ist. Irgendwann beschloss ich, wieder mit Judo anzufangen. Es war wichtig, wieder in eine Routine reinzukommen. Ich brauchte wieder einen Grund, um aufzustehen. Stück für Stück ging es mir besser. Die schlechten Tage wurden weniger, die guten Tage mehr. Es war aber ein langer Weg.

Was würdest Du Menschen raten, die in einer ähnlichen Situation sind?

Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Man sollte sich trauen, zu einem Psychologen zu gehen. Das bedeutet nicht, dass man krank ist. Meine Depression hätte aber klinisch werden können, wenn mir der Sportpsychologe nicht geholfen hätte. Je früher Du Hilfe suchst, desto schneller schaffst Du es wieder raus aus dem Tief.

Du hast auch große Glücksmomente erlebt. An welche erinnerst Du Dich besonders gern?

Ich erinnere mich sehr gerne an meine olympische Medaille zurück. Dieser Moment nach dem Schlussgong war surreal. Ich konnte es gar nicht fassen, dass ich wirklich meinen Kindheitstraum erfüllen konnte.

Bei der Eröffnung der Olympischen Spiele 2024 in Paris durftest Du die Fahne des deutschen Teams tragen. War auch das ein Höhepunkt?

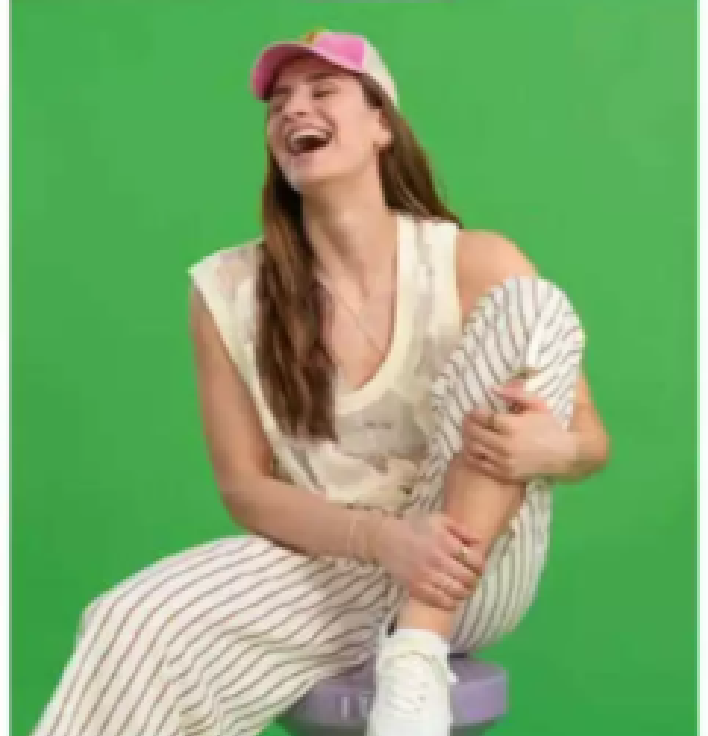
Ich fand es unglaublich, dass die Wahl auf mich gefallen war. Immerhin ist Judo eine Randsportart. Die Bootsfahrt des deutschen Teams und ich mit der Fahne in der Hand, das war ein toller Moment.

Du hast mit sieben Jahren mit Judo angefangen. Was hat Dich gerade an diesem Sport begeistert?

In der zweiten Klasse wurde eine Judo-AG

”

Beim Judo lernt man, hilfsbereit zu sein und einen Unterlegenen respektvoll zu behandeln.



angeboten. Den Zweikampf und das direkte Duell mit anderen fand ich spannend. Judo gibt einem ein gutes Körpergefühl. Man muss sein Gleichgewicht halten, schnell sein. Du darfst Dich auch nicht scheuen, Körperkontakt zu haben. Nach einem Jahr meldete ich mich beim Verein KJC Ravensburg an.

Was hat der Verein für Dich bedeutet?

Ich habe total schöne Erinnerungen daran. Wir waren eine richtig coole Trainingsgruppe und sind immer zusammen zu Turnieren gefahren. Ohne den Grundstein, der damals gelegt wurde, wäre ich jetzt nicht da, wo ich heute bin. Dem Verein verdanke ich, dass ich überhaupt so weit gekommen bin. Egal, wo ich in der Welt war oder trainiert habe, war der Verein immer ein Stück Heimat. Es war mir auch klar, dass ich ihn nie wechseln würde.

Wie wichtig ist es aus Deiner Sicht für ein Kind, einem Sportverein beizutreten?

Durch den Verein lernt man neue Leute mit unterschiedlichen Hintergründen kennen. In dem Moment, in dem sie zusammen Sport machen, verfolgen alle Kinder ein gemeinsames Ziel. Es entwickelt sich daraus ein sehr schönes Gemeinschaftsgefühl. Wenn ich mal Mutter bin, möchte ich auf jeden Fall, dass meine Kinder Sport in einem Verein machen.

Bewegung ist auch gut für die Gesundheit ...

Ich bin ab und zu in Schulen, von Grundschulen bis zu weiterführenden Schulen. Dabei bin ich teilweise schon schockiert darüber, wie wenig Bewegungsgefühl viele Kinder haben. Manche haben gar keines. Einige können nicht auf einem Bein stehen. Gerade im Kindesalter lernen wir unglaublich viel und legen die Grundlage für das Erwachsenenalter. Natürlich darf man nicht alle Kinder über einen Kamm scheren, aber es ist schon krass zu sehen, wie körperlich eingeschränkt viele Kinder heute sind.

Judo ist mehr als ein Kampfsport. Der Erfinder, Jigoro Kano, sah darin eine Lebensschule. Das Ziel war, Körper und

Charakter gleichermaßen zu entwickeln. Hast Du es so erlebt?

Im Judo wird vermittelt, mutig und hilfsbereit zu sein, sich zu trauen, einen Überlegenen zum Kampf aufzufordern und Unterlegene respektvoll zu behandeln.

Würdest Du einem Erwachsenen empfehlen, Judo zu lernen?

Das ist sicher eine Herausforderung. Aber man lernt im Judo einiges, was einem das ganze Leben hilft: zum Beispiel die Kunst, richtig zu fallen. Wenn Du im Alter hinfällst oder ausrutschst, dann fällst Du mit Judo-Erfahrung intuitiv richtig.

Ist Judo-Sport auch gut fürs Selbstbewusstsein?

Ganz sicher. Ich war früh sehr groß, größer als alle Jungs in der Klasse, und habe darunter schon ein bisschen gelitten. Wenn ich mich zu den Mädels gestellt habe, habe ich mich kleiner gemacht. Ich hatte eine schlechte Haltung. Durch Judo habe ich gelernt, aufrecht zu gehen, die Schultern nach hinten zu ziehen und stolz auf meinen sportlichen Körper zu sein.

Jetzt hat für Dich ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Warum hast Du Dich für ein Studium des Hotelmanagements entschieden?

Meine Familie besitzt ein Biohotel in der Nähe des Bodensees. Mit diesem Ort verbinde ich sehr schöne Kindheitserinnerungen. Mein Opa war viel draußen, auch in der Landwirtschaft. Er hat uns zum Beispiel in die Schaufel des Traktors gesetzt, uns am Johannisbeerstrauch hochgefahren, und wir Kinder haben die Beeren gepflückt. Einmal war ich im Sommer mehrere Wochen dort. Ich half in der Küche aus, machte Betten und schenkte abends an der Theke Getränke aus. Damals ist mein Traum entstanden, einmal im Hotel zu arbeiten.

Bist Du gerne Gastgeberin?

Ich bin gern unter Leuten und achte darauf, dass es allen gutgeht. Insofern bin ich gerne Gastgeberin. Ich fand aber auch die Vielseitigkeit der Tätigkeiten in einem Hotel schon immer sehr reizvoll.

“

STECKBRIEF

**Anna-Maria Wagner
Mit Boden-
haftung**

Die Ravensburgerin fing im Kindesalter mit Judo an. Sie wurde zweimal Weltmeisterin und gewann bei den Olympischen Spielen in Tokio zwei Bronzemedailles. Nach dem Gewinn des deutschen Meistertitels 2025 nahm sie mit 29 Jahren ihren Abschied vom Profisport. Im vergangenen Jahr erschien der Bildband „Am Ende zahlt sich alles aus. Anna-Maria Wagners Weg zu den Olympischen Spielen 2024“ mit Fotografien von Lorraine Hoffmann.

LIEBLINGSORTE

Ravensburg, wo ich aufwuchs, Köln, weil dort viele Freundschaften entstanden, Tokio, weil Japan das Geburtsland des Judo-Sports ist und ich dort häufig an Trainingslagern teilnahm. Ich liebe zudem japanisches Essen.

LIEBLINGSLEKTÜRE

Bodo Schäfer: Die Gesetze der Gewinner. Eigentlich ist das ein „Business-Buch“, aber man kann eine Menge daraus auf den Sport übertragen.

KLEINE SCHWÄCHE

Bestimmte Schokoprälinen mit Karamell und Nougatcreme

NEU

Entdecke **Deo-Schutz** für den ganzen Körper



Schön fühlen

Seite

16

Skinimalismus

Weil weniger jetzt mehr ist. Über die Kunst des Weglassens – für ein Pflegeritual, das unsere Haut im Sommer aufatmen lässt.



HAAR-STYLING

Föhnfrisur für 90er-Vibes

Wie
aus dem

SALON

alverde Juni 2026

UNSERE EXPERTINNEN



**MONA MAYR UND
JULIA SCHINDELMANN**

Gründerinnen der
dm-Kooperationsmarke
Langhaarmädchen

Die Langhaarmädchen lieben den Blow-out-Trend. Für sie sorgt er für ein softes, feminines Haargefühl – ganz gleich, ob elegant oder lässig interpretiert.

Vorbereitung ist alles

Ein Blow-out-Styling sorgt für voluminöse, geschmeidige Haare mit natürlichem Schwung, wie frisch vom Friseur. Für ein gelungenes Styling lohnt es sich, schon vor dem Föhnen ein paar einfache Schritte zu beachten: Setzen Sie beim Waschen der Haare auf einen leichten Conditioner. Wichtig ist, die Längen sorgfältig auszuspülen, damit sie locker fallen. Sehr reichhaltige Pflege wie schwere Cremes oder Öle können das Haar beschweren und Volumen reduzieren. Die Langhaarmädchen empfehlen: „Für das Styling sollten die Haare zu etwa 80 Prozent vorgetrocknet sein, bevor Sie mit der Rundbürste starten.“ Sie können sich dabei an den Schritten eins und zwei unserer folgenden Step-by-step-Anleitung orientieren. Legen Sie Ihren Scheitel bereits vor dem Föhnen fest, so wirkt das Ergebnis später natürlicher und hält länger. Nutzen Sie für das Styling einen Föhn mit schmalem Düsenaufsatz und eine Rundbürste. Sie eignen sich für alle Haartypen – von feinem bis hin zu dickem Haar. Wer noch wenig Übung hat, greift zur Warmluftbürste, die sich unkompliziert führen lässt. Sie kombiniert Föhn und Rundbürste in einem Gerät, trocknet und formt das Haar gleichzeitig.

Volumen am Ansatz trifft auf weiche, leicht eingedrehte Spitzen. Mit Föhn und Rundbürste gelingt ein schwungvolles Blow-out-Styling.

Anleitung Schritt für Schritt

1. Schritt

Teilen Sie die nassen Haare zuerst in mehrere Sektionen. Je nach Haarmenge eignen sich drei bis vier waagerechte Bereiche: Nacken, Mitte, Schläfenhöhe und Scheitel. Diese Bereiche werden anschließend in einzelne Strähnen unterteilt.

2. Schritt

Halten Sie den Föhn in einer Hand und die Rundbürste in der anderen. Nehmen Sie eine Strähne, die nicht breiter ist als die Bürste. Legen Sie die Strähne glatt auf die Bürste und führen Sie sie ohne zu drehen vom Ansatz bis zu den Spitzen. Föhnen Sie dabei mit, um die Haaroberfläche zu glätten.

3. Schritt

Ist die Strähne fast komplett trocken, wird der Schwung eingeföhnt. Dafür die Strähne von der Spitze Richtung Ansatz nach oben auf die Bürste aufwickeln.

4. Schritt

Die aufgerollte Strähne mit einem schmalen Düsenaufsatz in Wuchsrichtung föhnen und danach nach unten abrollen. Alle Strähnen in die gleiche Richtung drehen – so sieht der Blow-out gleichmäßig aus.

5. Schritt

Wiederholen Sie Schritt zwei bis vier mit den restlichen Strähnen. Für extra Volumen im vorderen Bereich föhnen Sie die Strähnen vom Gesicht weg oder heben Sie sie im 90°-Winkel an und föhnen sie in dieser Position.

6. Schritt

Drücken Sie am Ende jeder Strähne kurz die Kaltlufttaste, um die Form zu fixieren und Frizz vorzubeugen.

7. Schritt

Anschließend fixieren Sie das Styling sparsam mit einem Haarspray, das Halt gibt, ohne die Haare zu verkleben oder zu beschweren.

Rundbürsten-Einmaleins

Die Langhaarmädchen erklären, wie wichtig die richtige Bürstenwahl für den gewünschten Effekt ist: Große Rundbürsten verleihen dem Haar einen sanften Schwung, kleinere sorgen für stärkere Wellen. Die Strähnen sollten beim Abteilen und Föhnen nicht zu dick sein, sonst verliert der Look an Halt. Für jeden Haartyp gibt es eine passende Rundbürste. Entscheidend sind Material und Bürstenkopf-Durchmesser:

Feines Haar: Keramikbürsten für Glanz

Dickes Haar und Locken: Misch- oder Naturborsten für Kontrolle

Kurzes Haar: 20 bis 30 mm

Mittellanges Haar:
35 bis 45 mm

Langes Haar: 50 bis 65 mm

Einen kompletten Bürsten-Überblick gibt es auf den Seiten 28/29.

Für einen Hauch von Pflege

Luftig-leicht und unkompliziert
kommt er daher: der Sommer.
Auch auf unserer Haut.

Minimalismus ist das neue Maximum

Schweißtropfen perlen die Waden hinunter, der Duft von Grillgut liegt in der Luft, das kühle Versprechen der Seen und Freibäder lockt – es ist Sommer. Alles scheint leichter, von der Garderobe bis zu unseren Gerichten. Auch der Appetit unserer Haut reduziert sich auf das Wesentliche. Mit den nach oben kletternden Temperaturen produziert sie mehr Talg als sonst. Ihre neuen Lieblingsprodukte zeichnen sich daher durch leichte Formulierungen aus, die nicht beschweren und sie frei atmen lassen.

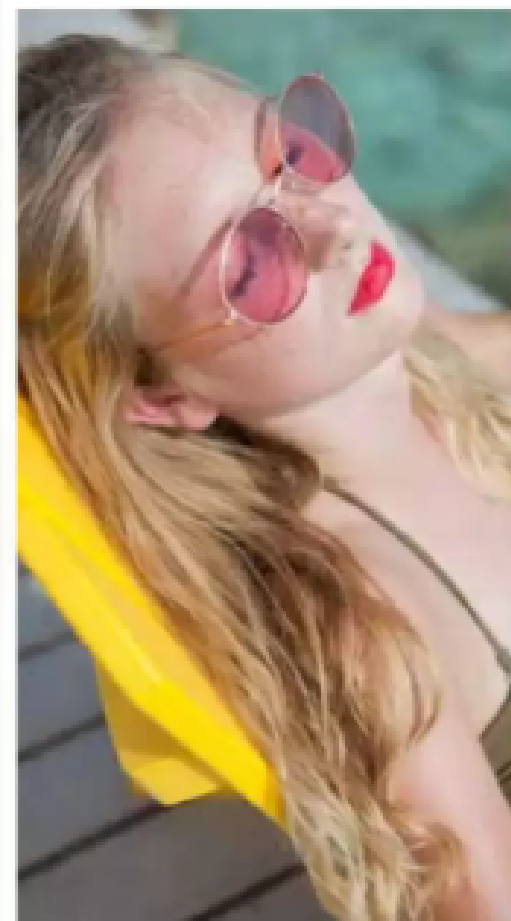
Zeit für einen Pflegetausch

Was unsere Haut für einen langen Tag im Freien braucht? Einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 und beruhigende Wirkstoffe wie Aloe Vera, Gurken-Extrakt, Ringelblume oder Jojobaöl, die Feuchtigkeit spenden und die Hautbarriere stärken. Da die Haut jetzt mehr Talg produziert, kann auch normale Haut im Sommer eher fettig sein, was nicht bedeutet, dass sie weniger Feuchtigkeit braucht. Ganz im Gegenteil: Sonnenstrahlen, Chlor und Salzwasser trocknen sie aus, weshalb leichte Seren, Fluide und Gele jetzt genau das Richtige sind. Sie hydratisieren, ohne zu beschweren. Für fettige Haut gibt es auch mattierende, talgreduzierende Pflegeprodukte und als Erfrischung für zwischendurch sind Gesichtssprays wunderbar. Da weniger jetzt mehr ist, sind Multitalente eine gute Wahl. Beispielsweise eine Tagescreme, die bereits einen

LSF integriert hat oder eine getönte Pflege oder BB-Creme mit LSF, falls Sie Unebenheiten ausgleichen möchten. Um Hyperpigmentierung vorzubeugen und feine Fältchen zu mindern, ist Vitamin C unter dem Sonnenschutz eine wunderbare Ergänzung. Es neutralisiert schädliche freie Radikale als Antioxidans und unterstützt die Kollagenproduktion.

A und O: die abendliche Gesichtsreinigung

Schweiß, Sonnencreme, Chlor – da sammelt sich einiges über den Tag an. Einen besonderen Platz in der Beautyroutine nimmt jetzt die Reinigung ein. Ideal: eine sanft schäumende Waschlotion auf Wasserbasis – die ölhaltige pausiert erst mal bis zum Herbst. Für sonnengestresste Haut bieten After-Sun-Fluids Erholung und für eine Extraportion Pflege sorgen eine Augencreme oder Gesichtsmaske über Nacht.



Mit leichtem Gepäck

Wenn uns das Fernweh in die Welt zieht, begleiten uns diese sechs Pflegeliebliche gerne.



Sprüht nur so vor Pflege

Zieht schnell ein, beruhigt und stärkt die Haut: Geek&Gorgeous Toner Liquid Hydration. 110 ml 8,35 € (75,91 € je 1 l)



Feuchtigkeits-booster für die Kopfhaut

Beruhigt die Haut und wirkt Schuppen entgegen: Foamie Festes Shampoo Kopfhautpflege mit Salicylsäure. 80 g 4,95 € (61,88 € je 1 kg)

COOL
an heißen
Sommertagen

Feuchtigkeitspflege
über Nacht in den
Kühlschrank
stellen



Verleiht Glanz und schützt

Hyaluronsäure Vitamin E, LSF 30 und ein Hauch von Farbe – was braucht es mehr: Labello Lippenpflege Glowly Lips Clear LSF 30. 10 ml 3,45 € (345 € je 1 l)



Die All-in-One-Creme

Polstert auf, verfeinert und schützt die Haut: L'ORÉAL PARIS REVITALIFT Gesichtsschmierung Hyaluron-Aqua-Fluid LSF 30. 40 ml 17,95 € (448,75 € je 1 l)

FEUCHTIGKEIT STATT FETT
SOMMERPFLEGE



Spürbare Frische

Beruhigt bei Sonnenbrand und Insektenstichen: Schaebers Tuchmaske Aloe Vera. 1 St. 1,45 €

* Dermatetest: 5-Sterne-garantie.de



Sonnenschutz der Extraklasse

Spendet LSF 50+ und Feuchtigkeit: ROUND LAB Feuchtigkeitscreme Birch Juice Moisturizing Sunscreen. 50 ml 14,95 € (299 € je 1 l)



Sommer-

**TIPP
für den
nächsten
Trip:**

Viele Produkte
für den Bart
gibt es auch
in praktischen
Reisegrößen.

Bärte

Oben ohne am Strand oder im
Freibad fallen sie besonders ins Auge.
Was Ducktail und Henriquatre jetzt
brauchen, um zu glänzen.

Sonne, Salz, Wind - Pflege für heiße Tage

Nach dem Baden ist vor dem Baden

Waschen Sie Ihren Bart nach dem Schwimmen im Meer oder Freibad immer gründlich aus. Wer abgelegene Strände besucht, kann dafür einfach eine Flasche Süßwasser mitnehmen. Denn Salzkristalle wirken wie kleine Löschblätter, die Fett und Feuchtigkeit aufsaugen und den Bart so austrocknen. Und sie wirken wie Brenngläser, die die Hitzeeinwirkung der Sonne verstärken, was wiederum Pigmente und Haarstruktur beschädigen kann. Die Folge: Das Barthaar wird brüchig, sieht stumpf und trocken aus. Ähnlich verhält es sich mit Chlor: Es entzieht dem Bart seine natürlichen, pflegenden Öle, trocknet ihn aus und kann ihn verfärben. Ein Trockenshampoo für unterwegs frischt den Bart zwar schnell auf und befreit ihn von überschüssigem Talg, entfernt aber keine Rückstände. Die allabendliche Reinigung ist daher gerade im Sommer gut und wichtig.

Wasser ist gut, Shampoo ist besser

Nach einem Tag am Meer oder Freibad entfernen Sie Rückstände von Chlor, Salz und Sonnencreme am besten mit einem Bart-Shampoo und verwenden danach noch einen Conditioner, der die Schupenschicht schließt. Das macht den Bart nicht nur weicher, sondern auch widerstandsfähiger. Da die

Haut im Sommer gereizt sein kann oder um Irritationen vorzubeugen, können Sie auch zu einem milden Gesichtereiniger greifen. Gegen eingewachsene Haare und Hautschuppen hilft ein Gesichtspeeling ein- bis zweimal die Woche. So kann die abschließende Feuchtigkeitscreme deutlich besser einziehen. Tipp: After-Sun-Cremes und -Fluids tun jetzt besonders gut, ziehen schnell ein und beruhigen die strapazierte Haut mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen wie Aloe Vera.

Schattenspender im Sommer

Ja, der Bart kann mehr als nur gut aussehen. Damit er auch im Sommer schön glänzt, hilft an heißen Tagen ein klein wenig mehr Pflege. Denn als Schutzschild fängt er so einiges ab: Chlor, Salz, Wind, UV-Strahlen – feuchtigkeitsspendende, rückfettende, nährnde Produkte mit pflanzlichen Wirkstoffen tun da gut. Nehmen Sie im Sommer daher lieber einmal mehr als weniger pflegende Produkte wie Bartöl und -serum und vor allem Sonnenschutz. Selbst ein Zehn-Tage-Bart reicht nicht aus, um Ihre Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Bei kürzeren oder weniger dichten Bärten bewähren sich leichte Sonnencremes oder -fluids fürs Gesicht mit mindestens Lichtschutzfaktor 30. Die Creme am besten mit kreis-

senden Bewegungen einmassieren. Sie können zum Verteilen auch eine Bartbürste nehmen. Praktisch sind auch Haarsprays, -öle und -gele mit UV-Schutz, die sich leicht verteilen lassen, ohne die Barthaare zu verkleben, und die keine weißen Rückstände hinterlassen.

Gut aussehen bei jeder Brise

Wind, so sehr er die Hitze auch erträglicher macht, wirkt leider ähnlich wie ein Föhn: Er trocknet das Barthaar auf Dauer aus, was es spröde und glanzlos machen kann. Ein paar Tropfen Bartöl wirken da Wunder. Am besten nehmen Sie schon morgens die erste Portion. Die reichhaltigen Formulierungen mit Sonnenblumen-, Argan-, Jojoba- und Mandelöl versorgen das Haar bis tief in die Wurzeln mit wertvollen Nährstoffen und legen einen schützenden Film um jedes einzelne Barthaar. Für eine Extraportion Pflege unterwegs daher am besten immer ein Bartöl und eine Bartbürste mitnehmen. Etwas fester sind Bartbalsam oder Pomade. Beide schützen und nähren den Bart ebenfalls und halten ihn obendrein auch noch schön in Form, sodass er den vielen Anforderungen im Sommer besser standhält. Abgesehen davon, ist allein der Duft dieser Pflegespezialisten den Aufwand wert.

hautsache
von fraubeautey & **dm**

neu



hautsache, Du hast ein Strahlen im Gesicht

Mit den Toner Pads und dem Feuchtigkeitsserum von fraubeautey & dm.



Die komplette Pflegeserie gibt's auch hier:

 @haut.kanal

 dm.de/hautsache



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Wolkenlippen

Natürlich und leicht

Weichgezeichnete Lippen mit sanft verblendeten Rändern statt klar definiert gibt sich der Make-up-Look Cloud Lips. So gelingt ein natürliches Finish für die Lippen.

1.

PFLEGE:

Vor der eigentlichen Schmink-Aktion tragen wir **Lippenpflege** auf und lassen sie rund zehn Minuten lang einwirken.

Das ist sinnvoll, da Sie für Cloud Lips mit einem matten Lippenstift arbeiten, der kein Licht reflektiert. Mit einer guten Portion Pflege gehen wir sicher, dass Unebenheiten und trockene Schüppchen nicht in den Fokus geraten.

TIPP

Cloud Lips können auch Ombrée

Dafür einfach im Zentrum der Lippen einen dunkleren Farbton auftragen und an den Rändern einen helleren.

2.

KONTUR:

Falls Sie **Lipliner** im Ton des Lippenstifts zum Umranden nutzen, verblenden Sie die Konturen mit Finger oder Pinsel. Wer mag, kann auch **Concealer** verwenden: Auf die äußere Kontur auftragen und sanft nach außen verblenden.

Das neutralisiert die natürliche Lippenlinie und schafft den wolkgigen Übergang.

3.

FARBE:

Aber auch, wenn Sie die Kontur weglassen, zaubern Sie stilechte Cloud Lips: Tragen Sie matten **Lippenstift** am besten von der Mitte der Lippen aus auf.

ENTWEDER MIT einem weichen Concealer-Pinsel, der die Wolkenoptik besser beherrscht als ein echter Lippenpinsel.

ODER MIT dem Ringfinger auftupfen. Unter den Fingern hat er die schwächste Kraft und erreicht den wolkgigsten Effekt.

„Schön fühle
ich mich immer
dann, wenn ich
glücklich bin“,
sagt Susanne
Schrodt und
steckt uns beim
Shooting mit
ihrer Energie an.



Hallo, Du Schöne

Sie liebt sich mit jedem Jahr mehr

Susanne Schrodts umarmt das Leben in all seinen Facetten. Als Kindergartenleiterin und energiegeladene Beraterin begegnet sie täglich Menschen einfühlsam und mit Interesse für ihre Geschichten. Auch sich selbst und ihrem Körper bringt sie Liebe und Verständnis entgegen – ein Weg, den sie immer noch lernt, im Laufe der Jahre aber sicherer geht.

Zur Person

„Keine Autobahn, kein Stau. Wir leben sehr ländlich“, beschreibt Susanne Schrodts mit liebevollem Augenzwinkern den idyllischen Kurort Bad Mergentheim im Taubertal, in dem sie mit ihrem Mann lebt. Ihre Patchworkfamilie zählt fünf Kinder. Susannes drei inzwischen erwachsene Töchter zog sie viele Jahre lang allein groß – eine fordernde Zeit, in der sie praktisch nie zur Ruhe kam. Auch ihre Erfahrungen mit verschiedenen Schüben des Haarausfalls haben sie in jungen Jahren belastet. Gleichzeitig haben ihr diese Herausforderungen aber auch geholfen, Wege zur inneren Balance zu finden, davon ist sie überzeugt.

Wohlfühlort

Da muss Susanne Schrodts nicht lange überlegen. Es ist die energiegeladene Praxis, die sie sich zu Hause eingerichtet hat. Ein heller Raum im Dachgeschoss, der mit Holzdielen, einem einladenden Sofa und weichen Kissen zum Ankommen einlädt. Hier begleitet sie Menschen, durch Meditationen und innere Reisen Kraft zu schöpfen, sich selbst zu fühlen, Leichtigkeit zu spüren. Ein Ort, der ihre eigene Erfahrung widerspiegelt: Dass Herausforderungen wichtige Stolpersteine sein können, um innezuhalten und in sich hineinzuspüren. >

BEAUTY-BIO

Susanne Schrodts

Das mag ich an mir

Meinen Humor, der alle anstecken kann ... mich selbst auch. Meine Locken und meine Haare – egal wie sie gerade aussehen, weil ich so dankbar bin, dass ich welche habe.

... das nicht so

Meinen Silberblick, der sich bei mir mit dem Älterwerden entwickelt.

Das Wichtigste, das ich für mein Äußeres getan habe

Meine Locken zu akzeptieren. Und mich so zu nehmen, wie ich eben bin. Ich finde, das machen Frauen aus der jüngeren Generation besser. Den Körper zu zeigen, der Außenwelt Grenzen zu setzen und zu sagen: Stopp, Du hast kein Recht, über mich zu urteilen.

Beauty-Fehltritt oder nicht

Im Nachhinein sieht vieles aus wie ein Fehltritt, aber das war doch nur der Weg ins Jetzt und wer wäre ich, hätte ich nicht mal daneben gelangt – alles war richtig, und zwar genau in diesem Moment.

Wenn ich für einen Tag in einen anderen Körper schlüpfen könnte, wäre das

Immer nur meiner, weil ich weiß, dass jeder etwas hat, was er an sich nicht mag, deswegen: Nope, kein Wechsel.

Wie inspirierend

Ich folge der Silver-Influencerin Vivienne Truran @vivthecarer auf Instagram.

Was ist das Wichtigste, das Du über Schönheit gelernt hast?

Zum Beispiel zu akzeptieren, dass es immer Phasen geben wird, in denen man sich nicht schön findet. Ich halte es für wichtig, dann bewusst den Blick darauf zu lenken: Was gefällt mir denn eigentlich an mir? Denn was ich nicht mag, weiß ich ja meistens schon. Ich denke, so kann es uns gelingen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Jeder hat schon mal erlebt, wie es ist, wenn Schönheit sich erst auf den zweiten Blick offenbart: Manchmal beurteilen wir Menschen vorschnell. Aber wenn wir uns Zeit nehmen, jemanden kennenzulernen, kann sich unsere Wahrnehmung manchmal komplett verändern. Wenn wir ganz allmählich lernen, jemanden zu mögen, empfinden wir ihn plötzlich als schön. Ich finde, wir sollten uns bewusst machen, dass das nicht nur für die Beziehung zu anderen Menschen, sondern auch für die Beziehung zu uns selbst gilt.

Nett zu uns selbst**Susanne Schrodts**
Tipps für den Alltag**Inneres beruhigen:**

Nehmen Sie den nächsten Gedanken wahr, der Ihnen in den Sinn kommt, dann den nächsten und übernächsten ... Nach einer Weile werden Sie merken, dass das Gedankenkarussell sich langsamer dreht.

Sprache positiv nutzen:

Statt: „Ich ziehe schnell die Schuhe an ...“, formulieren Sie: „Ich ziehe jetzt die Schuhe an.“ Kleine Sprachänderungen nehmen den Druck etwas raus.

**Sich selbst verzeihen:**

Führen Sie manchmal negative Selbstgespräche? Korrigieren Sie sich: „Ich bin gut. Ich habe einen Fehler gemacht, nächstes Mal mach ich's besser.“

NEU**Neutrogena**

BEAUTY TO A SCIENCE

Ultra effektiv. Ultra sanft.
Für empfindliche Haut geeignet.

Deine tägliche Pflegeroutine
für empfindliche Haut.

Klinge küsst Haut

Kleine Details machen den Unterschied. Wir verraten fünf Kniffe, die Ihre Rasur-Routine auf ein neues Level heben.



Vorbereitung mit Wellness-Faktor

Warmes Wasser öffnet die Poren und macht die Härchen weicher: Deshalb sollte die Rasur am Ende der Dusche stehen. Ein Peeling vorab befreit die Haut von abgestorbenen Zellen. Das hilft der Klinge, besser zu gleiten, und beugt eingewachsenen Haaren vor.

Mit scharfen Klingen sanft zur Haut

Nach der Rasur ist die Reinigung der Klingen selbstverständlich, aber besser ist, sie nach jedem Zug unter fließendem Wasser abzuspuhlen. So setzen sich keine Rückstände fest. Wechseln Sie die Klingen regelmäßig, am besten nach fünf bis zehn Anwendungen. Denn: Stumpfe Klingen machen die Rasur nicht nur weniger effektiv. Weil wir unbewusst mehr Druck ausüben, wird die Haut stärker gereizt und das Risiko von Schnittverletzungen steigt.

Gefühlvoller Richtungswechsel

Rasieren Sie zuerst mit der Haarwuchsrichtung nach unten, das minimiert Irritationen. Für ein noch glatteres Gefühl können Sie optional einen zweiten, vorsichtigen Zug entgegen der Haarwuchsrichtung ausführen. Unter den Achseln halten sich die Härchen an keine Richtung, dementsprechend erwischen Sie mit einer Kreuz-und-quer-Rasur die Haare zuverlässig. Spezielle Rasurprodukte wie Gel oder Schaum schützen die Haut am besten, ersatzweise können Sie auch Conditioner auftragen.

Die Pflege danach

Nach der Rasur dürstet die Haut nach Feuchtigkeit. Bodylotions machen einen guten Job, doch bei empfindlicher Haut dürfen gern spezielle Aftershaves für den Körper ran. Sie enthalten oft beruhigende Inhaltsstoffe wie Aloe Vera und Panthenol.

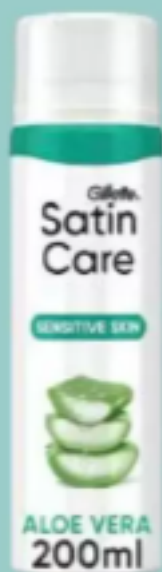
Eine Frage des Timings

Der Abend ist oft der ideale Zeitpunkt für Ihre Rasur. Die Haut hat über Nacht Zeit, sich zu beruhigen und zu regenerieren. Außerdem vermeiden Sie so direkte Sonneneinstrahlung und die Reibung durch Kleidung.

NASSRASUR

Schaum- traum

Der Schaum mit Sheabutter und Niacinamid duftet fruchtig-floral nach Litschi und Rose: Estrid Petal Soft Shave Cream*. 200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Gleitet geschmeidig

Spezielle Gleitstoffe machen die Rasur schonend für empfindliche Haut: Gillette Satin Care Aloe Vera. 200 ml 2,95 € (14,75 € je 1 l)

Doppel- Talent

Reinigt den Intimbereich und erleichtert die Rasur: Gillette Satin Care Intimate Reinigungs- und Rasurgel*. 190 ml 9,95 € (52,37 € je 1 l)
* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



SANFT gleiten, GLATT fühlen

Diese Helfer
machen die
Rasur effi-
zienter und
entspannter
für die Haut.

Verwöhnen inklusive

Mandelöl und Shea-
butter schenken ein
pflegendes Rasur-
erlebnis: be routine
Rasierbutter*. 180 ml 3,45 €
(19,17 € je 1 l)
* nur in ausgewählten
dm-Märkten, online auf
dm.de und in der dm-App
erhältlich



Gegen Rasierpickel

Versorgt die Haut
nach der Rasur
mit Feuchtigkeit
und mindert
Reizungen. Balea
After Shave Pflege-
Gel Sensitive. 150 ml 2,75 €
(18,33 € je 1 l)



Für intime Momente

Dieses Öl beruhigt
die Bikinizone
nach der Rasur
oder dem Sex:
nevemot Bye
Stress, Hello
Bliss**. 30 ml 9,95 €
(331,67 € je 1 l)

* Dermatetest:
5-Sterne-garantie.de
** nur in ausgewählten
dm-Märkten, online auf
dm.de und in der dm-
App erhältlich



Haar -

Viel mehr als nur ein Helfer gegen Knoten: Ihre Haarbürste ist ein echtes Beauty-Geheimnis. Sie kann Ihre Mähne in Form bringen, für Volumen sorgen, neuen Schwung verleihen und einen schönen Glanz zaubern.

Die Vielfalt an Haarbürsten ist groß und jede birgt spezielle Talente. Finden Sie die perfekte Begleiterin für Ihren Haartyp.

SKELETT-BÜRSTE



Luftig-leicht zu mehr Fülle

Wie sie aussieht

Ihren Namen verdankt sie ihrer offenen Bauweise mit weit auseinanderstehenden Borsten und charakteristischen Öffnungen im Bürstenkörper.

Für diesen Haartyp ist sie geeignet

Diese Bürste ist optimal für feines Haar, das sich nach mehr Volumen am Ansatz sehnt. Auch dickes Haar profitiert von ihren weit auseinanderstehenden Borsten, die ein sanftes Entwirren ermöglichen.

Was sie kann

Die offene Struktur lässt die Föhnluft optimal zirkulieren, wodurch Ihre Haare schneller trocknen und Hitzestau vermieden wird. Sie hebt das Haar am Ansatz an und verleiht so mehr Volumen und Fülle.

ENTWIRR-BÜRSTE



Sanft durch Knoten gleiten

Wie sie aussieht

Diese Bürstenart zeichnet sich durch flexible, oft unterschiedlich lange Borsten aus.

Für diesen Haartyp ist sie geeignet

Sie ist eine gute Wahl für alle Haartypen, insbesondere für langes, dickes oder zu Knoten neigendes Haar. Auch für Kinder ist sie eine sanfte Lösung.

Was sie kann

Entwirrbürsten gleiten sanft durchs Haar und lösen Knoten schmerzfrei, ohne zu ziehen oder Haarbruch zu verursachen. Sie schonen die Haarstruktur und können sowohl im nassen als auch im trockenen Haar verwendet werden. Die flexiblen Borsten massieren sanft die Kopfhaut.

RUND-BÜRSTE



Volumen und Schwung für jede Länge

Wie sie aussieht

Rund, zylindrisch, dicht mit Borsten besetzt und in verschiedenen Durchmessern erhältlich.

Für diesen Haartyp ist sie geeignet

Ob kurzes, mittellanges oder langes Haar – es gibt eine passende Rundbürste für Sie. Kleinere Durchmesser verleihen kurzem, feinem Haar beim Föhnen mehr Volumen und Wellen, während größere Bürsten bei langem Haar für Glätte und Schwung sorgen.

Was sie kann

Sie zaubert mehr Volumen, Wellen oder Locken. Der Bürstenkörper mit Keramik- oder Ionentechnologie verteilt die Wärme gleichmäßig und verkürzt die Trocknungszeit. Warmluftbürsten formen und trocknen das Haar gleichzeitig, während collagenangereicherte Modelle die Haarstruktur stärken und Glanz verleihen.

Künstler

WILD- SCHWEIN- BORSTEN- BÜRSTE



Natürlicher Glanz und Schutz

Wie sie aussieht

Die dunklen, leicht gesprenkelten Wildschweinborsten, mit denen sie bestückt ist, erkennt man sofort.

Für diesen Haartyp ist sie geeignet

Sie ist besonders für feines oder empfindliches Haar und eine sensible Kopfhaut geeignet.

Was sie kann

Wildschweinborsten nehmen den natürlichen Talg der Kopfhaut auf und verteilen ihn bis in die Spitzen. Das nährt das Haar auf natürliche Weise, schützt es vor Spliss und Haarbruch und verleiht ihm einen schönen, gesunden Glanz. Gleichzeitig massiert die Bürste sanft die Kopfhaut, fördert die Durchblutung und kann so das Haarwachstum anregen. Ein weiterer Pluspunkt: Sie ist antistatisch und hilft, fliegende Haare zu bändigen – optimal für Sleek-Frisuren.

LOCKEN- KAMM



Definition ohne Frizz

Wie er aussieht

Ein Lockenkamm unterscheidet sich durch seine weit auseinanderstehenden Zinken deutlich von anderen Kämmen.

Für diesen Haartyp ist er geeignet

Er ist der beste Freund von lockigem und gewelltem Haar.

Was er kann

Mit sanften Zügen gleitet der Lockenkamm durchs Haar, entwirrt Strähnen mühelos und bewahrt dabei die natürliche Sprungkraft der Locken – ganz ohne Frizz. Besonders effektiv ist er, wenn er im nassen Haar, idealerweise mit etwas Conditioner oder einem Leave-in-Produkt, verwendet wird. Die breiten Zinken helfen dabei, die Locken zu definieren.

PADDLE- BÜRSTE



Sanfte Glätte für langes Haar

Wie sie aussieht

Sie erkennen die Paddlebürste an ihrer charakteristischen großen, flachen Form und dem luftgepolsterten Kissen, in dem die Borsten flexibel gelagert sind.

Für diesen Haartyp ist sie geeignet

Der perfekte Begleiter für mittellanges bis langes, kräftiges oder glattes Haar.

Was sie kann

Sie ist eine Meisterin im Entwirren und Glätten. Ihre Borsten reduzieren Bürstenstriche und schonen Haarstruktur und Haarwurzeln. Beim Föhnen hilft sie dabei, glatte, glänzende Looks zu kreieren und Frizz zu minimieren.

Tipps für die Bürstenpflege

Haare entfernen

Die Bürste nach jedem Gebrauch mit den Fingern von Haaren befreien. Alternativ hilft ein spezieller Haarbürsten- und Kammreiniger mit Haken und Borsten dabei, Haare und Fusseln gründlich aus der Bürste zu entfernen.

Nassreinigung für Kunststoffbürsten

In lauwarmem Wasser mit etwas Shampoo einweichen, mit einer alten Zahnbürste schrubben, gründlich abspülen und mit den Borsten nach unten lufttrocknen lassen.

Holzbürsten/ Naturborsten

Nur den Borstenkopf kurz in lauwarmes Wasser mit mildem Shampoo tauchen, sanft mit den Fingern reinigen, sofort abspülen und mit den Borsten nach unten lufttrocknen lassen. Langes Einweichen vermeiden.

FÜR DEN Sommer

Diese Lieblinge schenken uns eine Extra-Portion Beauty.



FÜR MEHR FEUCHTIGKEIT

Die Balea Beauty Expert 120h Hydration Serum Bodylotion lindert Trockenheit und Spannungsgefühle mit Hyaluronsäure, Panthenol und Glycerin. Die Haut wird aufgepolstert und fühlt sich glatter und elastischer an.

200 ml 2,95 € (14,75 € je 1 l)



WOW-WIMPERN

Die Sky Tubes Mascara von Maybelline New York verlängert die Wimpern und umfasst mit der Tubingverlängerungsbürste jede Wimper. Das Abschminken gelingt ganz einfach mit warmem Wasser.

7,2 ml 13,95 €



AUFPOLSTERN

Die Collagen Boosting Cream von Balea Beauty Expert enthält Peptide sowie Niacinamide und niedermolekulare Hyaluronsäure für ein ebenmäßigeres, gestrafftes Hautbild. Die Creme hilft bei ersten Anzeichen der Hautalterung und verleiht Strahlkraft.

50 ml 5,95 € (119 € je 1 l)



ABGEDECKT

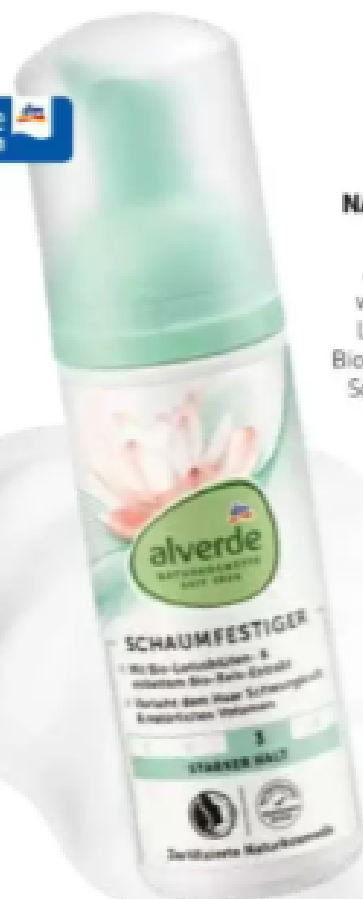
Das L'ORÉAL Make-up Hyaluron Balm mit integriertem Applikator bietet individuell aufbaubare Deckkraft und spendet Feuchtigkeit. Die Balm-Foundation ist ideal zum Auffrischen für unterwegs und schenkt einen schönen Glow.

8 g 17,95 €



EBENMÄSSIGER TEINT

Marke von dm



NATÜRLICHER SCHWUNG

Der Schaumfestiger von alverde NATURKÖSMETIK verleiht dem Haar mit Bio-Lotusblüten und violetterm Bio-Reis-Extrakt eine natürliche Schwungkraft und Volumen, ohne zu beschweren.

150 ml 1,95 € (13 € je 1 l)



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

GESCHÜTZT

Das Vitamin C+ Perfect Protection LSF 50 Fluid von Judith Williams bewahrt die Haut vor UV-Schäden und Pigmentflecken, indem es sie vor Sonnenlicht, Blaulicht und schädlichen Umwelteinflüssen schützt. Es verfeinert das Hautbild, schenkt sofortigen Glow und ist dank leichter Textur die ideale Make-up-Grundlage.

50 ml 14,95 € (299 € je 1 l)

* Stabiles Vitamin-C-Derivat

** Besteht sich auf Ethylalkohol



SCHONEND



SANFTE REINIGUNG

Das Neutrogena Ultra Gentle Reinigungsgel entfernt Schmutz, Fett und Make-up gründlich, ohne die natürliche Hautschutzbarriere zu stören. Das beruhigende Gel wird zu einem luftig-leichten Schaum und pflegt empfindliche Haut.

200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)



GLÄTTET

Die NIVEA Q10 Anti-Falten Kollagen Experte Gesichtsschmierung pflegt sehr trockene Haut reichhaltig und kombiniert pures Q10, Kollagenpeptide und Ceramide. Sie verbessert die Hautelastizität, mildert tiefe Falten und stärkt die Hautbarriere für ein spürbar strafferes und intensiv gepflegtes Hautgefühl.

50 ml 13,95 € (279 € je 1 l)

*Klinische Studie, 33 Frauen, 2025

BEAUTY-TIPP



„Das Spilanthox therapy Ultra Rich Eye Lifting Fluid hat mich völlig überzeugt. Die reichhaltige Textur bietet mir ein sehr angenehmes und wohltuendes Gefühl rund um die Augenpartie und das darauffolgende Make-up setzt sich nicht in den Fältchen ab.“

Romy Britten
alverde-Leserin aus Bonn



15 ml 27,95 €
(1.863,33 € je 1 l)



Über moderne Anti-Aging-Wirkstoffe

Merit Hilscher ist Chemikerin und Skin-Influencerin. Mit ihrem Instagram-Account @skinsciencebymerit erklärt sie wissenschaftliche Hautpflege verständlich und alltagstauglich – von Hautbarriere und Wirkstoffen bis zu Hautirritationen. Für sie ist klar: Hautalterung sollte ganzheitlich betrachtet werden – durch Schutz, Prävention und gezielte Wirkstoffe.



Forschung im Fokus: Merit Hilscher zu Gast in der NIVEA Laboren zur Q10 Anti-Falten-Routine

Merit Hilscher, warum ist es wichtig, die verschiedenen Prozesse der Hautalterung zu verstehen?

Hautalterung entsteht durch mehrere Faktoren gleichzeitig: UV-Strahlung, oxidativen Stress, Lifestyle-Einflüsse, Feuchtigkeitsverlust und biochemische Prozesse in der Haut. Ein Beispiel ist die Glykation – die Reaktion von Zuckermolekülen mit Proteinen wie Kollagen oder Elastin, wodurch sich deren Eigenschaften verändern können.

Hautalterung hat daher keine einzelne Ursache, sondern mehrere parallel ablaufende Prozesse. Entsprechend setzen unterschiedliche Wirkstoffe an verschiedenen Mechanismen an.

Wichtig ist außerdem die Unterscheidung zwischen Prävention und Reparatur. Schon eine einfache Routine – etwa eine Tagespflege mit UV-Schutz – kann viel bewirken.

Der Begriff „Glykation“ wird aktuell immer häufiger im Zusammenhang mit Hautalterung genannt. Was passiert dabei genau?

Zucker reagiert im Körper mit Makromolekülen – darunter sind Proteine am häufigsten betroffen. Diesen Prozess nennt man Glykation. Für die Haut bedeutet das die Verzuckerung von Kollagen und Elastin. Dadurch können sich deren Eigenschaften verändern und die Fasern an Flexibilität verlieren.

Die Haut büßt so an Elastizität und Spannkraft ein, wodurch Linien und Falten sichtbar werden können. Neben äußeren Faktoren wie Sonne oder Stress ist Glykation daher ein weiterer Mechanismus, der an der Hautalterung beteiligt sein kann. Deshalb gewinnen Wirkstoffe wie GLYCOSTOP®, die glykationsbedingte Veränderungen der Haut ausgleichen können, an Bedeutung.

Welche Rolle spielt dabei die NIVEA Q10 Anti-Falten Serie mit GLYCOSTOP®?

Um verschiedene Mechanismen der Hautalterung zu adressieren, kombiniert die Serie Q10 – ein körpereigenes Molekül, dessen Gehalt in der Haut mit zunehmendem Alter sinkt – mit GLYCOSTOP®. Der Wirkstoff hilft, glykationsbedingten Prozessen in der Haut entgegenzuwirken und so neuen, zuckerbedingten Falten von innen heraus vorzubeugen.

Besonders sinnvoll ist die Kombination aus Serum und Tagespflege mit UV-Schutz und regenerierender Nachtpflege, da die Routine unterschiedliche Bedürfnisse der Haut im Tagesverlauf berücksichtigt. Mein persönlicher Favorit aus der Routine ist das NIVEA Dual Action Serum, weil es sich durch die schnell einziehende Textur besonders leicht in jede Pflegeroutine integrieren lässt.



Passt perfekt zu vollen Tagen: unsere Express- Abholung

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



Online bestellen,
in 2 Stunden
abholen*

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




Jetzt auf dm.de
oder in der dm-App



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* innerhalb der Öffnungszeiten nach Wahl ab 2 Stunden in allen teilnehmenden dm-Märkten abholbereit. Bei Bestellungen ab 50 Produkten beträgt die Bereitstellungszeit mindestens 4 Stunden. Mit dm-Konto auf dm.de und in der dm-App kostenlos. Service nur für von dm drogerie markt verkaufte Produkte verfügbar. Mehr Informationen und geltende Einschränkungen unter dm.de/express-abholung

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 








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

Ayja & Marie



Von Hebammen entwickelt, für Euch gemacht



  dm.de/hallohebamme
   @hallohebamme



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm erleben

Seite

36

babylove feiert Geburtstag

Seit 30 Jahren begleitet babylove Familien - vom Tag der Geburt eines Babys bis ins Schulalter. Ein kleiner Rück- und Ausblick auf die Erfolgsgeschichte der dm-Marke.





Wo Familie beginnt, da ist **babylove**

30 Jahre babylove - das ist ein ganz besonderer Grund zu feiern: Schon viele kleine Menschen durfte babylove von Anfang an begleiten. Das Vertrauen der Kundinnen und Kunden in die dm-Marke hat babylove selbst wachsen und groß werden lassen.

Gestartet ist babylove 1996 mit acht Produkten im Bereich Windeln und Babypflege. Heute umfasst das Sortiment über 400 Produkte. 2006 kam mit Milchbrei das erste Ernährungsprodukt hinzu und seit 2008 gibt es Gläschenkost. Ein bedeutender Meilenstein: die konsequente Umstellung auf Verpackungen mit Recyclingmaterial. 2020 zog die babylove nature Windel ins Sortiment ein. Ob Ernährung, Windeln, Pflege, Zubehör oder Spielzeug - alle Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle.





ANDREA MAYER

Markenmanagerin für babylove
und selbst Mama

alverde: Was sind für Sie schöne, prägende Erlebnisse mit babylove?

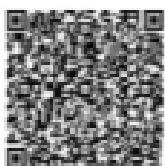
Andrea Mayer: Ich erlebe viele schöne Momente, die die besondere Verbindung unserer Marke zu den Familien zeigen. Zum Beispiel, wenn Eltern uns berichten, wie sehr sie babylove-Produkte von Anfang an vertrauen – sei es das erste babylove Mandelöl, das sie zur sanften Pflege ihres Neugeborenen verwenden, oder die Babynahrung, die sie mit gutem Gewissen füttern.

Worauf kommt es Ihnen bei der Produktentwicklung an?

Wir entwickeln alle Produkte, als wären sie für unsere eigenen Kinder. Wir sehen es als unsere tägliche Aufgabe, mit babylove ein verlässlicher Partner für Eltern zu sein. Besonders wichtig ist uns, mit natürlichen Inhaltsstoffen zu überzeugen. Außerdem achten wir darauf, ästhetische Produkte anzubieten, die zum modernen Lifestyle der Familien passen und Freude bereiten. Wir wollen die besten Innovationen und Entwicklungen für babylove aufnehmen und dabei den Erwartungen moderner Familien gerecht werden. Diese Momente, in denen wir spüren, dass unsere Werte und unser Anspruch bei den Familien ankommen, sind für uns prägend.

Was bestätigt Sie in Ihrer Arbeit?

Außer dem Zuspruch der Eltern bestärken uns unabhängige Tests. Regelmäßig erzielen unsere Produkte sehr gute Ergebnisse bei Stiftung Waren-test (test.de) und Öko-Test (oekotest.de). Sie bestätigen die hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards von babylove.



INSTA-TIPP
Hier geht's zum neuen babylove-Kanal.

Jetzt auf Instagram
Neues erfahren
und im direkten Austausch mit dem babylove-Team sein.

3
PRODUKT-
Lieblinge
aus
30
JAHREN
babylove



Begleiten Familien zuverlässig: die Premium Windeln



Nützliche Helfer: die Feuchttücher



Beliebte Sorte der Gläschenkost: Bio Karotte mit Süßkartoffeln & Rindfleisch



KERSTIN ERBE

alverde-Herausgeberin und dm-Geschäftsführerin

Gemeinsam wachsen

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Alltag mit einem Baby ist voller Nähe, kleiner Meilensteine, spannender Abenteuer und hält immer wieder neue Herausforderungen bereit. Seit 30 Jahren ist die dm-Marke babylove Teil dieses wundervollen Lebensabschnitts. Wir begleiten Familien, hören ihnen zu und lernen dazu. Aus diesen Erfahrungen bieten wir Produkte, die Babys guttun, sie von Geburt an begleiten und Eltern im Alltag verlässlich unterstützen.

babylove ist für viele Eltern ein konstanter Begleiter. Sie haben Vertrauen in die Qualität und Inhaltsstoffe unserer Produkte. Und auch darauf, dass wir unser Sortiment mit Blick auf Nachhaltigkeit und ressourcenschonende Verpackungen kontinuierlich weiterentwickeln. Der Austausch mit Fachkräften, etwa mit Hebammen zu ihren Erfahrungen, hilft uns, babylove immer wieder zu hinterfragen und besser zu machen. 30 Jahre babylove bedeuten für uns: gemeinsam wachsen. Danke für Ihr Vertrauen! Wir freuen uns, Familien auch in Zukunft begleiten zu dürfen.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

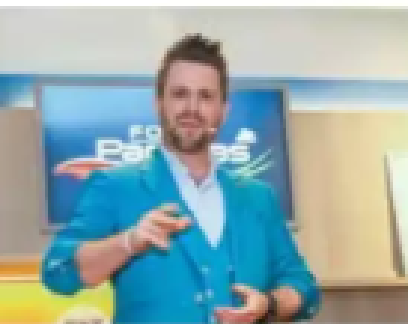
dm-Märkte spenden 100.000 Euro an JugendKulturService

Unter dem Motto: „dm liebt Berlin“ feierten die Berliner dm-Märkte mit einer Spendeninitiative und zahlreichen Mitmachaktionen für die ganze Familie.

Der Anlass: dm zählt in der Hauptstadt jetzt über 100 Märkte mit rund 2.760 Mitarbeitenden. Mit einer Spendensumme in Höhe von 100.000 Euro unterstützten die dm-Teams der Berliner Märkte den JugendKultur-

Service (JKS) Berlin. „Es ist uns ein Anliegen, kulturelle Teilhabe zu fördern und gemeinsam mit starken Partnern das Miteinander in unserer Stadt zu stärken“, sagt die dm-Gebietsverantwortliche Christiane von Roda.

„Mit dieser Spende können wir Jugendlichen Zugänge eröffnen zu Theater, Museen, Konzerten und gemeinsamen Erlebnissen“, ergänzt JKS-Co-Geschäftsführerin Kathrin Völker-Krause.



Comedian Cody Stone auf der Show-Bühne im dm-Markt

dm-SHOW FÜR DEN GUTEN ZWECK: „HANNOVER HERZEN“

5.000 Euro für die Stiftung „It's for Kids“

Musik, Humor, Magie – die etwa 180 Gäste im dm-Markt an der Weide 14 in Hannover erlebten im März einen Abend voller Unterhaltung. Die Einnahmen aus dem Ticketverkauf für „Hannover Herzen“ und aus dem anschließenden Moonlight-Shopping spenden die dm-Märkte in Hannover an die Stiftung „It's for Kids“, eine Initiative, die sich für benachteiligte Kinder einsetzt. Die gesamte Spendensumme belief sich auf rund 5.000 Euro.

Die Ideen für die Show, die damit zum zweiten Mal stattfand, hat das dm-Team rund um den dm-Gebietsverantwortlichen Marcel Muschter in enger Zusammenarbeit mit Holger Wohllebe vom Telekommunikationsanbieter FoxTel entwickelt. Für jede Ausgabe des Events in einem dm-Markt gestaltet ein wechselndes Ensemble regionaler Künstlerinnen und Künstler den Abend.

Die nächste Hannover Herzen-Show von dm findet am Freitag, 19. Juni 2026, ab 20 Uhr statt.

Nähere Informationen zu Programm und Ticketverkauf unter hannover-herzen.de



Musizieren in riesigem Online-Orchester

Sie haben eine Leidenschaft für Musik? Dann machen Sie mit beim „Music Swap Lab“ und werden Sie Teil des Online-Orchesters – zusammen mit den Profimusikerinnen und -musikern der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen.

Seit 2020 engagieren sich dm und das Zukunftslabor der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen im gemeinsamen Projekt „Music Swap Lab – Join the Sound“. Ziel des vielfach ausgezeichneten Formats ist es, Menschen durch Musik zu verbinden und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Ob mit oder ohne Instrument, alleine oder mit Freunden – jeder kann Teil des Online-Orchesters werden. **Teilnahmeschluss ist der 4. Oktober 2026.**

In diesem Jahr wird mit „In der Halle des Bergkönigs“ des Komponisten Edvard Grieg eines der beliebtesten klassischen Musikstücke der Filmgeschichte gespielt. Auch lokale Veranstaltungen bieten Jung und Alt die Möglichkeit mitzumachen.

Nähere Informationen gibt es hier:



GARNIER

**REGENERIERT DIE FEUCHTIGKEIT
NACH 1X ANWENDEN***

*Instrumenteller Test Maske.



NEU

Wahre Schätze

**TRAUBE
HYDRABOOST**

100 TRAUBEN
IN 1 MASKE™
*INSTRUMENTELLER TEST MASKE

dm
persönlich

Ihre kreativen Welten



1. Alice Birnbaum vor ihrem Dresdner dm-Markt in der Prager Straße 3a, wo sie seit sieben Jahren stellvertretende Marktverantwortliche ist. 2. Ein Blick, der berührt: Die Porträts, die Alice Birnbaum malt, wecken Emotionen. 3. Lieblingsprodukt aus dem Beauty-Sortiment: die Mascara Telescopic Lift von L'Oréal. 4. Tassen, Kalender, Puzzle – Alice Birnbaum mag die vielseitigen Möglichkeiten, die die Fototheke bietet.

Alice Birnbaum recherchiert für ihre Kolleginnen Trends aus der Welt der sozialen Medien. Abseits des digitalen Stroms findet sie ein anderes Wunderland in der zeitlosen Kunst alter Meister.

„Ich habe schon als Kind gerne Verkäuferin gespielt“, sagt Alice Birnbaum. Dennoch ging es bei ihr beruflich erst einmal in eine andere Richtung. Aber nach Abschluss ihrer Ausbildung zur gestaltungstechnischen Assistentin, entschied sie sich 2009, als Lehrling bei dm neu anzufangen.

Heute ist sie stellvertretende Marktverantwortliche. dm-Kolleginnen und -Kollegen kennen sie zudem als Autorin des Newsletters „Influencer Hypes“, in dem

„Im Markt möchten wir up to date sein, wenn Kunden nach dem neusten Hype fragen.“

sie Beauty-Trends aus Social Media für die Arbeitsgemeinschaft dm prägnant zusammenfasst. Denn Fragen, die sich auf aktuelle Social-Media-Trends beziehen, hört Alice Birnbaum im Arbeitsalltag häufiger: „Im Markt möchten wir up to date sein, wenn Kunden nach dem neusten Hype fragen. Und da nicht jede Kollegin Zeit hat, viele Stunden im Netz zu surfen, wollte ich das übernehmen.“

So kam sie auf die Newsletter-Idee. Sie ging mit ihrer Marktverantwortlichen und ihrem Gebietsverantwortlichen ins Gespräch. Gemeinsam entschieden sie, den Newsletter zunächst probeweise per Mail in drei dm-Gebiete zu verschicken, um die Resonanz zu testen. Das ist jetzt zwei Jahre her. Inzwischen erreicht der Newsletter rund 6.000 Mitarbeitende und zieht weitere Kreise: dm-Kollegen aus dem Ausland

haben bei ihr angeklopft, um das Konzept ihres Newsletters zu übernehmen.

Ihre Leidenschaft für Schönheit und individuellen Ausdruck vertiefte Alice Birnbaum vor einigen Jahren mit einer Weiterbildung zur Make-up-Artistin. Mit diesem fundierten und praxisnahen Wissen berät und stylt sie Kundinnen im dm-Markt gekonnt und unterstreicht deren natürliche Schönheit.

Doch nicht nur die Kunst des Schminkens begeistert die Make-up-Artistin. Sie liebt die Malerei, vor allem, wenn sie ans Fotorealistische grenzt – Rembrandt, Liotard, Vermeer kennt sie in- und auswendig. Zum

„In den alten Gemälden finde ich oft eine Figur, die mich extrem catcht.“

Beispiel von ihren Besuchen in der Dresdener Gemäldegalerie Alte Meister im Zwinger oder aus einem ihrer dicken Kunstbände.

Besonders nah kommt sie diesen historischen Werken jedoch, wenn sie selbst Pinsel oder Künstlerkreide in die Hand nimmt: „In den alten Gemälden finde ich oft eine Figur, die mich extrem catcht. Diesen Teil aus dem Gemälde möchte ich dann gerne selbst mal ausprobieren.“ Stunde um Stunde verliert sie sich dann in ein Ölgemälde, findet dort Entspannung, Ruhe, Ausgleich zum Alltag. Alles hat sie sich selbst beigebracht und das Ergebnis ist beeindruckend. Ihr erklärtes Ziel ist es, ihre Technik weiter zu verfeinern und noch realistischer zu malen. Wer sie und ihre Bilder kennenlernt, fühlt: Sie wird das schaffen.

“

STECKBRIEF

Zur PERSON Alice Birnbaum

ICH BIN BEI **dm** SEIT
2009

MEINE TÄTIGKEIT

Stellvertretende
Marktverantwortliche

FREUNDIN FÜRS LEBEN

Meine beste Freundin habe ich gleich als neue Kollegin bei dm kennengelernt. Heute, 17 Jahre später, sitzt sie bei Familienfeiern mit am Tisch.

SCHÖNSTER URLAUB

2025 habe ich mit meinen Eltern und meinem Partner eine USA-Rundreise gemacht. Die Zeit mit ihnen war wundervoll – wenn ich denke, dass ich mir als Kind immer gewünscht habe, nicht mehr mit in den Familienurlaub zu müssen.

dm
Sportness

Fürs Workout.
Für den Alltag.
Für Dich.



1,75 €


zzgl. 0,25 € Pfand
0,331 (5,30 € je 1 l)

dm - die drogerie markt GmbH + Co. KG - Am dm-Platz 1 - 70372 Karlsruhe

dm - Design maßgeschneidert mit KI erstellt



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

  dm.de/sportness

Bewusst genießen

Seite

48

Die Vielfalt der Öle
Manchmal sind es die kleinen Details, die in der Küche den großen Unterschied machen: Entdecken Sie, welches Öl sich für welche Zubereitung am besten eignet.

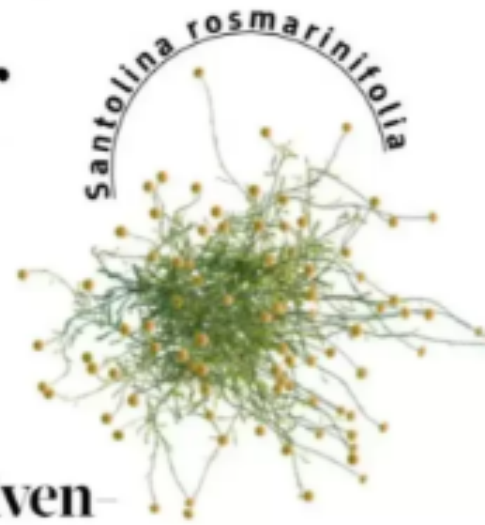


Sommerkräuter



Pilzkraut

Die Blätter der aus Papua-Neuguinea stammenden Pflanze haben ein Aroma, das an Champignons oder Waldpilze erinnert. Schmeckt im Salat, als Topping auf Tomaten, Pasta oder Toast, in Suppen und klein gehackt in vegetarischen Frikadellen.



Olivenkraut

Die aromatischen, nadelförmigen Blätter verströmen einen intensiven Olivenduft und verleihen Gerichten ein herb-würziges Olivenaroma. Als mediterranes Würzkräuter eignet es sich für Pesto, Salate sowie für Fleisch- und Fischgerichte.



Wasabi-Rauke

Sie wächst wild hauptsächlich im Mittelmeerraum. Der scharfe Geschmack der Blätter erinnert stark an Meerrettich. Die zarten Blätter passen gut in frische Salate, zu asiatischen Gerichten und Sandwiches oder können Pestos bereichern.



Guter Heinrich

Wildgemüse aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse: Die Blätter von noch nicht blühenden jungen Pflanzen verwendet man wie Spinat, zum Beispiel im Auflauf. Sie schmecken fein geschnitten in Gemüse- oder Kartoffelsuppen. Ganz junge Triebe haben einen nussigen Geschmack; sie können ähnlich wie Spargel blanchiert und in Butter geschwenkt werden.



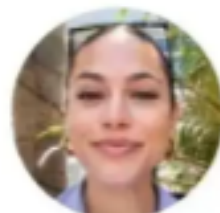
Blattsenf

Das exotische Küchenkraut stammt aus Asien. Blätter und Blüten des „Senfkohls“ sind roh, kurz gebraten oder gekocht genießbar. Junge Blätter harmonieren besonders gut mit süßen Komponenten wie Birne, Apfel, Avocado oder Honig.

Mediterrane Pasta

mit gebratenen Zucchini & Zitronen-Ricotta

Exklusive
Rezepte von
Foodbloggern



LEILA DEMIRCELIK
@leilakocht

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

PRO PORTION:
2.176 kJ (520 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Min.

**SCHWIERIGKEITS-
GRAD:**
einfach

REICHT FÜR:
2 Portionen





Kochen mit alverde

Mediterrane

Pasta

mit gebratenen Zucchini und Zitronen-Ricotta

Zutaten

für 2 Portionen

200 g dmBio Spaghetti
aus Hartweizen, No. 3*

1 Zucchini

5 EL dmBio Bratöl Olive*

½ Bio-Zitrone

150 g Ricotta

Salz

dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze
Körner*, frisch gemahlen

4 Stiele Basilikum

*  erhältlich bei dm



Die dmBio Spaghetti werden aus italienischem Hartweizengrieß traditionell hergestellt. Das dmBio Bratöl Olive ist bis 210 Grad erhitzbar.

TIPP

Extra mediterran wird's durch Oliven, Kapern oder Pinienkerne.



Zubereitung

1. Pasta nach der Anleitung auf der Verpackung kochen. Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwa 2 EL Olivenöl braten.
2. Schale der halben Zitrone abreiben, Zitrone auspressen.
3. Ricotta mit Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben cremig rühren.
4. Pasta abgießen, mit Zucchini und einem Schuss Olivenöl vermengen.
5. Zitronen-Ricotta portionsweise auf die Pasta geben. Basilikumblättchen zupfen, waschen und damit die Pasta garnieren.



Dieses Rezept mit Einkaufsliste finden Sie online.



INSTA-TIPP

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

Snacken mit Genuss und Abwechslung



Leckere
Ideen für
kleine
Pausen, die
man gut
zwischen-
durch
genießen
kann.

Knusprige Alternative

Für den Hunger zwischendurch oder zum Frühstück: Das glutenfreie Knäcke Hafer von Schär ist laktosefrei und mit reinem Hafer gebacken.

215 g 3,95 € (18,37 € je 1 kg)



Proteine zum Naschen

Die Sportness Protein Pistazien Butter Cups mit leckerer Pistaziencreme-Füllung sind zuckerarm und proteinreich. Die perfekte Kombination aus Funktionalität und Genuss.

42 g 1,45 € (34,52 € je 1 kg)



Dinkel-Knabberei

Snack für zwischendurch: dmBio Kids Brezeln & Fruchtchips kombiniert Dinkelbrezeln mit getrockneten Apfel- und Erdbeerstücken zum Knabbern. Ohne Aromastoffe.

40 g 1,45 € (36,25 € je 1 kg)

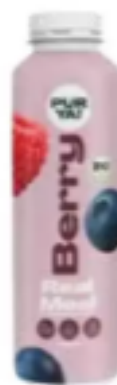


SCHOKOLADE & SALZ



Der Schoko & Meersalz Nussmix von Seeberger kombiniert Salzmandeln, geröstete und blanchierte Mandeln sowie Haselnüsse. Die Mischung ist mit belgischer Schokolade umhüllt – ein süß-salziger Snack für zwischendurch.

110 g 3,15 € (28,64 € je 1 kg)



Statt essen

Real Meal Berry von PURYA! Ist eine vegane pflanzliche Mahlzeit zum Trinken. Sie ist proteinreich, dient als Ballaststoffquelle und ist ohne Süßstoffe.

500 ml € 3,95 € zzgl. 0,25 € Pfand (7,90 € je 1 l)

DIE feine Welt der guten

Sie akzentuieren den Geschmack oder sorgen für knusprige Krusten - Öle sind der Schlüssel zu vielen kulinarischen Geheimnissen. Ihre goldenen Tropfen verbinden einfache Zutaten zu Geschmackserlebnissen für unseren Gaumen.

Doch welches Öl entfaltet seine Talente in heißen Pfannen und welches veredelt frische Salate?



Öle

Raffiniert oder kalt gepresst - Hersteller von Speiseölen nutzen in der Regel eine dieser beiden Möglichkeiten:

Ganz natürlich

Die Samen, Kerne und Früchte kalt gepresster beziehungsweise „nativer“ Öle werden mithilfe rein mechanischer Methoden ausgepresst. Der Vorteil? Das Verfahren schont nicht nur Vitamine und andere Inhaltsstoffe wie mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, sondern erhält auch den feinen Duft und Geschmack. Kalt gepresste Öle sind deshalb perfekte Begleiter für die kalte Küche - in Dips, Salaten, Suppen, Desserts oder Gemüse finden sie den passenden Hintergrund für ihr lebendiges Aroma. Außerdem bleiben die Inhaltsstoffe fast vollständig erhalten, wenn sie nicht erhitzt werden.

Einige native Öle eignen sich aber auch zum Kochen. Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl gehören zu dieser Gruppe. Immer vorausgesetzt, Sie dünsten bei moderaten Temperaturen und bleiben unter den Rauchpunkten.

Der Rauchpunkt ist die Temperatur, ab der ein Speiseöl sich zersetzt und gesundheitsschädliche Stoffe wie Acrolein entstehen. Wie der Name nahelegt, erkennt man diesen Punkt gut an der sichtbaren Rauchentwicklung. Rapsöl erreicht seinen Rauchpunkt bei ungefähr 150 Grad, der von Olivenöl liegt etwas höher bei 160 Grad. Kokosöl toleriert Temperaturen bis 180 Grad.

So raffiniert

Wirklich scharfes Anbraten, etwa um eine schmackhafte Steak-Kruste in der Pfanne oder auf dem Grill entstehen zu lassen, ist ein klarer Job für ein raffiniertes Öl. Raffinierte Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöle sind stabil bis zu Temperaturen von rund 230 Grad. Zusätzlich zum Pressen der Samen und Früchte werden sie stark erhitzt oder das Öl wird mithilfe chemischer Verfahren aus ihnen gelöst. Anschließend muss es gründlich gereinigt - das Fachwort lautet raffinierte - werden. Weil sie dabei viel von ihrem ursprünglichen Geschmack verlieren, schmecken raffinierte Öle recht neutral, was in Kombination mit einem vielstimmigeren Aromenmix durchaus ein Pluspunkt sein kann.

Noch zwei Küchenschätze

Das Beste aus beiden Welten - Hitzebeständigkeit und Aroma - finden Sie übrigens in raffinierten Olivenölen, die einen kleineren Anteil natives Öl enthalten. Streng genommen kein Öl und doch ein wahrer Hitzeheld ist auch Ghee, die geklärte Butter aus der indischen Küche. Da Wasser und Milcheiweiß entfernt wurden, besitzt sie einen sehr hohen Rauchpunkt von ungefähr 250 Grad und ist damit perfekt für scharfes Anbraten und zum Frittieren geeignet. Noch ein feiner Zug: Das leicht nussige Butter-Aroma überzeugt auch den Gaumen.

Lieblingsöle von dmBio:

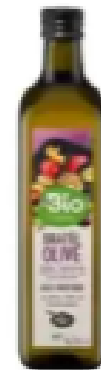
Walnussöl

Freund der kalten Küche



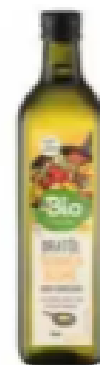
Rapsöl

Kann auch dünsten



Bratöl Olive

Raffiniert trifft nativ



Bratöl

Talent fürs scharfe Braten



Mivolis^{dm}

Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven¹



¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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



dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gesund bleiben

Seite

58

Fuß voraus

Gehend, springend,
tanzend tragen sie
uns durchs Leben –
eine Liebeserklärung
an die Füße.



Mentale
Gesundheit:
Gelassenheit



Gelassenheit im Alter

Veränderungen fallen vielen von uns schwer, aber sie sind der Anfang von etwas Neuem. Je gelassener wir ihnen begegnen, desto leichter gehen wir damit um. Eine Haltung, die ein jeder von uns gewinnen kann – auch schon mit 40.

Altern heißt loslassen lernen – von Gewohnheiten, Erwartungen, manchmal auch von Bildern, die wir lange von uns hatten. Mit Gelassenheit fällt genau das leichter. Wie Sie die bei all den Abschieden finden, haben wir Psychologin Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello gefragt.

Ein lebenslanger Lernprozess

Pasqualina Perrig-Chiello beschreibt Gelassenheit als „eine Charakterstärke und eine innere Haltung, die uns ermöglicht, unter Druck nicht sofort zu reagieren“. Sie beschreibt den Unterschied zwischen impulsivem „lageorientiertem“ Handeln, wenn Stress, Ärger oder Erschöpfung uns

antreiben, und „handlungsorientiertem“ Verhalten, das erst nach einem kurzen inneren Stopp möglich ist. Gelassenheit schenkt diesen Abstand. Sie hilft, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich nicht von jeder Anforderung mitreißen zu lassen. Diese ruhige Klarheit mag zwar oft mit den Jahren wachsen, ist jedoch kein automatisches Geschenk des Alters. Vielmehr ist sie das Ergebnis bewusster Lebenserfahrung und ein Lernprozess, der in jedem Lebensabschnitt aktiv gefördert werden kann. Manche finden Gelassenheit im Gehen, andere im Gespräch, wieder andere in kleinen Ritualen, die dem Tag Ruhe geben. >

”

GELASSENHEIT IST EINE CHARAKTERSTÄRKE UND EINE INNERE HALTUNG, DIE UNS ERMÖGLICHT, UNTER DRUCK NICHT SOFORT ZU REAGIEREN.



**GELASSENHEIT HÄLT DIE
STRESSHORMONE IM
ZAUM - WENIGER CORTISOL
UND WENIGER ADRENALIN.**

Gelassenheit stärkt unsere Gesundheit

Stress begleitet viele Menschen über Jahrzehnte und wirkt dabei oft wie ein unsichtbarer Mitbewohner. Dauerhafte Anspannung erhöht die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, folgen häufig Schlafstörungen, gedrückte Stimmung, Verspannungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Genau hier wirkt Gelassenheit wie ein biologischer Ausgleich. Pasqualina Perrig-Chiello erklärt: „Gelassenheit hält die Stresshormone im Zaum - weniger Cortisol und weniger Adrenalin.“ Das wirkt in den gesamten Organismus hinein: „Das Immunsystem stabilisiert sich, der Blutdruck sinkt, die Amygdala, unser inneres Alarmsystem, beruhigt sich.“

Auch unsere Einstellung zum Altern beeinflusst die Gesundheit. Menschen, die ihrem Alter mit Zuversicht begegnen, zeigen weniger Stress und mehr Wohlbefinden.* Wer das Altern als Entwicklung statt als Verlust begreift, erlebt: Er wird ausgeglichener. Damit wächst das Gefühl, das eigene Leben bewusst gestalten zu können. So bleibt man offen und neugierig. „Das hält den Kopf fit und hilft, kognitive Reserven aufzubauen, die im Alter sogar vor Demenz schützen können“, erklärt die Psychologin.

Resilienz - die starke Schwester

Gelassenheit steht in enger Verbindung mit einer weiteren inneren Ressource: Resilienz. Sie beschreibt die Fähigkeit, innere Stabilität zu bewahren, auch wenn Lebenskrisen uns fordern. Resilienz wächst selten in Zeiten, in denen alles glattläuft, sondern entsteht dort, wo wir lernen, uns anzupassen. Grundlage dafür ist die Bereitschaft, zwischen dem zu unterscheiden, was wir beeinflussen können, und dem, was außerhalb unserer Reichweite liegt. „Wenn ich den Anspruch habe, perfekt zu sein und alles unter Kontrolle zu haben, dann ist die Krise vorprogrammiert“, so Pasqualina Perrig-Chiello.

Kurze Pause, klare Sicht

Viele Menschen erleben gerade in der Lebensmitte eine Phase, in der frühere Rollenbilder brüchig werden. Berufliche Wege verändern sich, Kinder werden selbstständiger, die eigenen Eltern brauchen vielleicht mehr Unterstützung und gleichzeitig stellt sich die Frage: Wer bin ich eigentlich jenseits dieser Rollen? Hier hilft es, sich in Ruhe und ganz entspannt neu zu orientieren. Statt alles perfekt zu machen, sich erlauben, gut genug zu sein. Statt fremden Erwartungen zu folgen, die eigenen Maßstäbe bewusst zu wählen. Die Psychologin beschreibt

**Diese kleinen,
aber wirksamen
Schritte können
die Gelassenheit
im Alltag stärken:**

**Nein sagen:
wenn der
Kalender zu voll ist
oder es im Kopf zu
laut wird.**

**Pausen machen:
kurze Atemzüge, ein
Spaziergang oder
ein Moment Stille.**

**Kleine Achtsam-
keitsrituale:
Ein bewusster Tee
am Morgen, eine
Minute mit geschlos-
senen Augen oder
ein kurzes Dehnen
wirken wie Mini-
Anker im Tag.**

**Humor:
über eigene
Missgeschicke
lachen zu können,
nimmt Druck aus
dem Alltag.**

**Vergebung:
reduziert die innere
Last - ob uns
selbst oder anderen
gegenüber.**

Reflexions- fragen für innere Ruhe:

Was berührt mich gerade wirklich?

Reagiere ich auf diesen Moment oder auf vieles, was sich angestaut hat?

Worauf habe ich Einfluss und was darf ich loslassen?

Wird das in einem Monat noch dieselbe Bedeutung haben?

Was ist mir wirklich wichtig?

Womit tue ich mir jetzt gut?

Orientiere ich mich an meinen eigenen Maßstäben oder an denen anderer?

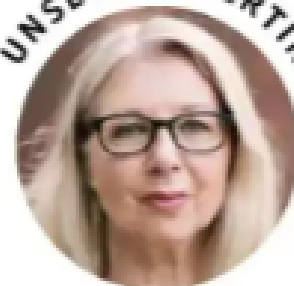
diese Zeit als „Phase, in der die Identität neu definiert werden muss“ – ein Prozess, der Mut verlangt und gleichzeitig eine große Chance ist. Denn viele Menschen entdecken gerade in diesem Umbruch, was ihnen wirklich am Herzen liegt: Tätigkeiten, die nicht aus Pflicht entstehen, sondern aus Interesse. Ob beim Ehrenamt, Reisen oder in anderen Dingen, die sie schon lange machen wollten.

Gelassenheit kann dabei helfen, bei sich selbst anzukommen und die eigene Identität zu definieren. Sie wächst in Momenten, in denen wir uns erlauben, innezuhalten. „Menschen nehmen sich in der Lebensmitte in der Regel kaum Zeit für sich selbst. Aber es lohnt sich auf die Dauer“, so die Psychologin. Diese bewusste Pause holt uns aus der emotionalen Sofortreaktion und öffnet Raum für neue Perspektiven. Reflexionsfragen (siehe links) helfen dabei, Orientierung zu geben.

Erfahrung wird zu Stärke

Im hohen Alter geht es vielen Menschen nicht mehr darum, ihr Leben grundlegend zu verändern, sondern das Beste aus den gegebenen Umständen zu machen. Diese Haltung ist kein Zeichen von Resignation, sondern Ausdruck innerer Stärke und Lebenserfahrung. „Was wir von vielen Hochaltrigen lernen können, die oft mit gesundheitlichen und sozialen Einschränkungen leben, ist das Akzeptieren des Schicksals“, sagt Pasqualina Perrig-Chiello. Besonders beeindruckend findet sie die Fähigkeit, trotz Widrigkeiten Sinn zu entdecken und diesem Sinn im Alltag Gestalt zu geben.

UNSERE EXPERTIN



PROF. DR. PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin und Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Pasqualina Perrig-Chiello widmet sich seit vielen Jahren der lebenslangen Entwicklung des Menschen. Ihre Expertise liegt in der Erforschung von Resilienz, der Bewältigung kritischer Lebensereignisse und der Förderung von Lebenszufriedenheit im Alter.



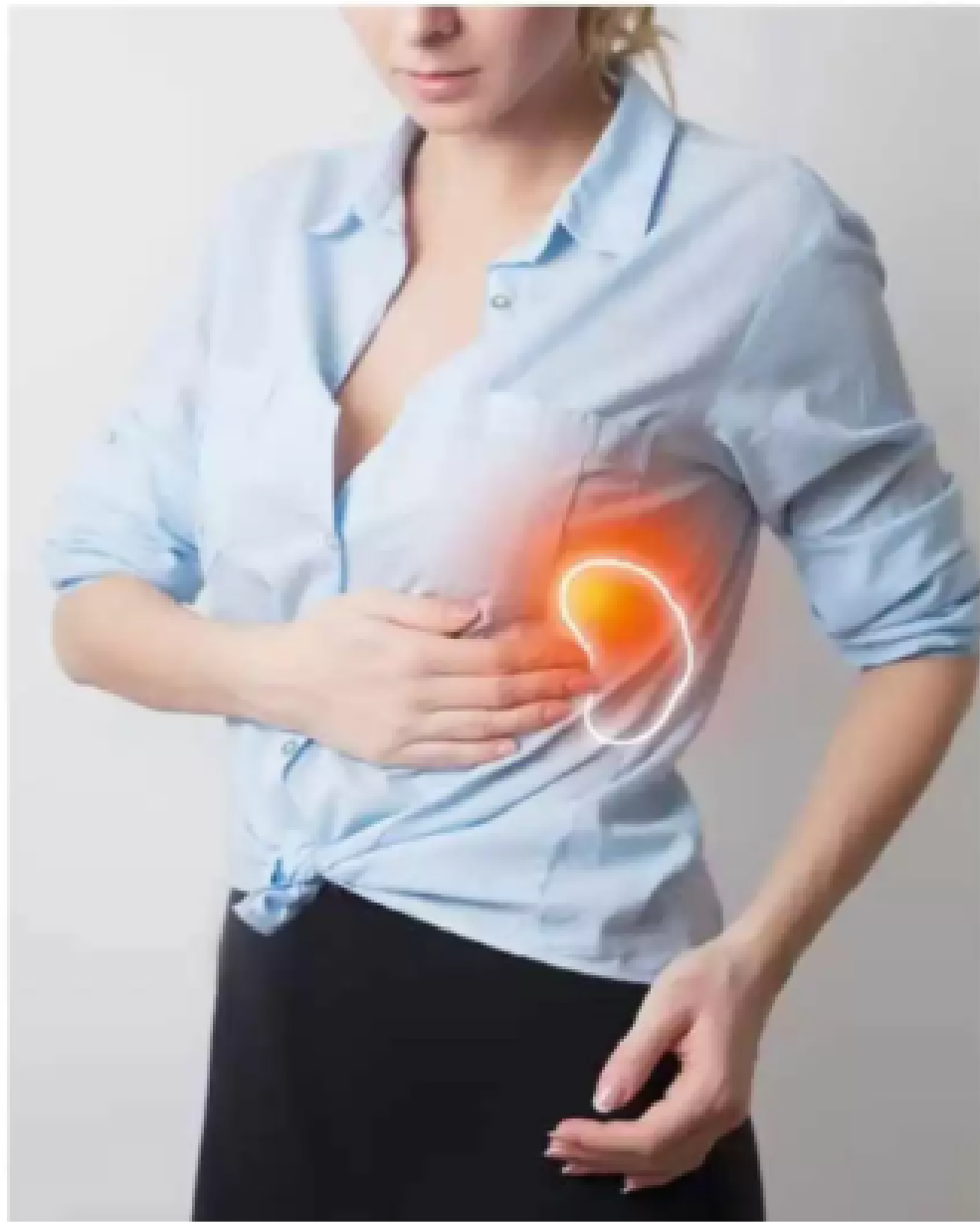
BUCH-TIPP

Own Your Age

Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte.

Pasqualina Perrig-Chiello, Beltz Verlag, 285 Seiten, 25 Euro

Die MILZ



Stille Heldin in **unserem Bauch**

Manche Organe stehen im Rampenlicht, andere arbeiten im Verborgenen. Die Milz gehört definitiv zur zweiten Kategorie. Doch ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Abwehrkräfte ist so groß, dass sie unsere volle Aufmerksamkeit verdient. Eine Entdeckungsreise zu diesem unterschätzten Organ.

3 Fragen

beantwortet von
Dr. Christine Leowardi,
Notfallmedizinerin
und stellvertretende
Ärztliche Direktorin im
Universitätsklinikum
Heidelberg

Ein wichtiges Organ ohne große Auftritte

Die Milz ist etwa faustgroß, bohnenförmig und liegt gut geschützt unter dem linken Rippenbogen. Sie meldet sich selten – und genau deshalb wird sie so leicht übersehen. Erst die moderne Medizin rückt die Milz zunehmend ins Rampenlicht: als Schaltstelle zwischen Abwehr und Blut, als sensibles Frühwarnsystem bei Infekten und als Organ, das uns viel über unsere innere Balance verrät.

Rot und weiß – so arbeitet die Milz

Man kann sich die Milz wie eine hoch spezialisierte Filteranlage vorstellen. Rund 80 Prozent ihres Gewebes bestehen aus der sogenannten roten Pulpa. Hier werden alte oder beschädigte rote Blutkörperchen aussortiert und abgebaut – ein permanenter Recyclingprozess, der unseren Blutkreislauf gesund hält.

In den ersten Lebensjahren übernimmt die Milz sogar eine zusätzliche Aufgabe: Sie ist an der Blutbildung beteiligt. Später liegt diese Funktion fast vollständig beim Knochenmark. Doch bei bestimmten Erkrankungen im Erwachsenenalter kann die Milz erneut einspringen – ein bemerkenswertes Beispiel für ihre Anpassungsfähigkeit. Zwischen der roten Pulpa liegen kleine, helle Inseln: die weiße Pulpa. Sie ist dicht besiedelt mit B- und T-Lymphozyten, unseren Immunzellen. Diese scannen das vorbeifließende Blut nach Antigenen – den Erkennungsmerkmalen von Viren, Bakterien oder anderen Eindringlingen. Wird etwas Fremdes entdeckt, startet hier unmittelbar die Immunantwort. Die Milz gehört damit zu den wenigen Organen, die Krankheitserreger direkt im Blut erkennen und bekämpfen können.

Wenn es links wehtut: ein Warnsignal

Schmerzen unter dem linken Rippenbogen sollte man ernst nehmen. Sie können auf einen Milzriss nach einem Sturz oder Unfall

Milzriss nach einem Sturz – kommt das häufig vor?

Nein, er ist selten, aber dann eine ernstzunehmende Verletzung, die sofort ärztlich abgeklärt werden muss. Bei Kindern ist die Milz im Verhältnis größer und weniger durch den Rippenbogen geschützt. Aber auch bei Erwachsenen können schon scheinbar harmlose Stürze zu einem Milzriss führen. Warnzeichen sind zunehmende Bauch- oder Schulterschmerzen nach einem Sturz.

Kann eine verletzte Milz repariert werden?

Ja. Milzverletzungen können unter engmaschiger Überwachung in einer Vielzahl der Fälle konservativ ohne Operation behandelt werden. Wird eine Operation notwendig, können Verletzungen genäht oder mit Gewebekleber versorgt werden. In manchen Fällen ist jedoch auch eine Entfernung der Milz unvermeidbar.

Was passiert, wenn die Milz entfernt werden muss?

Die immunologische Schutzfunktion der Milz kann nicht vollständig durch ein anderes Organ ersetzt werden. Deshalb sind gezielte Impfungen und ein besonderer Infektionsschutz notwendig.

hindeuten, aber auch auf Entzündungen, einen Milzinfarkt oder – seltener – auf Tumorerkrankungen. Ist die Milz von außen tastbar, spricht das meist für eine deutliche Vergrößerung. Normalerweise wiegt sie etwa 150 bis 200 Gramm. Bei Erkrankungen wie Malaria kann sie jedoch innerhalb kurzer Zeit auf mehrere Kilogramm anwachsen. Auch Infektionen wie das Pfeiffer'sche Drüsenfieber oder Stoffwechselerkrankungen können die Milz anschwellen lassen.

Was der Milz guttut – Körper und Psyche im Gleichgewicht

Alles, was unser Immunsystem stärkt, unterstützt auch die Milz: ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein bewusster Umgang mit Infekten.

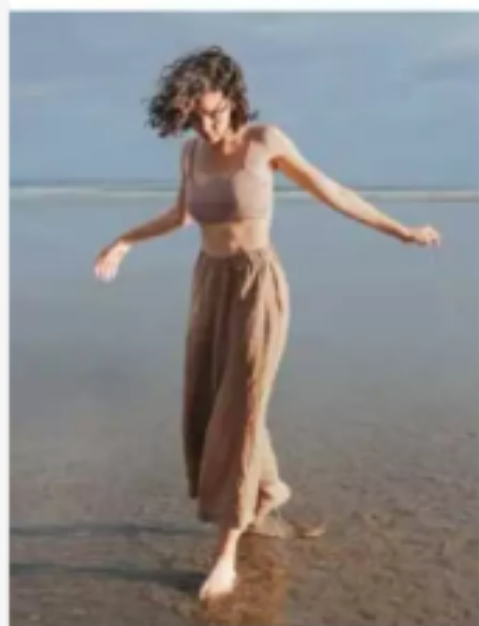
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geht dabei einen Schritt weiter und betrachtet die Milz nicht nur als einzelnes Organ, sondern als funktionelles Zentrum der „Mitte“. Sie steht für die Verarbeitung von Nahrung, die Verteilung von Energie und Körperflüssigkeiten – und damit für innere Stabilität. Entsprechend werden leicht verdauliche, warme Mahlzeiten empfohlen, etwa ein warmes Frühstück mit Hafer, Hirse, Quinoa oder Buchweizen. Keine Süße durch Zucker, sondern die natürliche Süße von Getreide, Gemüse oder Nüssen. Aus westlich-medizinischer Sicht lässt sich das gut übersetzen: Regelmäßige, nährstoffreiche Mahlzeiten und naturbelassene Lebensmittel entlasten Stoffwechsel und Immunsystem – und damit auch die Milz. Spannend ist, dass die TCM diese körperlichen Prozesse eng mit der Psyche verknüpft. Der Milz werden Mitgefühl und Fürsorge zugeschrieben, bei einem Ungleichgewicht jedoch auch Grübeln, Sorgen und ständiges Gedankenkreisen. Auch die moderne Medizin rückt die Verbindung zwischen Immunsystem, Stoffwechsel und seelischem Wohlbefinden zunehmend in den Fokus. Achtsamkeit, Stressreduktion und bewusste Pausen sind deshalb nicht nur „gut für die Nerven“, sondern stärken zugleich die innere Abwehr.

Füße in Bewegung

Trainieren

Füße gut, alles gut

26 Einzelknochen, 20 Muskeln, 33 Gelenke, mehr als 100 Bänder – all das auf engstem Raum: unser Fuß. Ein kleines Wunderwerk, das unsere gesamte Körperlast trägt, uns ermöglicht, aufrecht zu stehen und zu gehen. Dass da ein klein wenig Gymnastik zwischendurch sinnvoll ist, leuchtet ein, wie das bewusste Spreizen und Einkrallen der Zehen, das Kreisenlassen unserer Füße oder das langsame Auf-die-Zehenspitzen-Stellen-und-Abrollen. Mini-Work-outs, die Sie immer und überall machen können – etwa abends beim Fernsehen auf dem Sofa oder morgens beim Zähneputzen. Sie können es auch in eine liebevolle Geste verwandeln und mal wieder mit Ihrem Partner oder (Enkel-)Kind unterm Tisch füßeln. Die Kleinen tun das unentwegt. Für wen es sportlicher zugehen darf: Beim Slacklinen werden selbst tief liegende Muskeln aktiviert. Aber auch Schwimmen ist ideal, da Sie die Füße dabei bewegen, ohne sie durch Ihr Körpergewicht zu belasten.



Warum Füßeln nicht nur schön, Unten-ohne-Laufen gesund und Wurzeln schlagen Kopfsache ist.

Anregen

Unten ohne

Wussten Sie, dass wir barfuß so gut wie nie umknicken? Barfußlaufen ist die natürlichste Form des Gehens. Die vielen Rezeptoren und Muskeln nehmen den Untergrund feinsinnig wahr und gleichen Unebenheiten im Auftreten aus. Auch stärkt Unten-ohne-Gehen Bänder und Muskeln, verbessert die Körperhaltung, Stabilität und Koordination. Der Fuß landet weicher und flacher, wodurch sich die Belastung gleichmäßiger verteilt. Das schont die Gelenke, trainiert das Gleichgewicht, regt obendrein die Durchblutung an und kann bei einem Hallux valgus sogar lindernd wirken. Abgesehen davon ist Barfußlaufen etwas höchst Sinnliches: Zahlreiche Nervenzellen an unseren Fußsohlen nehmen den nachgiebigen, weichen Sand wahr, das Kitzeln der Grashalme oder die massierenden Steine und Wurzeln des Waldbodens. Nehmen Sie sich daher öfter die Kinder zum Vorbild und lassen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe stehen. Ob am Badensee, am Strand oder im Park – Gelegenheiten gibt es im Sommer zum Glück viele. Und wer gut trainierte

Füße hat, kann auch joggen. Anders als in Schuhen, in denen man meist mit der Ferse zuerst aufsetzt, liegt die Belastung beim Barfußjoggen auf dem Mittel- und Vorderfuß. So können Stöße besser abgefedert werden. Das ist zu Beginn eine große Umstellung. Sehnen und Muskeln müssen sich erst an die neue Belastung gewöhnen, weshalb Sie sich langsam herantasten und erstmal nicht länger als 15 Minuten trainieren sollten. Tipp für alle, die auf Schuhwerk nicht verzichten möchten, sind Barfußschuhe mit dünner Sohle und mehr Platz für die Zehen.

Erden

Wurzeln schlagen

Eine naturbasierte Wahrnehmungs- und Körperübung, die Sabrina Kalz von „Wälder für Menschen“ (waelder-fuer-menschen.de) regelmäßig anbietet, um Menschen wieder achtsam mit der Natur in Verbindung zu bringen: „Du stehst mit Deinen Beinen fest auf dem Boden, wenn es die Temperaturen und Dein Gefühl zulassen, gern auch barfuß. Dann atmest Du einmal tief ein und beim Ausatmen kannst Du Deine Augen schließen. Folge nun Deinem Atem zwei bis drei Atemzüge lang und stelle Dir dabei vor, dass Du bis zu Deinen Füßen atmen kannst. Lass Deinen Atem weit nach unten fließen. Dann kannst Du vor Deinem inneren Auge Wurzeln aus Deinen Fußsohlen sprießen lassen – erst



ganz zart und dann lass sie fester und stärker in die Erde hineinwachsen, nach links und nach rechts austreiben. Dabei spürst Du einen festen Halt, der von der Erde und von Deinen Wurzeln ausgeht. Genieße dieses Gefühl. Wenn sich Dein Wurzelwerk kräftig genug anfühlt, kannst Du Dir vorstellen, wie Du alles Alte beim Ausatmen an die Erde abgibst. Alles, was Du nun nicht mehr brauchst, kannst Du in die Erde fließen lassen. Beim Einatmen kannst Du visualisieren, wie Du aus der Erde neue Kraft in Dich aufnimmst. Wenn Du für Dich merkst, dass Du genug abgegeben und aufgetankt hast, dann spüre noch einmal bewusst in Deine Füße, nimm wahr, wo Du Dich gerade befindest, und öffne mit dem nächsten Atemzug wieder Deine Augen."

Entspannen

Hoch die Füße

Kennen wir alle: Nach einem langen Tag auf den Beinen oder sitzend vor dem Rechner ist es herrlich, die Füße hochzulegen. Diese Position erleichtert nicht nur den Blutrückfluss, sondern beruhigt auch unser Nervensystem. Für wen es noch etwas mehr sein darf: Wechselbäder sind ein wunderbares Gefäßtraining. Warm, kalt, dehnen, zusammenziehen, entspannen, beleben. Dafür brauchen Sie eine Wanne mit circa 36 bis 38 Grad warmem Wasser, in die Sie Ihre Füße drei bis fünf Minuten lang stellen, und eine Wanne mit kaltem Wasser, in die Sie Ihre Füße 10 bis 15 Sekunden lang tunken. Das Ganze zwei, drei Mal wiederholen und im kalten Wasser enden. Sogenannte Igel- oder Faszienbälle sind ebenfalls eine Wohltat, um Muskeln und Sehnen zu lockern. Das Schöne an der Igelball-Massage: Sie funktioniert auch wunderbar im Sitzen. Rollen Sie dafür den Ball vom Ballen bis zur Ferse und über die Außenränder, um die gesamte Fußsohle zu lockern. Schmerzt eine Stelle besonders, halten Sie dort kurz inne und intensivieren den Druck zu einem Wohlschmerz.

4 x

um die Erde gehen wir in unserem Leben.

Basierend auf einer durchschnittlichen Schrittzahl von etwa 7.500 Schritten am Tag über eine Lebensspanne von 80 Jahren hinweg.

TIPP

Beim Fersensitz - im Yoga Vajrasana, in Japan Seiza genannt - ruht das Gesäß auf den Fersen, während die Fußrücken gerade und flach auf dem Boden liegen. Bei dieser Übung werden Oberschenkel- und Fußmuskeln gedehnt und die Durchblutung gefördert. Gehen Sie dafür vom Vierfüßlerstand langsam Stück für Stück weiter mit dem Becken nach hinten. Anfänger können auch ein Kissen zwischen die Füße nehmen. Die aufrechte Sitzhaltung entlastet die Wirbelsäule.

Schützen

Tief sitzende Bedürfnisse

Obwohl unsere Füße so viel leisten, lassen wir sie bei unserem täglichen Pflegeritual oft außen vor. Dabei ist Fußpflege gerade im Sommer besonders wertvoll. Schließlich lieben Pilze es bekanntermaßen warm und feucht. Tipp für Schwimmbadbesuche: ein eigenes kleines Handtuch zum Abtrocknen der Füße und ein Desinfektionsspray. Es gibt übrigens welche, die Sie ebenfalls für Ihre Schuhe nehmen können. Ein guter Tipp bei schweißtreibenden Temperaturen sind Fußpuder und Fuß-Schutz-Sprays. Sie halten auch Zehenzwischenräume trocken und reduzieren so die Reibung. Und wer selbst bei über 30 Grad nicht auf seine Sneaker verzichten möchte, kann sie regelmäßig desinfizieren, deodorieren und schweißaufnehmende Einlegesohlen nutzen. Trocken halten bedeutet allerdings nicht, auf Feuchtigkeitspflege zu verzichten. Gerade trockene Haut neigt zu Rissen, die nicht nur schmerzhaft sind, sondern Pilzen und Bakterien die Tür aufhalten. Daher auch im Sommer weiterhin eincremen nach dem Duschen. Unser Frische-Tipp sind Eisgele.

Vom richtigen



Moment

Hierzulande bekommt jede fünfte Frau ihr erstes Kind im Alter von über 35 Jahren.

Wir haben mit der Gynäkologin Dr. Elena Leineweber und der Psychologin Sally Schulze über den späten Kinderwunsch gesprochen.

”

Drei von 100 Frauen
kommen vor ihrem
40. Lebensjahr
in die Wechseljahre.

alverde: Ab wann spricht man in der Medizin bei Frauen von einem späten Kinderwunsch – und warum?

Dr. Elena Leineweber: Aus reproduktionsmedizinischer Sicht würde ich schon ab Ü35 von einem späten Kinderwunsch sprechen. Denn hier gibt es einen Wendepunkt: Ab dem 35. Lebensjahr verschlechtert sich die Qualität der Eizellen mit jedem Jahr sehr drastisch. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, nimmt ab und das Risiko einer Fehlgeburt steigt. Natürlich gibt es auch Frauen, die mit 37, 38 oder 39 noch ganz einfach schwanger werden. Aber ich hatte gerade erst eine 39-jährige Patientin in der Sprechstunde. Sie hat schon zwei Kinder und wünscht sich ein drittes. Aber jetzt ist sie in den Wechseljahren.

Sally Schulze: Psychologisch gesehen ist ein Kinderwunsch nicht spät, wenn sich ein Paar mit 37 kennengelernt hat und sich mit 39 ein Kind wünscht – dann, wenn die Beziehung gereift ist. Viele Frauen oder Paare fühlen sich emotional und vom Ausbildungsstand her noch „ganz jung“, gleichzeitig setzt ihnen aber die Fruchtbarkeit Grenzen – das macht das Thema „später Kinderwunsch“ so schwer.

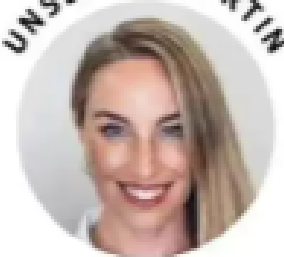
Werden viele Frauen von einem frühen Eintritt der Wechseljahre überrascht?

Elena Leineweber: Ja, ich würde sagen, regelmäßig, weil das Bewusstsein dafür nicht da ist, dass Frauen schon bevor sie die 40 erreicht haben, in die Wechseljahre

kommen können. Das betrifft bis zu drei Prozent der Frauen. Drei von 100, das sind schon relativ viele. Die Wechseljahre sind so eine Thematik, die gesellschaftlich eher mit dem 50. Lebensjahr verbunden wird. Dabei stellen sich in meiner Hormonsprechstunde viele Frauen Anfang 40 mit Wechseljahrsymptomen vor. Bleibt die Monatsblutung schon mit 39 aus, wie im genannten Beispiel, dann ist die Überraschung meist sehr groß. Die Grundannahme bei Frauen ist, dass man sich in seinen 30-ern nicht mit den Wechseljahren beschäftigen muss.

Sally Schulze: Mehr Bewusstsein bei dem Thema zu schaffen ist eine recht undankbare Aufgabe, finde ich. Viele Frauen wären gerne früher dran mit ihrem Wunsch, ein Kind zu bekommen. Nicht jede Frau hat einen Partner oder ist in der finanziellen Lage, ein Kind zu bekommen. Und wenn in einer Partnerschaft eine hohe Beziehungsstabilität erreicht ist, dann ist die Zeit des Verliebtseins mit fünfmal die Woche Sex meistens vorbei. In der Phase mit sehr häufigem Sex kommt es eher zu einer Schwangerschaft, selbst wenn das Spermogramm eines Mannes nicht perfekt ist. Die Phase, in der sozusagen gesellschaftlich adäquat der Kinderwunsch kommt, ist in der Regel dann, wenn die Frequenz von Sexualität abnimmt. Das ist biologisch auch noch mal ein

UNSERE EXPERTIN



DR. ELENA LEINEWEBER
Frauenärztin und Reproduktionsmedizinerin

Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin ist auch als doktor_ela auf Social Media bekannt. Elena Leineweber moderierte zudem 25 Folgen des glückskind-Podcasts KINDERWUNSCH-Sprechstunde. Regelmäßig stand ihr hier auch Sally Schulze zur Seite.

UNSERE EXPERTIN



SALLY SCHULZE
Diplom-Psychologin und Kinderwunschberaterin

Die Psychologische Psychotherapeutin ist zertifizierte Kinderwunschberaterin der Deutschen Gesellschaft für Kinderwunschberatung BKID.

„Ist der Vater älter als 45 Jahre, ist das Risiko für Fehlbildungen beim Kind leicht erhöht.“

Hindernis, aber bei langen Partnerschaften ganz normal.

Elena Leineweber: Wenn man sich grundsätzlich Kinder wünscht, ist es gut, sich vielleicht mit Anfang 30 mit dem Thema schon mal auseinanderzusetzen. Ich möchte alle dazu ermutigen, auch ihre Konsequenzen draus zu ziehen.

Sie heben auf Social Freezing ab?

Elena Leineweber: Vor ein paar Jahren ist ein großes Tech-Unternehmen aus den USA in die Kritik geraten, weil es seinen Mitarbeiterinnen Social Freezing, also das Einfrieren von Eizellen in jungen Jahren, bezahlt hat. Böse Zungen behaupteten, damit sie im Beruf bleiben und ihre Familienplanung ganz hinten anstellen. Aber die Datenlage bei uns bestätigt das nicht: Frauen schieben nicht in erster Linie wegen ihrer Karriere den Kinderwunsch auf.

Sally Schulze: Wenn Frauen Social Freezing gemacht haben – das ist meine Erfahrung –, dann reflektieren sie ihren Kinderwunsch sehr. Durch das Gewinnen der Eizellen kommt es zu einer intensiven Auseinandersetzung. Sie fragen sich, ob ihr Kinderwunsch auf einem Wunsch nach einem Partner aufbaut. Oder: Könnte ich mir vorstellen, auch allein ein Baby zu bekommen? Frauen, die eingefrorene Eizellen besitzen, treten in der Partnersuche anders auf. Sie trauen sich früher im Kennenlernprozess so eine Aussage zu

machen wie: Ja, wenn ich mich mit jemandem wohlfühle, wünsche ich mir schon eine Familie. Sie gehen anders durchs Leben und setzen sich mit Familiengründung viel mehr auseinander. Und viele schaffen es dann ja auch, ohne die eingefrorenen Eizellen Kinder zu bekommen.

Elena Leineweber: Ja, 80 Prozent der Frauen mit eingefrorenen Eizellen rufen diese tatsächlich nie ab.

Bis zu welchem Alter können einer Frau befruchtete Eizellen aus dem Social Freezing eingesetzt werden?

Elena Leineweber: In Deutschland bis zum 50. Lebensjahr. Wenn einer 48-jährigen Frau ihre dreißigjährigen befruchteten Eizellen eingesetzt werden, dann hat sie eine Schwangerschaftswahrscheinlichkeit wie eine 30-Jährige. Eine Kinderwunschbehandlung oder die Eizellentnahme, um sie einzufrieren, wird maximal bis zum 45. Lebensjahr gemacht. Die Chance auf einen Erfolg mit Eizellen, die älter sind, ist sehr gering.

Die Wechseljahre sind kein Hindernis, um einer Frau befruchtete Eizellen einzusetzen?

Elena Leineweber: Nein, es braucht dafür keinen natürlichen Zyklus mehr. Allerdings ist es so: Wenn eine Frau keine eigenen Hormone mehr produziert und keinen Zyklus mehr hat, dann ist auch keine Schleimhaut in der Gebärmutter, in der sich ein Embryo einnisten könnte. In diesem Fall muss man mit einer hormonellen Behandlung die Schleimhaut künstlich aufbauen, bis sie die Dicke hat, die für eine Schwangerschaft ausreicht. Dann erst kann man den Embryo in die Gebärmutter einsetzen. Später übernimmt der Mutterkuchen, die Plazenta, die Hormonproduk-

tion und man muss keine Hormone mehr zuführen. Der Körper funktioniert dann zumindest für den Zeitraum der Schwangerschaft wie bei einer jungen Frau.

Wie ist es mit Schwangerschaftsrisiken?

Elena Leineweber: Ab 35 nehmen die Risiken etwa für Schwangerschafts-Bluthochdruck oder eine Schwangerschaftsvergiftung statistisch zu. Aber die Wahrscheinlichkeit für eine Fehlbildung beim Kind ist gering: Denn Einfluss auf eine mögliche Fehlbildung haben das Alter der Eizelle und des Spermiums. Heute weiß man: Ist der Vater älter als 45, ist auch das Risiko für Fehlbildungen erhöht, aber nicht in dem Ausmaß wie bei einer älteren Eizelle.

Welche Aspekte außer dem Alter beeinflussen generell die Fruchtbarkeit?

Elena Leineweber: Das Gewicht, der BMI, spielt eine sehr große Rolle. Auch im Hinblick auf die Erfolgsaussichten einer Kinderwunschbehandlung kann es für Frauen wichtig sein, vorher abzunehmen und möglicherweise Abnehmspritzen einzusetzen. Es ist förderlich, nicht zu rauchen, sich gesund zu ernähren, sich regelmäßig zu bewegen und keinen chronischen Stress zu haben. Bei Männern haben ungute Lebensumstände und möglicherweise Umwelteinflüsse eine negative Auswirkung auf Spermioogramme. Andere Theorien besagen, dass unser Wohlstandsleben dem Körper quasi eine Überbevölkerung signalisiere, infolge sinke die Fruchtbarkeit – wobei nichts davon als bewiesen gilt.

Lässt eine Schwangerschaft auf sich warten, suchen Betroffene Rat in Dr. Leinewebers Kinderwunschsprechstunde, wann suchen sie Sie auf, Frau Schulze?

Sally Schulze: Psychologische Unterstützung suchen Paare, wenn sie das Gefühl



haben: Mit unserer eigenen Widerstandsfähigkeit und unserem eigenen Optimismus kommen wir jetzt nicht mehr weiter. Ist eine Frau nach sechs oder zwölf Monaten immer noch nicht schwanger, wird die Belastung größer. Und dann kann sich schon mal zwischen Partnern zeigen – das ist auch ganz normal –, dass vielleicht bei einem der Kinderwunsch etwas größer ist als beim anderen, der eine vielleicht noch bereit ist, mehr zu machen als der andere. Viele suchen bei einem späten Kinderwunsch Unterstützung in der Frage: Wie nähren wir unsere Beziehung in der Zeit?

Was sollte das Umfeld solcher Paare beachten?

Sally Schulze: Es macht einen Riesenschied, ob man die einzige Frau oder das einzige Paar im Freundeskreis ohne Kinder ist. Dann ist man schon sehr iso-

liert, weil man bei vielen Dingen nicht mitreden kann. Und das macht einen großen Teil des Drucks aus. Man sollte bei solchen Freunden versuchen, vorsichtig zu fragen: „Kann ich Dich drauf ansprechen? Ich hab mir bei Dir schon mal gedacht, ob Kinderwunsch vielleicht ein Thema ist. Möchtest Du mit mir drüber reden?“ Und dann hat die andere Person die Möglichkeit zu sagen: „Ich bin erleichtert, dass Du mich fragst.“ Oder: „Ne, ich will nicht so gerne drüber reden.“ Wenn man weiß, dass jemand im Freundeskreis einen bislang unerfüllten Kinderwunsch hat, sollte man fragen: „Wenn jemand schwanger ist, wie möchtest Du davon erfahren?“ Die meisten sagen dann: „Schreib mir bitte eine Nachricht, ich möchte das wissen und dann für mich einen Moment haben, um damit klarzukommen.“

 **glückskind**
Der Familienbegleiter



Über den QR Code können Sie die Folgen des glückskind Podcasts **KINDERWUNSCH** Sprechstunde mit Dr. Elena Leineweber nachhören.

Es gibt viele sehr gute Gründe, es zu tun, dass man sich wundert, weshalb so viele sich die Gelegenheit entgehen lassen.

TANZ der SYNAPSEN

Aber das könnte sich ändern, wenn man sie erst einmal näher kennengelernt hat: die Wohltaten des Tanzens und die Möglichkeiten, sie zu nutzen.

Ein lauer Sommerabend im Berliner Monbijoupark. Aus einer Musikbox erklingt Salsamusik. Paare aller Altersgruppen wirbeln voller Hingabe über die Open-Air-Tanzfläche. Am Rande wiegt sich eine etwa Vierjährige selbstvergessen im Rhythmus der Musik. Man muss nicht zwingend ein Neurobiologe sein, um zu erkennen, wie Tanzen quer durch alle Generationen die Laune hebt, Stress reduziert, Abstand schafft zum Alltag.

Zumal, wenn man es, wie die überwiegend meisten von uns, schon einmal selbst getan hat: unter freiem Himmel, in einem Club, im Wohnzimmer. Allein, in der Gruppe oder zu zweit zu tanzen.

Aber was genau ist es eigentlich, was schon unsere Urahren dazu gebracht hat, sich gemeinsam um das Feuer zu bewegen? Immerhin sind die frühesten Darstellungen von Tanzenden in den Felsunterständen von Bhimbetka in Indien etwa 9.000 Jahre alt. Warum hat die Evolution diese Form der Bewegung als für unsere Entwicklung so wertvoll erachtet, dass uns das Bedürfnis danach durch die ganze Menschheitsgeschichte erhalten bleibt? Das erschließt uns gerade die noch junge Tanzforschung. Unter anderem auch die Neurowissenschaftlerin Dr. Julia F. Christensen, die am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt am Main zu Tanz forscht. Die gebürtige Dänin hat noch einen besonderen, praktischen Bezug zum Thema. Sie war selbst einmal Profif tänzerin.

Sie sagt: „Auch wenn wir noch ganz am Anfang der Forschung stehen, können wir jetzt schon sagen, dass Tanzen ein menschliches Urbedürfnis ist. Es ist uns in die Wiege gelegt.“ Schon die Gehirnwellen von Neugeborenen würden sich zu regelmäßigen Takten synchronisieren. Bei dieser „Sportart“ kämen zudem viele Dinge zusammen, die für uns, unsere Entwicklung und unser Zusammenleben so wichtig sind: die Berührung beim Paartanz, die verbindet. Das Zugehörigkeitsgefühl, wenn man sich gemeinsam mit anderen in einem Raum bewegt. Die Bewegung, die Koordination und Gleichgewicht fördert, ein positives Körpergefühl stärkt, die Durchblutung verbessert, Bluthochdruck senkt sowie wahrscheinlich das Risiko, am Herzen zu erkranken. „Und dann vollbringt unser



FASZINATION TANZEN

TANZEN
IST
EIN
URBEDÜRFNIS

TANZEN SETZT GLÜCKS- BOTENSTOFFE FREI

Gehirn Höchstleistungen, wenn wir uns beim Tanzen mit der Musik und mit anderen synchronisieren.“ Auch die Synapsen „tanzen“ und schaffen so viele neue Nervenverknüpfungen, die uns geistig fit halten. Damit senkt Tanzen – so erste wissenschaftliche Erkenntnisse – das Demenzrisiko. Zudem kommen Studien zum Ergebnis, dass Menschen, die tanzen, gesellig, durchsetzungsfähig und aktiv sind, viel Mitgefühl für und Vertrauen in ihre Mitmenschen haben und gern neue Erfahrungen und Eindrücke sammeln. Es mag damit zu tun haben, dass beim Tanzen Stresshormone abgebaut und Glücksbotenstoffe wie Endorphine, Dopamin und Serotonin freigesetzt werden. Das führt dann einmal mehr zu der Frage: Warum tanzen wir eigentlich nicht dauernd? Weshalb machen wir so wenig Gebrauch von diesem beglückenden Gesundbrunnen, Entspannungsmittel und Stimmungsaufheller?

Zurückhaltung hat auch kulturelle Gründe

Tatsächlich sind etwa drei Prozent der Bevölkerung „musikblind“ und damit auch „tanzblind“: Sie können trotz intaktem Gehör Melodien, Rhythmen oder Tonhöhen nicht oder nur schwer erkennen. Die Ursachen liegen in unseren Genen. Alle anderen Menschen könnten dagegen, wenn sie wollten. Aber weniger als die Hälfte der Deutschen – so das Ergebnis einer Umfrage des Markt- und Sozialforschungsinstituts Sinus – tut es auch. Julia F. Christensen sagt, die Tanzzurückhaltung habe besonders in unseren Breitengraden auch kulturelle Gründe. In den norddeutschen



Tipp

GELEGENHEIT MACHT LIEBE

Es gibt in praktisch jeder größeren Stadt nicht nur Tanzabende, sondern auch Tanzkurse unter freiem Himmel zu Sparten wie Swing oder Tango. Sehr zu empfehlen sind auch die Angebote für Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen. Die noch einmal eindrucksvoll belegen, wie beim Tanzen plötzlich Takt, Rhythmus, Melodie und auch Zugehörigkeitsgefühle wiederkommen. Für mehr Leichtigkeit nach einer stressigen Zeit sorgen die Tanzabende, die speziell für Mütter konzipiert sind – mit 180-Minuten-Partys, die bereits um 20 Uhr starten (mamagehttanzen.com). Und damit die Kinder im Flow bleiben: Praktisch jeder Sportverein bietet auch zig verschiedene Tanzoptionen für Kinder und Jugendliche.

Ländern ist Tanzen mit Scham belegt. Man denkt, man muss es erst perfekt können, bevor man damit nach außen geht. Stellen Sie sich vor, in Kolumbien sitzt eine Familie am Tisch. Es läuft die Lieblingsmusik der Großmutter im Radio. Sie fängt sofort an zu tanzen. Bei uns würde man sagen: „Echt jetzt, Oma? In Deinem Alter?“

Das sei das Tanz-Paradox in unseren Breitengraden – dass man aus Angst, sich zu blamieren, selbst die größten Hürden aufstellt. Aufzulösen ist es, so die Expertin, mit einer niedrighschwelligen Annäherung, einer Art Tinder für Tanz-Laien. Ihr Tipp: „Fragen Sie sich zuerst: Welche Musik geht mir sofort in die Beine? Aber auch: Welcher Typ bin ich? Eher schüchtern? Dann fühle ich mich vielleicht beim Line-Dance wohl, wo man

in einer Gruppe tanzt.“ Im Grunde spiele es keine Rolle, ob man sich für Tango, Salsa, Walzer oder Flamenco entscheide. Jeder Stil bringe die genannten Vorteile. Wichtig sei, dass man die Musik auch fühle, um die Motivation nicht zu verlieren und sich dem Tanz auch leidenschaftlich in die Arme zu werfen. Denn darum ginge es ja außerdem: um Emotionen. Darum, sie auch tänzerisch ausdrücken zu können. Deshalb sollten die Anziehungskräfte eines bestimmten Tanzstils wenigstens so groß sein, dass sie über die anfangs vielleicht holperige Kennenlernphase tragen. Erste Studien zeigen: Optimal sind vier Monate Training. Julia F. Christensen empfiehlt, sich zweimal die Woche 90 Minuten für eine Tanz-Art Zeit zu nehmen. Und nicht gleich für alle Standardtänze. „Das wäre eine Überforderung“, sagt die Neurowissenschaftlerin.

Der Flow hilft gegen Alltagssorgen

Tanzschulen haben sich längst auch auf die „Tanzschüchternen“ eingestellt. Indem in den ersten Stunden etwa die Spiegel verhüllt werden und man sich nicht selbst bei den ersten Versuchen zuzuschauen braucht. Damit die Berührungssängste gar nicht erst Land gewinnen, empfiehlt Julia F. Christensen, schon die angeborene Tanzlust von Kindern zu erhalten und zu fördern. Auch, um ihnen das zu ermöglichen, woran die Neurowissenschaftlerin aktuell forscht: den Flow. Das Versinken in einer Tätigkeit, das uns hinaushebt aus allen Alltagssorgen und uns hilft, den Widrigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten. Auch Julia F. Christensen hat diesen Zustand schon früh erfahren. „Ich konnte als Kind beim Tanzen alles um mich herum vergessen.“ Am liebsten zu „Bridge Over Troubled Water“ von Simon & Garfunkel. Ein schöner Zufall. Denn am Ende ist Tanzen auch und vor allem das: eine „Brücke über die aufgewühlten Wasser“ des Alltags, für die man weiter nichts benötigt als Musik und ein paar Schritte.

UNSERE EXPERTIN



JULIA F. CHRISTENSEN

Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt/M.

Die gebürtige Dänin war professionelle Balletttänzerin. Aktuell untersucht sie im Rahmen einer Machbarkeitsstudie in Kooperation mit der „Flying Steps Education gGmbH“ den Nutzen des Tanzens auf Schulkinder. Zudem arbeitet sie an einem Buch über die Vorteile des Flow, das im Herbst erscheint. Ihre Tanzschuhe hat sie auch auf Reisen stets dabei. Sie findet: „Tanzen ist wie eine Universalsprache. Es wird immer und überall verstanden. Man kann sich damit immer und überall ausdrücken.“



BUCH-TIPP

Tanzen ist die beste Medizin. Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht.

Julia F. Christensen, Dong-Seon Chang, Rowohlt Taschenbuch, 320 Seiten, 18 Euro

Somat

Die **Nr. 1** Gel Reiniger Marke*



NEU

HERAUSRAGENDE SAUBERKEIT & BRILLANTER GLANZ

JETZT GRATIS TESTEN!

- 1** 1 Somat Gel Aktionsprodukt vom 01.04. bis 30.06.2026 kaufen
- 2** Bon hochladen bis 15.07.2026
- 3** Geld zurück erhalten¹⁾

¹⁾ 1 Somat Gel (Aktionsware mit gelbem Aufkleber) vom 01.04. bis 30.06.2026 kaufen. Bis spätestens 15.07.2026 Kassenbon, Foto dieses Produktes, Namen und IBAN online unter gratis.testen.somat.de hochladen und Kaufpreis gemäß Teilnahmebedingungen zurückerhalten. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Teilnahme pro Haushalt, IP-Adresse, Kassenbon und IBAN. Weitere Infos unter: gratis.testen.somat.de

*Bekanntes Marktforschungsinstitut, Absatzsteigende Marke „Somat“ in SGB & Umsatzwert in Euro, Geschl.-Reiniger Markt, Segment Gel-Reiniger, Deutschland, 01/2015 - 12/2025





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



Rundum wohlfühlen

Praktische Begleiter für mehr Wohlbefinden im Alltag.



Bei Magenbeschwerden

Die Mivolis Magen-tabletten mit frischem Minz-Geschmack enthalten die Wirkstoffe Calciumcarbonat und Magnesiumcarbonat. Sie neutralisieren überschüssige Magensäure und lindern so schnell und effektiv säurebedingte Beschwerden.

60 g 1,95 € (32,50 € je 1 kg)

Ausgeglichene Elektrolyte
Mivolis Elektrolyte* enthalten Magnesium für das Elektrolytgleichgewicht¹ und den Energiestoffwechsel². Elektrolyte sind gelöste Salze, zu denen beispielsweise Natrium, Kalium, Magnesium und Chlorid zählen.

120 g (20 St.) 3,95 € (32,92 € je 1 kg)



Ruhiger Schlaf

Diese Packung mit den wiederverwendbaren Alpine Sleep Deep Ohrstöpsel mit weichem geräuschreduzierenden Kern enthält drei Größen zum Ausprobieren. Die ovale Form passt sich dem Gehörgang an und sorgt für festen Sitz.

6 St. 19,95 € (3,33 € je 1 St.)

Für den Bauch

Luvos Heilerde GastroSan Blähungen & Schmerzen Kapseln enthalten Mineraleerde und Simeticon. Letzteres kann dazu beitragen, Gasblasen im Verdauungstrakt aufzulösen. Mineraleerde kann einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut bilden.

15 St. 4,25 € (0,28 € je 1 St.)



Die Elektrolyte Plus Sticks von sanofact* enthalten Magnesium, welches die normale Funktion der Muskeln und den normalen Energiestoffwechsel unterstützen kann. Das Pulver ist für Kinder wie Erwachsene geeignet und schmeckt nach Orange.

120 g (20 St.) 4,75 € (39,58 € je 1 kg)

¹Mivolis Elektrolyte: ¹²Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem leistet Magnesium einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. ²Sanofact Elektrolyte Plus: ¹²Magnesium trägt zur Unterstützung des Elektrolytgleichgewichts, des normalen Energiestoffwechsels und der normalen Muskelfunktion bei. * Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

SANFT

zu den ZÄHNEN

Eiscreme, ein gekühltes Getränk oder erfrischendes Fruchtsorbet - der Sommer hält viele köstliche Genüsse bereit. Auch mit empfindlichen Zähnen muss man darauf nicht verzichten.

Kalte, manchmal auch heiße oder süße Speisen und Getränke können einen unangenehmen oder stechenden Schmerz an einem Zahn oder mehreren Zähnen verursachen.

fläche. „Ist die schützende Zahnschicht dünner, erreichen Temperatur- oder Zuckerreize unmittelbar den Nerv und das spüren wir dann sofort“, erklärt Zahnarzt Daniel Grotzer von Oral-B.

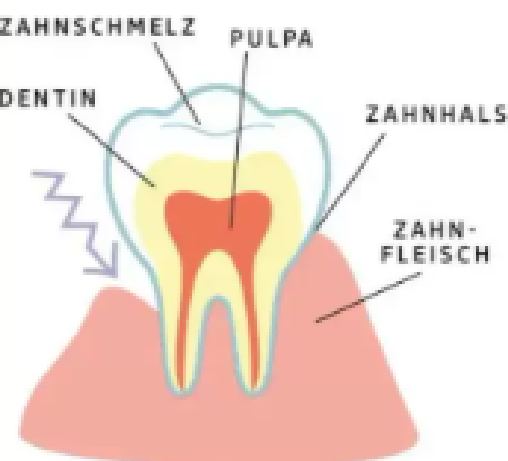
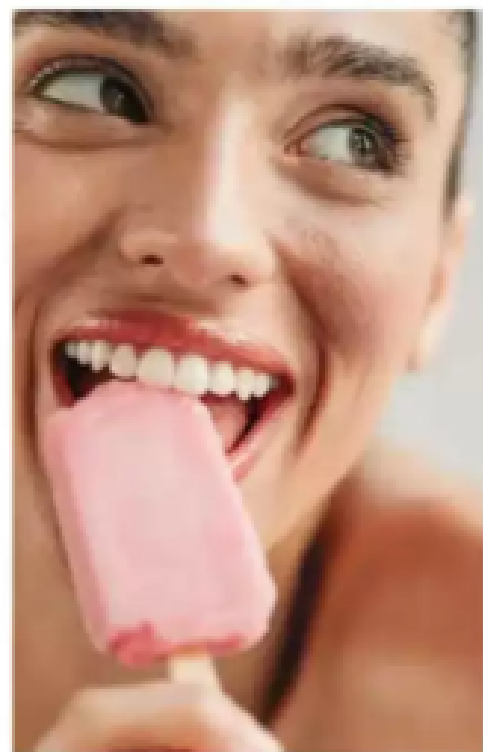
WOHER KOMMT'S?

Eigentlich sind unsere Zähne von Natur aus solide umhüllt: Der Zahnschmelz bildet eine widerstandsfähige Hülle, das Zahnfleisch umschließt die Zähne wie ein stabiler Rahmen. Wird dieser natürliche Schutz jedoch geschwächt, können Reize schneller wahrgenommen werden. Oft sind freiliegende Zahnhälse die Ursache dafür, dass Kälte oder Süßes den Nerv tief im Zahn reizen. Sie können entstehen, wenn sich das Zahnfleisch im Laufe der Zeit leicht zurückzieht - etwa durch bakterielle Entzündungen (wie Parodontitis), die unbehandelt bleiben. Auch nächtliches Zähneknirschen kann den Zahnhalteapparat beanspruchen.

Säurehaltige Lebensmittel wie Obst, Säfte oder Wein entziehen dem Zahnschmelz Mineralstoffe. Wenn das passiert, liegen die darunterliegenden Dentinkanälchen näher an der Ober-

HILFE UND TIPPS

Bei schmerzempfindlichen Zähnen gilt dem Zahnarzt zufolge dreierlei: Säurehaltiges in Maßen, schonend reinigen und mit der richtigen Zahncreme den Zahnschmelz remineralisieren. Eine weiche Zahnbürste und Zahnpasta für empfindliche Zähne mit niedriger Abrasivität schonen die Zähne. „Speziell Zahncremes mit desensibilisierenden Wirkstoffen wie Zinnfluorid legen sich schützend um den Zahnschmelz“, sagt Daniel Grotzer. Reize werden so blockiert, bevor sie den Nerv erreichen. Beim Putzen mit der Handzahnbürste mit kleinen, sanften Kreisbewegungen und nur leichtem Druck arbeiten. Für elektrische Zahnbürsten gilt: Andruckkontrolle verwenden, um zu viel Druck zu vermeiden. Wichtig: Nach säurehaltigen Speisen etwa 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten, damit sich der Zahnschmelz wieder stabilisieren kann.



Die Pulpa, das Zahninnere, wird durch Dentin, die Zahnschicht, geschützt. Der Zahnschmelz umhüllt das obere Äußere des Zahns.

dm
Visiobox

dm-Designstudio GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 70372 Karlsruhe



dm-Designstudio GmbH + Co. KG

Beste Aussichten

Dank der gründlichen und schonenden
Reinigung mit den Visiobox Brillenputztüchern



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/visiobox

Schwerpunkt
Im Sportverein

In welcher Welt wollen wir leben?



In Bewegung

Vereine ermöglichen Spitzenleistungen und Breitensport. Ihre wichtigste Disziplin ist aber: Treffpunkte für alle gesellschaftlichen Gruppen zu schaffen.





unterstützt die Initiative „Mülltrennung wirkt“

FÜR UNSERE UMWELT.



Vor-Ort-
Aktionen mit
tollen Preisen!

Jetzt Termine
online checken.



Mach mit!

müll / trennung- / wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.

Sport im Verein verbindet



CHRISTOPH WERNER
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Im Team können wir über uns hinauswachsen und einander besser kennenlernen.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie ist es Dir gelungen, dieses unglaublich große Selbstvertrauen auszubilden?

Diese Frage stellte ich einst meinem Vater. Ich wollte besser verstehen, wie er der Fels in der Brandung geworden war, als den ich ihn kannte. Denn mein Vater war ein Mensch, der sich nicht leicht verunsichern ließ und auch bei Widerstand Kurs zu halten verstand. Seine Antwort war: der Rudersport im Ruderverein. Er ließ aus ihm einen selbstbewussten jungen Mann werden, nachdem er als jüngstes von fünf Geschwistern lange nur „der kleine Götz“ gewesen war. Im Rudersport habe er erleben können, wie ihm durch beharrliches Training Kräfte zuwuchsen, die ihn mit 19 Jahren bis zum Titel des Deutschen Jugendmeisters im Doppelzweier trugen. Durch den Ruderverein habe er immer leicht Anschluss zu Gleichaltrigen gefunden, wenn er im Laufe seiner Ausbildung in unterschiedlichen Unternehmen in neue Städte kam. Durch den Rudersport habe er Kameradschaft erlebt und Freundschaften geschlossen, die ein Leben lang hielten. Im Ruderverein Neptun Konstanz lernte er seinen späteren Geschäftspartner Günter Bauer kennen, der ab 1976 dm erst in Österreich und nach dem Fall des Eisernen Vorhangs in Osteuropa aufbaute.

Als meine Eltern von Heidelberg nach Karlsruhe zogen, waren es Freunde aus dem Ruderclub in Karlsruhe, die

den ersten Freundeskreis bildeten. Die Paten seiner ersten drei Kinder, zu denen auch ich gehöre, waren Freundschaften aus dem Ruderverein. Auch in den letzten Jahren seines Lebens war sein treuester Freund sein Jugendfreund, mit dem er im Heidelberger Ruderclub oft im selben Boot gesessen hatte. Auf dem Grab meines Vaters stand lange ein Wasserglas mit dem Emblem dieses Ruderclubs, das ein treuer Gefährte für ihn dort aufgestellt hatte.

Auch wenn ich keine vergleichbare Vereinskarrriere erlebt habe, konnte auch ich durch Sport in der Gemeinschaft oder im Verein neue Menschen kennenlernen und später in neuer Umgebung schneller heimisch werden. Ob beim Basketball als Schüler, während meiner Zeit in Paris bei L'Oréal beim wöchentlichen Basketballspiel mit Kollegen aus unterschiedlichen Abteilungen oder später in Pittsburgh in den USA im Ruderverein auf dem Allegheny River, der beim sogenannten „Golden Triangle“ der Stadt mit dem Monongahela River den Ohio River bildet.

Sport im Verein verbindet Menschen. Im Team können wir über uns hinauswachsen und einander besser kennenlernen. Verbindungen sind es, die uns Kraft geben können und uns als Gemeinschaft und letztlich auch als Gesellschaft zusammenhalten.

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Mein Verein

Sportvereine schaffen Räume, in denen Menschen ganz selbstverständlich zusammenkommen. Und dabei geht es um mehr, als fit zu bleiben oder sich im Wettkampf zu messen. Drei Mitglieder erzählen, wie ihr Verein sie durchs Leben trägt.

” Das Training soll Spaß machen.

Ein Ort zum Wachsen

Als Kind verbrachte Julia Schmidt einen Großteil ihrer Zeit im Wasser, heute steht sie als Übungsleiterin bei der TG Herford am Beckenrand.

Schwimmtraining ist für mich weit mehr als Bahnen ziehen. Ich lasse mit Flossen, Paddles oder Schnorcheln trainieren, spiele mit Tempo und Technik. Das Training soll Spaß und die Jugendlichen fit machen für die Wettkämpfe. Die finden am Wochenende statt und auch dahin begleite ich sie. Die Aufregung, Vorfreude, die Enttäuschung oder Euphorie nach dem Wettkampf kann ich gut nachvollziehen, denn bis vor rund zehn Jahren war ich selbst als Leistungssportlerin im Becken.

Schwimmen begleitet mich, seit ich denken kann. Schon als Baby war ich mit meiner Familie oft im Schwimmbad, mit vier hatte ich mein Seepferdchen. Ich habe im Verein auch andere Sportarten ausprobiert – Ballett, Hip Hop – aber das Wasser ist mein Element. Mit dem Wech-

sel auf die weiterführende Schule habe ich dann auf Wettkampf-Niveau trainiert. Absolutes Highlight: die Teilnahme an den deutschen Meisterschaften.

Dann kam Corona. Plötzlich war das Bad geschlossen, und statt fünf- bis sechsmal in der Woche zum Training zu gehen, war ich fast nur zu Hause. Vor allem fehlte der Kontakt zu meiner Trainingsgruppe – meine engsten Freunde damals. Nach der Pandemie habe ich nicht mehr in den Leistungssport zurückgefunden, aber schwimme weiterhin hobbymäßig im Verein. Dafür bin ich langsam ins Ehrenamt hineingewachsen. Ich habe erst in Schwimmkursen ausgeholfen, später eine Sporthelfer-Ausbildung gemacht und irgendwann als Übungsleiterin eigene Trainingsgruppen übernommen. Die Menschen in der TG Herford haben mir immer etwas zugezogen und es spornt mich an, Verantwortung zu übernehmen.

Einen Teil meines Sportpensums absolviere ich heute im Fitnessstudio. Ich schätze die zeitliche Flexibilität und die Vielfalt der Geräte, aber im Studio bleibt jeder für sich: Kopfhörer im Ohr, Blick auf den Trainingsplan. Im Verein dagegen entstehen Gespräche von selbst und aus Bekanntschaften werden oft Freundschaften. Das ist für mich das Schönste am Verein: Ich kann dort sein, wie ich bin – als Trainerin, Sportlerin und Teil einer vielfältigen Gemeinschaft. >



JULIA SCHMIDT

Schwimm-Trainerin bei der TG Herford

Sie schreibt an ihrer Bachelorarbeit in Medienwissenschaften. Danach möchte sie als Journalistin arbeiten und hofft, dass ihr der Beruf noch genug Zeit für den Verein lässt.

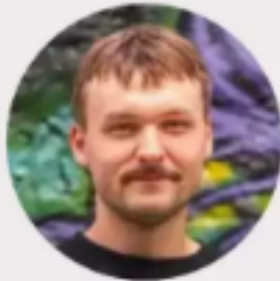
KURZ GEFRAGT

Wichtigstes Trainings-Utensil: Die Handpfeife. Der Lärmpegel im Schwimmbad ist hoch.

Schönster Sportmoment: Wenn ich merke, dass ich – vor allem für die Mädchen – ein Vorbild bin.

Mein Motto im Training: „Von nichts kommt nichts.“ Ich verstehe mich super mit den Kids und wir haben viel Spaß. Aber ich achte auch darauf, dass ich mein Programm durchziehe. Und das darf anstrengend sein.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



TIM KOPTA

Vorstandsvorsitzender der Skate Rats Kaiserslautern e. V.

Er hat eine eigene Tischlerei. Seine handwerkliche Expertise nutzt er auch, um beispielsweise Holzrampen für den Skaterpark zu schreinern.

KURZ GEFRAGT

Dieses Vorurteil nervt: Dass Skater „Assis“ seien oder nichts zu tun hätten. Die meisten haben Jobs, Ausbildung, Alltag.

Mein schönster Moment auf dem Board: Nach einer langen Verletzungspause wieder schwierige Tricks zu wagen und Blockaden zu überwinden.

Mein Learning aus der Phase der Vereinsgründung: Man braucht viel Geduld. Es sind viele Stellen beteiligt und nicht immer kommunizieren sie miteinander.

Ein Ort, der einlädt

Die Freigeister auf dem Board und die festen Strukturen eines Vereins: Dass beides sehr wohl zusammenpasst, zeigt Tim Kopta mit seinen Skate Rats in Kaiserslautern.

Skaten habe ich durch meinen besten Freund als Teenager entdeckt – und es hat mich komplett gepackt. Als Kind war ich klassisch im Sportverein und habe Fußball und Tischtennis gespielt. Doch richtig zu Hause gefühlt habe ich mich erst auf dem Board. Ich mochte, dass ich viel allein üben konnte, meine Konzentration nur auf meine Füße, das Brett und den nächsten Trick richten konnte. Bis heute schaltet mein Kopf beim Skaten komplett ab.

Gleichzeitig ist beim Skaten die Community extrem wichtig. In Kaiserslautern trifft sie sich seit Ewigkeiten auf dem Rathausplatz. Aber ein offizieller Skaterpark? Fehlangeize. Mit meinen Freunden

habe ich irgendwann gemerkt: Wir sind alle Anfang 30, stehen im Leben und wenn wir etwas verändern wollen, dann jetzt. Also haben wir 2025 die „Skate Rats Kaiserslautern“ gegründet. Ein Verein bedeutet für uns nicht weniger Freiheit, sondern mehr Möglichkeiten. Kinder und vor allem Mädchen, die sich vorher nicht an die freie Szene herantrauten, können jetzt sonntags zum Training kommen. Manche Jugendliche sind in der Schule Außenseiter, etwa weil sie ADHS haben. Auf dem Board fällt es ihnen leicht, sich zu konzentrieren. Das regelmäßige Training ist für Skatevereine untypisch, aber gerade dadurch ist unser Verein in kurzer Zeit auf fast 100 Mitglieder gewachsen.

Als Verein finden wir auch in der Kommunalpolitik mehr Gehör – die freie Skaterszene wurde eher misstrauisch beäugt. Wir renovieren momentan den provisorischen Skaterpark in der Innenstadt. Unser Ziel ist, den Park zu einem Angebot für alle Kinder und Jugendlichen zu erweitern. Denn vieles, was wir tun, geht über das Skaten hinaus, wie Graffiti-Workshops oder Theater-Kooperationen. Außerdem brauchen wir eine eigene Halle, damit Skaten bei jeder Wetterlage stattfinden kann. Wenn ich sehe, wie viel Talent und Leidenschaft manche Kinder mitbringen, motiviert mich das noch mehr, ihnen das Skaten auf hohem Niveau zu ermöglichen. Und es bestätigt mich darin, wie wertvoll ein Ort ist, an dem sie sich ausprobieren können.

” Ein Verein bedeutet für uns nicht weniger Freiheit, sondern mehr Möglichkeiten.

Hier punktet Teamgeist



Sportvereine boomen, während viele andere Institutionen Mitglieder verlieren. Warum ist das so? Und was brauchen Vereine, um auch künftig attraktiv zu bleiben? Sportwissenschaftler Lutz Thieme erklärt, warum die entscheidenden Jahre zwischen 10 und 18 liegen, weshalb Ehrenamt neu gedacht werden muss und welches Potenzial in der Vereinsarbeit noch liegt.

UNSER EXPERTE



PROF. DR. LUTZ THIEME
Sportwissenschaftler
Hochschule Koblenz

Er beschäftigt sich mit Spitzen- und Breitensport. Ein besonderer Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Struktur und Entwicklung der Sportvereine. Privat spielt er Wasserball bei den SSF Bonn 1905 e. V. Dort engagierte er sich auch viele Jahre im Vorstand.

alvensk: Die Sportvereine in Deutschland feierten mit 25,79 Millionen Mitgliedern* 2025 einen neuen Rekord. Was ist der Grund für ihre Beliebtheit?

LUTZ THIEME: Nach der Pandemie ist vielen der Wert von Bewegung und Gemeinschaft stärker ins Bewusstsein gerückt. Zu diesem sachlichen Grund kommen zwei statistische Faktoren: Es treten mehrheitlich Kinder in Sportvereine ein und diese gehören momentan zu relativ geburtenstarken Jahrgängen. Zudem gibt es einen Nachholeffekt, weil während der Pandemie kaum jemand neu eingetreten ist.

Wie verläuft eine Mitgliedschaft typischerweise über die Lebenszeit?

Von den 10-Jährigen eines Jahrgangs sind rund 80 Prozent in einem Sportverein – ein riesiger Erfolg. Bis zum Alter von 25 Jahren fällt die Quote dann auf 25 Prozent. Und dieser Wert bleibt stabil. Wenn die eigenen Kinder dann im Sportverein sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ein Elternteil wieder eintritt oder sich sogar ehrenamtlich engagiert. Aber statistisch fällt das nicht ins Gewicht.

Sind kommerzielle Einrichtungen wie Fitnessstudios für erwachsene Hobby-Sportler attraktiver?

Sie bedienen ein anderes Bedürfnis. Ein Fitnessstudio bietet eine Dienstleistung an. Ein Sportverein dagegen ist eine Selbstorganisation von Menschen. Dort geht es auch um Mitgestaltung, Verantwortung und Begegnung. Wenn ich in einen Verein eintrete und einen Mit-

gliedsbeitrag zahle, dann sollte ich mir vergegenwärtigen, dass andere durch ihr ehrenamtliches Engagement den geringen Mitgliedsbeitrag erst ermöglichen. Es liegt vielleicht nahe zu sagen „Die Gesellschaft individualisiert sich, deshalb gehen Menschen eher joggen oder ins Fitnessstudio anstatt in den Verein.“ Aber die Suche nach Individualität und Gemeinschaft besteht nebeneinander – Menschen suchen etwa im Sportverein das Gefühl von Zugehörigkeit, gestalten aber möglicherweise ihren Urlaub sehr individuell.

Sorgen bereitet vielen Vereinen, dass Ehrenamtliche fehlen. Welche Lösungen sehen Sie dafür?

Die Bereitschaft zum Engagement ist auch bei jüngeren Menschen hoch. Aber viele wollen projektbezogen mitarbeiten, statt dauerhaft ein Amt zu übernehmen. Sportvereine haben gar keine andere Wahl, als sich darauf einzustellen. Denn die Boomer-Jahrgänge, die heute einen großen Teil des Ehrenamtes tragen, ziehen sich langsam zurück, die nachrückenden Jahrgänge sind deutlich kleiner. Wenn es um Sportangebote geht, bleibt Verbindlichkeit wichtig. Aber bei vielen anderen Posten soll-

ten Vereine zulassen, dass Menschen sie anders ausfüllen als bisher: etwa, indem sich zwei Menschen ein Amt teilen oder mehr digital erledigen.

Wie bleiben Sportvereine zukunftsfest, wenn die Geburtenrate weiter sinkt?

Weniger über Mitgliedergewinnung reden – darin sind Vereine hervorragend. Entscheidend ist Mitgliederbindung, vor allem im frühen Jugendalter. Vereine sollten geeignete sportliche Angebote machen und vor allem Jugendlichen ermöglichen, sich auszuprobieren: Etwa indem sie Social-Media-Betreuung, Schiedsrichtertätigkeiten, erste Übungsleiterrollen übernehmen. So entsteht Identifikation und die Basis für modernes Ehrenamt.

”

Im Sportverein geht es auch um Mitgestaltung, Verantwortung und Begegnung.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Gesunde Erde -
gesunde
Menschen

Das Wir gewinnt: Die Kraft der Vereinskultur

Oft ist man nur
im Team erfolg-
reich - so wie
beim Sport.





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

**„Ich denke,
so richtig
Spaß macht
es doch vor
allem im
Miteinander.“**

Liebe alverde-Lesende,

sind Sie schon im WM-Fieber? Sportereignisse haben für viele Menschen eine unfassbare Faszination. Um beim Zuschauen gesund zu bleiben, sollte man nicht nur mitfiebern, sondern sich auch mit bewegen. Möglichkeiten dafür gibt es überall.

Deutschland hat eine hohe Vereinskultur, und das meine ich nicht im Sinne von Vereinsmeierei, sondern wirklich von Kultur, etwas gemeinsam erschaffen, was schön ist. Am 23. Mai hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier den „Ehrentag“ zum Geburtstag unseres Grundgesetzes gefeiert. Ich durfte mit dabei sein, Ehrensache, denn Demokratie ist auch kein „Zuschauersport“ – sie lebt vom Engagement von uns allen für das Gemeinwohl.

Trotz eines leichten Rückgangs in den letzten Jahren – von 31 Millionen in 2019 auf 27 in 2024 – bleibt die Zahl der Engagierten hoch. Dafür investieren Aktive nun häufiger mehr Zeit in ihr Engagement. Quer durch alle Altersgruppen und quer durch alle Geschlechter. Besonders stark ist das Engagement im Sport, gefolgt von Kultur und Musik, dem sozialen Bereich sowie Schule und Kindergarten.

Also alles in Ordnung? Nein. Trotz Mitgliederrekord im organisierten Sport kämpfen viele Vereine nicht nur auf dem Platz, sondern auch mit strukturellen Problemen: Ehrenamtliche Helfer, Trainer und Vorstände zu finden wird in vielen Regionen schwieriger. Laut Sportentwicklungsbericht fürchtet jeder sechste Verein um seine Existenz.

In Vereinen kann ich Menschen treffen, mit denen ich sonst womöglich nie zusammengetroffen wäre. Und lernen, dass Menschen unterschiedlich sind, unterschiedlicher Meinung sein dürfen, und trotzdem engagiert man sich gemeinsam. Verein kommt ja von vereint etwas schaffen. Klar kann ich,

auch wenn es mir nur um Ertüchtigung geht, ins Fitnessstudio und vor mich hin Kraft aufbauen. Das bieten inzwischen auch viele Vereine mit an. Laut Statistiken erleben Fitnessstudios gerade einen Boom und haben mit 11,7 Millionen so viele Mitglieder wie nie. Wobei ich mir das sehr lustig vorstelle, würden die alle gleichzeitig an einem Tag zum Training erscheinen – Das wird nach allem, was ich über die menschliche Natur weiß, nicht geschehen. Nur so ein Gedanke. Denn es gibt noch eins in Überzahl: Innere Schweinehunde! Und den inneren Schweinehund überwinde ich am besten, wenn andere auf mich zählen! Und ich weiß, dass es auffällt, ob ich komme oder nicht. Einen Alarm auf einer App kann ich leichter ignorieren als die Nachrichten auf dem Handy: „Wir brauchen Dich! Wann kommst Du?“

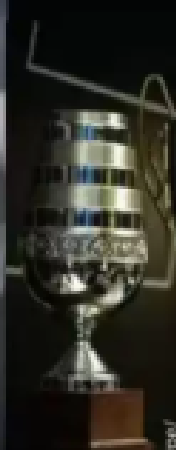
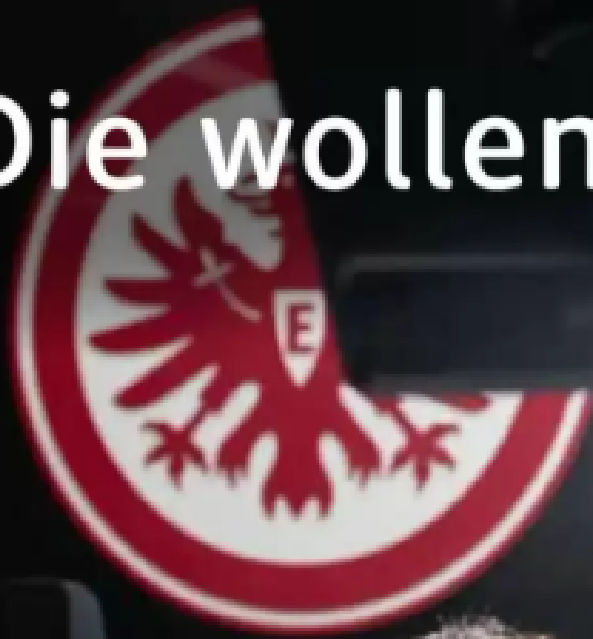
Analoge Beziehungen werden in digitalen Zeiten immer wichtiger. Miteinander Schweiß zu vergießen, das schweißt einen buchstäblich zusammen. Zusammen gewinnen, verlieren und beides feiern. Die beste Zeit in meiner jugendlichen Hockey- und Basketballkarriere war nicht auf dem Feld oder in der Halle. Es war im Vereinsheim mit einer Fassbrause oder Fruchtschorle. Die hatte man sich verdient, so oder so. Und die Kalorien darin waren auch schon verbrannt. Groucho Marx hat gesagt: „Ich mag keinem Club angehören, der mich als Mitglied aufnimmt.“ Der war auch Komiker.

Im Ernst – die Frage an Sie, liebe Leserin, lieber Leser. In welchem Verein sind Sie? In welchen könnten Sie? Und was möchten Sie mit vereinten Kräften schaffen, was keiner allein kann?

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Die wollen nur



In der Eintracht Frankfurt Esports Academy herrschen auf 300 Quadratmetern mit Trainingszentrum, Wettkampffläche und Streaming-Raum ideale Profi-Gamer-Bedingungen.

Der sogenannte eSport wirft vor allem bei Menschen über 30 Fragen auf. Zum Beispiel: Ist stundenlang vor dem PC sitzen wirklich Körperertüchtigung? Wir haben ein paar erstaunliche Antworten in der eSport-Abteilung von Eintracht Frankfurt gefunden.

Romeo Rissling (vorne) und Maximilian Muschfeld sind echte eSport-Profi mit strammem Trainingsplan.

spielen



Nur wer körperlich fit ist,
ist auch fix am Joystick.

Bei „EA Sports FC 26“ (ehemals „FIFA“) stehen die Spieler virtuell auf dem Platz.

Leistungsstarke Spielekonsolen, ergonomische Stühle, die jeweils aktuelle Version der angesagtesten Spiele, ein fantastisch schnelles Internet. Was aussieht wie ein Gamer-Jugendtraum, ist auch und vor allem ein Sportplatz. Genauer gesagt, in der Eintracht Frankfurt Esports Academy. Längst wird der Verein nicht mehr nur mit Spitzenleistungen im Männer- und Frauenfußball, sondern auch im eSport assoziiert. Anderen zuzusehen, wie sie vor dem PC sitzen und sich beim „Gamen“ – also etwa beim virtuellen Fußballspielen – miteinander messen, genießt mittlerweile eine ähnlich große Popularität wie „König Fußball“.

Mit mehr als 600 Millionen Zuschauern weltweit gehört der eSport zu den meistgesehenen Sportarten.* Und er erzielt noch einen weiteren Rekord, so Max Brömel, Leiter der eSport-Abteilung bei der Eintracht Frankfurt: „90 Prozent unseres Publikums sind unter 35.“ Auch das macht den Sport für die Vereine und ihre Sponsoren so interessant.

Die Vereine sind inzwischen die Anti-These zur ewigen Elternsorge, Gaming würde die Jugend von frischer Luft, von Bewegung, von ernsthaften beruflichen Ambitionen, von Freundschaften fernhalten. Das können auch die beiden Eintracht-Esport-Profis, der 22-jährige Maxime Muscheid und der 21-jährige Romeo Rissling bestätigen. „Wir werden hier angehalten, Ausgleichssport zu machen, uns gesund zu ernähren, unsere Zeit nicht einfach zu verdaddeln, sondern etwa auch zu lernen, wie man mit Stress umgeht und mit Niederlagen.“ Es geht bei dem Sport um Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit. Und um Teamgeist. Denn entgegen anderslautenden Gerüchten erfordern viele Spiele Kooperation und vor allem Kommunikation in der Gruppe.

Der Profi-eSport ist eine Männerdomäne

Wie beim Fußball ist auch eine eSport-Karriere endlich. Deshalb ist dem Verein wie den Spielern wichtig, für die Zukunft nicht alles auf die Gamer-Karte zu setzen. Romeo erzählt: „Ich studiere International Business Administration.“ Und Maxime, der als rechte Hand seines Vaters im familieneigenen Betrieb arbeitet, sagt: „Jrgendwann will man auch eine Familie, Kinder.“ Die dazugehörige Partnerin wird er vermutlich nicht beim eSport kennenlernen. Obwohl fast die

Hälfte aller Gamer weiblich ist, sind nur wenig Frauen Teil der professionellen eSport-Szene. Max Brömel bedauert das. Er sieht die Ursachen unter anderem im Internet, „wie wir wissen, ohnehin kein freundlicher Raum. Aber wir wollen das in Zukunft gerne ändern und eSportlerinnen fördern“. Ein Teil des Events ist ja, dass Spiele live übertragen und von den Zuschauern kommentiert werden können. Auch männliche Spieler brauchen bisweilen ein dickes Fell, so Max Brömel. „Gerade, wenn wir verloren haben, gibt es schon mal böse Kommentare. Oder es wird gesagt, wir sollen doch lieber was Ordentliches schaffen.“

Aber sie „schaffen“ ja. Neben vielem anderen ein Bewusstsein dafür, dass sich die Welt auch im Sport weiterdreht: Seit dem 1. Januar 2026 ist eSport in Deutschland offiziell als gemeinnützig anerkannt, was den Vereinen Erleichterungen bei Steuern und Fördergeldern bringt. Doch wie verhält es sich mit der Körperlichkeit, der Athletik? Eine auf den ersten Blick berechtigte Frage, doch sie stellt sich ebenso bei anerkannten Sportarten wie Darts oder Tischfußball. Und bei einem ungeschriebenen Kriterium des „echten“ Sports sind die Räume der eSport Academy überraschend nah an den Umkleidekabinen der Fußballer, so Max Brömel: „Nach einem langen, anstrengenden Trainingstag kann es durchaus mal nach Schweiß riechen.“

Ohne sie kein Spiel

Immer weniger Jugendliche wollen Handballspiele pfeifen. Zu hart, zu laut, zu respektlos ist der Umgang in manchen Hallen. Ein Verein in Sachsen will mit dem Projekt „Fairpfeifen“ eine Trendwende einleiten.



Gemeinsam für mehr Fairness: Christian Knöchel unterstützt seine Tochter Marie als Mentor.

Trommelschläge hallen von den Wänden zurück, ein Trötentoß durchbricht das Stimmengewirr. Rund 50 Menschen sitzen auf den Bänken am Spielfeldrand.

Zwei C-Jugend-Teams laufen unter dem Jubel des Publikums aufs Feld. Mitten drin: Marie Knöchel, 16, im neongelben Trikot, die Schiedsrichterpfeife in der Hand. Aus den Lautsprechern der Turnhalle ertönt eine Stimme: „Sie stehen mitten im Geschehen, alle Augen sind auf sie gerichtet. Jede Entscheidung zählt. Ohne sie kein Spiel. Lasst uns gemeinsam fair bleiben ...“

Der Einspieler ist ein festes Ritual beim VfB Eilenburg und Teil des Projekts „Fairpfeifen“, das der sächsische Verein vor einem Jahr aus Sorge um den Nachwuchs gestartet hat. „Wir haben keine Schiedsrichter mehr gefunden“, sagt Vereinschef Christian Knöchel, 46, Maries Vater. Genug Interessenten hätte es gegeben. „Aber viele haben nach einem halben Jahr wieder aufgehört.“

Das Problem betrifft nicht nur Eilenburg. Von über 20.000 aktiven Hand-



Handball ist ein schnelles Spiel mit komplexen Regeln. Umso größer sind die Herausforderungen für die Unparteiischen.



”

Es geht um Auftreten, ums Selbstvertrauen.

CHRISTIAN KNÖCHEL

ball-Schiedsrichterinnen und -Schiedsrichtern in Deutschland hören rund 60 Prozent nach dem ersten Jahr wieder auf. „Viele junge Schiris lassen sich durch lautstarke Kritik und Beleidigungen verunsichern“, sagt der Vereinschef. „Der Ton in den Hallen ist rauer geworden.“ Oft fehle der Mut, weiterzumachen.

Mentoren unterstützen die Neulinge

Junge Unparteiische stünden unter enormem Druck, vor allem wenn Spiele emotional aufgeladen sind. „Wenn sich erwachsene Männer vor einer 16-Jährigen aufbauen und sie anschreien, kann das angsteinflößend sein“, so Christian Knöchel. Genau hier setzt „Fairpiffen“ an. Junge Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter stehen zusammen mit erfahrenen Mentorinnen und Mentoren auf dem Platz, bekommen Workshops zu Kommunikation und Körpersprache. In der Heimhalle hängt ein zwei Meter großes Banner mit einer gelben Karte und der Aufschrift: „Junge Schiedsrichter im Einsatz“.

Beim heutigen Spiel coacht Christian Knöchel seine Tochter. „Es geht nicht nur um Regeln“, sagt er. „Es geht um Auftreten,

ums Selbstvertrauen.“ Über Headsets tauschen sie sich während des Spiels immer wieder kurz aus. „Bleib stehen“, gibt der Vater durch oder: „Klarer anzeigen.“ Bei manchen Siebenmetern sei sie sich noch unsicher, sagt Marie Knöchel. „Da bin ich froh, wenn mein Vater kurz sagt, wie ich entscheiden soll.“

Doch nicht nur auf dem Feld, sondern auch am Spielfeldrand sind Pöbeleien und Beschimpfungen keine Seltenheit. „Mich nervt, wenn Leute irgendwas reinrufen, ohne die Regeln zu kennen“, sagt sie. „Manchmal erkläre ich kurz, warum ich so entschieden habe.“ Zuschauer können mit einer gelben Karte verwarnet und im Zweifel der Halle verwiesen werden. Emotionen gehören dazu, meint Christian Knöchel. „Aber Worte wirken nach.“

Spürbar mehr Respekt in der Halle

Marie hofft, dass „Fairpiffen“ anderen Vereinen als Vorbild dient. „Wenn mehr junge Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter Unterstützung bekommen, trauen sich vielleicht mehr aufs Feld.“ Flyer, Tonspur und Banner stehen anderen Vereinen kostenlos zur Verfügung. „Die

Grundstimmung in unserer Halle hat sich verändert“, sagt Christian Knöchel. Weniger Aggression, mehr Bewusstsein. Auch weil vor jedem Heimspiel klar ist: Hier wird genau hingeschaut und im Ernstfall durchgegriffen. 18 Nachwuchsschiedsrichterinnen engagieren sich mittlerweile im Verein. Marie ist eine von ihnen. Ans Aufhören denkt sie nicht.

Sterne des Sports

Der VfB Eilenburg erreichte mit seinem Projekt „Fairpiffen“ beim Bundesfinale der „Sterne des Sports“ den zweiten Platz und erhielt ein Preisgeld in Höhe von 7.500 Euro. Der Wettbewerb wird vom Deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam mit den Volksbanken und Raiffeisenbanken ausgerichtet. Er zeichnet Sportvereine aus, die sich mit kreativen Ideen und nachhaltigem Engagement für die Gesellschaft einsetzen.

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Ihr Weg kennt keine Hindernisse



Anna Schaffelhuber, Paralympics Goldmedaillen-Gewinnerin im Monoski, fühlt sich auf der Piste frei. Etwas von diesem Gefühl will sie auch für andere in die Gesellschaft tragen.

Die Zeit, in der sie mit bis zu 130 km/h auf dem Monoski die Schneepiste hinunter dem Sieg entgegenflitzte, liegt schon ein paar Jahre zurück.

Anna Schaffelhuber ist gerade auf ganz andere Weise gefordert. Sie ist mit ihrem zweiten Kind in Elternzeit. Seit sie 2019 ihre erfolgreiche Monoski-Karriere beendete, ist die Bayerin Realschullehrerin für die Fächer Mathematik und Wirtschaft.

Anna Schaffelhuber wurde mit einer inkompletten Querschnittslähmung geboren und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Ihre Eltern und ihre beiden Brüder improvisierten und tüftelten gemeinsam mit ihr Lösungen aus, um Hindernisse aus dem Weg zu räumen: Auf's Baumhaus gelangte sie als Kind mit einem Flaschenzug, ein andermal half eine besonders lange Rampe, um ein Ziel zu erreichen. „Ich hatte eine ganz normale und schöne Kindheit“, erzählt die heute 33-Jährige.

Die Freiheit, ihren Traum zu leben

Als die Brüder Skifahren lernten, machte die fünfjährige Anna einen Monoski-kurs - bei Gerda Pammler, die an Paralympics teilgenommen hatte und Anna schon bald in die Wettkampfrichtung lenken wollte. Mit 14 nahm sie an einem „Sichtungslerngang“ teil, bei dem Trainerinnen und Trainer die Leistungen der Teilnehmenden beurteilten. „Da hab' ich gesehen, dass ich im Vergleich zu den anderen gar nicht so langsam bin, und in mir ist so ein bisschen der Ehrgeiz erwacht“, erzählt Anna Schaffelhuber. Bis sie 2010 bei den Paralympics in Vancouver die Bronzemedaille im Super-G um ihren Hals trug, schaffte sie Unglaubliches: Weil sie wegen des Sports häufig in der Schule fehlte, musste sie sich den Schulstoff bis

zum Abitur weitgehend selbst beibringen, schriftliche Arbeiten vor- oder nachschreiben. Barrierefreie Skinternate gab es nicht - deshalb der „Deal“ mit der Schule, dass Anna „kommen und gehen kann“, solange die Noten stimmen. „Es war für mich nicht der einfachste Weg, aber ich wusste: Wenn ich das hinbekomme, habe ich die Freiheit, meinen Traum zu leben und Skifahren zum Beruf zu machen.“

In der Junioren-Nationalmannschaft fuhr sie internationale Punkterennen, dann Europacup- und schließlich Weltcuprennen. Mit dem Monoski verwächst sie in vielen Trainingsstunden im Schnee zu einer perfekten Einheit. Bei den Winter-Paralympics 2014 in Sotschi gewinnt sie alles: Gold in der Abfahrt, im Slalom, im Riesenslalom, im Super-G und in der Super-Kombination. Als persönlich größten Erfolg empfindet sie, dass es ihr gelang, vier Jahre später im koreanischen Pyeongchang gleich wieder mit einer Goldmedaille aufzuwarten.

Ein Trainer sagte zu ihr: „Ein Rennen gewinnt nicht, wer am meisten Talent hat. Ein Rennen gewinnt, wer es im Kopf gewonnen hat.“ Das bedeutet im Monoski, dass der Verstand keinen Impuls zu bremsen auslösen darf, das wäre lebensgefährlich. Kindern erklärt sie die Abfahrt bei bis zu 130 km/h auf dem Monoski so: „Es ist, wie wenn man im Auto auf der Autobahn fährt, die Fenster runterkurbelt und den Kopf ein bisschen raushält. Der Wind schlägt einem ins Gesicht, es ist wahnsinnig laut, das Licht verschwimmt.“ Freie Fahrt im Alltag oder Beruf hat Anna Schaffelhuber indes selten. Als Jugendli-

che musste sie pro forma für einen weit entfernten Münchner Sportverein für Menschen mit Behinderung starten. Für den Sportverein zu Hause im Dorf bei Landshut durfte sie erst antreten, als dieser eine Fußballmannschaft für Menschen mit Behinderung gründete. Um als Lehrerin arbeiten zu können, musste sie wegziehen, da in der Umgebung keine einzige Realschule barrierefrei ist. Ein bisschen vermisst sie die Freiheit auf der Piste, wenn sie sagt: „Sobald ich im Monoski drin bin, komm' ich so gut wie überall hin. Der Großteil der Skigebiete ist barrierefreier als die übrige Umgebung.“

Jugendlichen ein Vorbild sein

Ihre Erfahrung, dass Menschen mit und ohne Behinderung in Sportvereinen und Kinderfreizeiten getrennt werden, ließ bei ihr eine Idee reifen. Sie verwirklicht sie 2019: die „Grenzenlos-Camps“ (schaffelhuber-grenzenlos.com) für junge Menschen. Die Lehrerin gewinnt dafür Sponsoren, die auch „den wirtschaftlichen Faktor dahinter verstanden haben“. Nämlich Menschen mit Behinderung über Praktika für eine Ausbildung oder ein Studium in ihrem Unternehmen zu gewinnen. 2025 hat sie die Freizeiten auch für junge Geflüchtete geöffnet, sie möchte nicht nur inklusiv, sondern auch integrativ wirken. Bis zu drei Camps finden pro Jahr statt mit jeweils 24 Teilnehmenden - die Hälfte ohne körperliche oder geistige Einschränkungen. Segelfliegen, Sportspieletage, Challenges zur Kompetenzentwicklung - Anna Schaffelhuber lebt vor, wie man zunächst die Barrieren im eigenen Kopf überwindet.

”

Dass ich immer einen Rollstuhl hatte, war nie präsent in meiner Familie.

Dein Sommer bringt Fotos zum Strahlen

Bestelle Deine Bilder einfach und schnell auf fotoparadies.de und lasse sie bequem in Deinen dm-Markt liefern

Versandkostenfrei
bei Lieferung in
Deinen dm-Markt



dm-drogene markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76127 Karlsruhe



- 1 Fotoabzüge ab 0,07 €*
- 2 Fine Art Prints ab 4,95 €*
- 3 Mini Prints, 10er-Set ab 8,95 €*
- 4 Little Prints, 10er-Set, optional mit Box, ab 3,95 €*



fotoparadies.de/fotos

*Die Preise gelten inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten
gem. Preisliste auf fotoparadies.de



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Einfach mal machen

Seite

100

Hausaufgaben

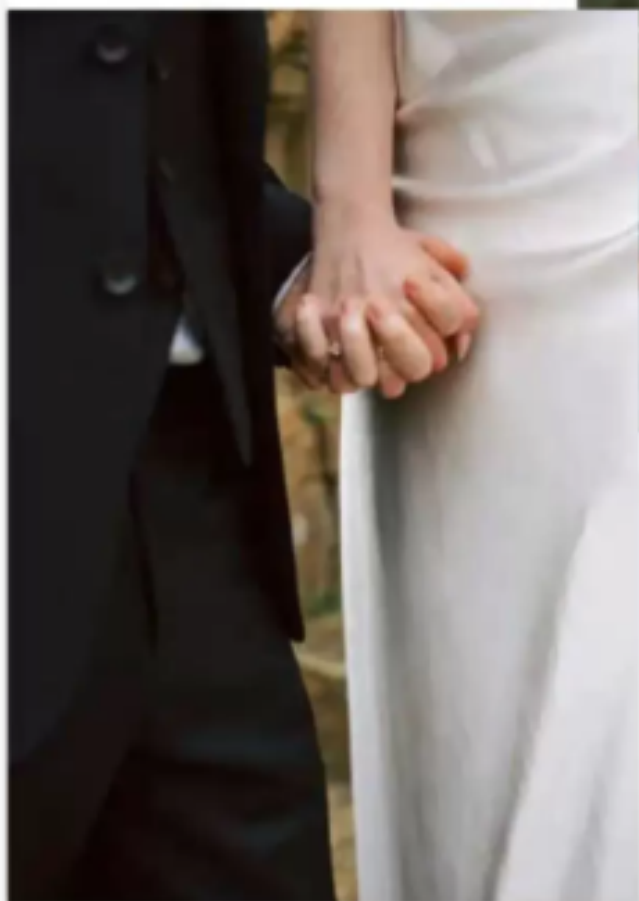
In vielen Familien wirbeln sie den Alltag gehörig durcheinander. Lerncoach Lisa Reinheimer gibt Impulse für entspanntes Lernen.



Herzmomente

Die Magie eines Hochzeitsfestes steckt in unzähligen Erlebnissen. Entdecken Sie, wie Sie als Brautpaar mit Fotodekoration eine ganz besondere Stimmung zaubern und wie Ihre Gäste unvergessliche Augenblicke aus ihrer Perspektive fotografieren können.

festhalten



**KLEINE
BILDER
vom
großen Tag**



Mit Liebe arrangiert: **Persönliche Fotodeko vom Brautpaar**

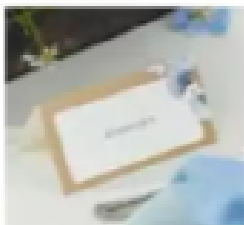
PERSÖNLICHER SITZPLAN Porträtfotos von den Gästen

Verleihen Sie Ihrem Sitzplan eine persönliche Note, indem Sie statt Namen kleine Porträtfotos Ihrer Gäste verwenden. Ob liebevoll an einer Schnur mit der Tischnummer befestigt, in einem eleganten Rahmen befestigt, in einem eleganten Rahmen arrangiert oder auf einer Pinnwand präsentiert – die visuelle Tischordnung hilft Ihren Liebsten, spielerisch ihren Platz zu finden. Lassen Sie sich die Porträtfotos von Ihren Gästen vorab zuschicken.

STILLER GRUSS Erinnerungsfoto von Herzensmenschen

Geliebte Menschen, die an Ihrem besonderen Tag nicht persönlich dabei sein können, werden durch ein Foto an einem Gedenkplatz Teil der Feier. Er erinnert an jene, die in Gedanken und im Herzen fest mit Ihnen verbunden sind.

FOTO-TIPP



Zu Tisch. Gestalten Sie mit kreativen Vorlagen individuelle Tischkarten für Ihr Fest.

fotoparadies.de



Ihre Gäste als Momentensammler:

SOFORTFOTOS ZUM ANFASSEN Gedruckte Freude mit Sofortbildkameras

Stellen Sie Sofortbildkameras bereit und laden Sie Ihre Gäste ein, unvergessliche Momente einzufangen. Die sofort ausgedruckten Bilder können Sie entweder in einem großen Rahmen präsentieren oder als charmante Fotogirlande an einer Leine zeigen. Sie können außerdem Ihr Gästebuch aufwerten: Stellen Sie Stifte und Kleber bereit, damit Ihre Gäste die Sofortfotos einkleben und um kreative Ideen und Wünsche ergänzen können.

AUGENBLICKE AUS GÄSTESICHT Analoge Einwegkameras

Verteilen Sie auf jedem Tisch eine analoge Einwegkamera und freuen Sie sich auf die einzigartigen Perspektiven Ihrer Gäste. Im Gegensatz zu Sofortbildkameras werden die Aufnahmen der Einwegkameras erst nach der Entwicklung sichtbar und überraschen mit ihrem besonderen Vintage-Charme.

ALLE BLICKWINKEL VEREINT Digitale Fotosammlung

Um die schönsten Handyfotos Ihrer Gäste zu sammeln, können Sie einen QR-Code einrichten und ausgedruckt auf den Tischen verteilen. Dieser führt direkt zu einer App, wie zum Beispiel „celebrate“, oder einem geteilten Album bei „Google Fotos“, wo alle ihre Schnappschüsse unkompliziert hochladen können.

Spaß VOR DER LINSE

SPIELERISCHE BEGEGNUNGEN Fotobox-Challenges

Legen Sie auf den Tischen kleine Karten mit charmanten Foto-Aufgaben aus, die Ihre Gäste zur Interaktion mit anderen Gästen oder Ihnen als Brautpaar anregen. Wie wäre es mit dieser Challenge: „Mache in der Fotobox ein Bild mit dem Trauzeugen oder mit der ältesten Schwester der Braut.“ Die Fotoboxchallenge bringt Ihre Gäste nicht nur auf unterhaltsame Weise zusammen, sondern schenkt Ihnen am Ende eine humorvolle Fotostrecke. Bringen Sie in der Nähe der Fotobox (Foto ganz unten) eine Schnur an, sodass jeder Gast sein Foto zusammen mit der Challengekarte dort aufhängen kann.



DIE **SELBST AKTIV** WC REVOLUTION

PREMIUM KONTINUIERLICHE REINIGUNG

NEU



+100%
MEHR
REINIGUNGS-
KRAFT*

**JETZT
TESTEN!**

INNOVATIVE SELBST AKTIV TECHNOLOGIE

- Die Formel sorgt für eine kontinuierliche Reinigung sogar zwischen den Spülungen
- Enthaltene Bio-Inhaltsstoffe erkennen organischen Schmutz und wirken genau dort, wo sie gebraucht werden

*Gegen organischen Schmutz im Vergleich zu anderen WC FRISCH WC-Säuren

Sauber & nachhaltig

Glanz mit gutem Gewissen: Mit Konzentraten und waschbaren Wischmopps gelingt Ihnen ein strahlendes Zuhause - und dabei können Sie Ressourcen schonen.



Weniger ist mehr

Mischen Sie 50 Milliliter eines Badreinigerkonzentrats mit 450 Milliliter Wasser in einer leeren Nachfüllflasche. Damit reinigen Sie Küche, Bad und Boden effektiv. Der Vorteil des Konzentrats: Es fällt deutlich weniger Verpackungsmaterial an als bei Fertigreinigern. Die Nachfüllflasche können Sie ganz einfach wiederverwenden und erneut mit dem Konzentrat auffüllen.



Das Denkmit Badreiniger Konzentrat mit Zitronensäure entfernt Kalk- und Schmutzablagerungen und enthält pflanzliche Inhaltsstoffe.



Das Denkmit Glasreiniger Konzentrat löst Schmutz und Fingerabdrücke von Fenstern, Spiegeln und Glastischen. Der Nachfüllbeutel reduziert Verpackungsmüll. Mit Wasser gemischt, ergibt das Konzentrat eine ganze Flasche.



Der Wischbezug Pet Pro Microfaser Universal von Vileda ist die ideale Reinigungslösung für Haushalte mit Haustieren. Der Wischbezug reinigt Böden auch ohne Wasser und nimmt Tierhaare besonders gut auf.

Clever wischen

Gerade bei tierischen Mitbewohnern sammeln sich schnell Tierhaare und Schmutz auf dem Boden an. Dafür gibt es Wischbezüge aus Microfaser, die Tierhaare auch ohne Wasser gut aufnehmen. Den Wischbezug können Sie nach der Nutzung erst mal ausschütteln, um die Haare zu entfernen. Sobald der Bezug dreckig ist, kommt er in die Waschmaschine und kann wiederverwendet werden.

Die sind NEU bei



Marke
von dm

Protein-Power im Turbo-Gang

dmBio Veganes Gulasch, Veganes No-Chicken Curry

Die schnelle Lösung für bewusste Ernährung: Die High-Protein-Gerichte punkten mit einem hohen Proteingehalt und sind eine Ballaststoffquelle. Zu finden im Regal für Sporternährung mit zwei weiteren Sorten.

Gulasch 350 g 2,75 € (7,86 € je 1 kg);
Curry 330 g 2,75 € (8,33 € je 1 kg)

Marke
von dm



ONEflow TENS-Gerät

Für eine Menstruation ohne Schmerzmittel: Sanfte elektronische Impulse unterbrechen das Schmerzsignal, wodurch Periodenschmerzen sowie Symptome von Endometriose effektiv gelindert werden können.

1 Stk. 49,95 €



Dejan Garz Wildborsten Haarbürste

Die Bürste verteilt den natürlichen Talg der Kopfhaut sanft vom Ansatz in die Längen und unterstützt damit die Haarpflege. Das Haar wirkt sichtbar glänzender. Geeignet für alle Haarstrukturen und besonders angenehm bei feinen bis normalen Haaren.

1 Stk. 24,95 €



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



dmBio Rigatoni Buchweizen*

Die Nudeln bestehen aus 100 Prozent Buchweizen, der für den charakteristisch nussigen Geschmack sorgt. Sie sind glutenfrei und von Natur aus eine Ballaststoff- und Magnesiumquelle.

300 g 1,95 €
(6,50 € je 1 kg)

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



Fülle für die Feinen

Balea Professional Hydra Volume Shampoo, Spülung

Die Rezeptur mit Niacinamid und Hyaluron ist speziell für feines Haar konzipiert: Shampoo und Spülung schenken ausgleichende Pflege und Volumen für Haar mit plattem Ansatz und trockenen Spitzen.

Shampoo 250 ml 1,35 € (5,40 € je 1 l);
Spülung 200 ml 1,35 € (6,75 € je 1 l)

*Bei Kombinationsanwendung
Hydra Volume Shampoo und Spülung



No Planet B Tropical Joy Feste Dusche

Das Duschstück reinigt sanft und duftet sommerlich nach Orange und Kokos. Beide Inhaltsstoffe werden durch Upcycling* gewonnen.

80 g 3,25 € (40,63 € je 1 kg)

*Als Upcycling-Ingredients bezeichnen wir natürliche Inhaltsstoffe die z. B. in der Produktion oder bei der Ernte als Nebenprodukte anfallen. Durch die weltweite Verwendung in der Kosmetik braucht es dafür dann keine gesondert angebauten Inhaltsstoffe.



Für durstige Strähnen

AUSSIE Miracle Moist Shampoo, Spülung

Die extra Portion Feuchtigkeit für trockenes, sprödes Haar. Angereichert mit australischem Macadamianussöl, reinigt das Shampoo schonend, während der Conditioner intensive Feuchtigkeit und Pflege liefert. Der typische Aussie-Duft verwöhnt dabei die Sinne.

Shampoo 300 ml 4,95 € (16,50 € je 1 l);
Spülung 200 ml 4,95 € (24,75 € je 1 l)



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



lavera Anti-Schuppen Shampoo

Die Rezeptur enthält den Bio-Wirkstoff Crinipan sowie beruhigendes Panthenol. Diese Kombination reguliert das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut und bekämpft die Ursachen der Schuppenbildung.

250 ml 5,45 € (21,80 € je 1 l)

*Registered TRADEMARK of SYMRISE AG, Germany *Klinische Studie: 32 Anwender, 28 Tage



Pantene Pro-V x Robert Indiana Artist Repair & Care Miracle Shampoo

Dieses Shampoo reinigt sanft und hilft, trockenes und geschädigtes Haar zu reparieren*. Das Design der Flasche ist mit Motiven des Pop-Art-Künstlers Robert Indiana gestaltet.

250 ml 4,45 € (17,80 € je 1 l)

*Haarschäden an der Oberfläche



Frosch Essigreiniger

Der Sprühreiniger sorgt für Sauberkeit in Küche und Bad. Mit der bewährten Kraft des Essigs entfernt er Kalk, Wasserflecken, Seifenreste und Schmutz.

500 ml 1,95 € (3,90 € je 1 l)



Farben zum Verlieben

simplicol Textilfarbe Intensiv Sinnliche Beere, Textilfarbe Expert Südsee-Türkis

Bringen neue Farben in den Kleiderschrank: Die Variante „Intensiv“ färbt Textilien bequem in der Waschmaschine. Die Variante „Expert“ kann mit der Kleidung in die Waschmaschine, einen Topf oder Eimer gegeben werden.

Sinnliche Beere 1 St. 7,95 €; Südsee-Türkis 150 g 4,45 € (29,67 € je 1 kg)



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

Denkmit Wäsche Schwarz Pulver

Das Pulver mit Textilfarbe schenkt vergrauter Kleidung wieder ein intensives Schwarz. Einfach zusätzlich zum Waschpulver direkt in die Waschtrommel geben.

50 g 0,95 € (19 € je 1 kg)



MABYEN Kids Paw Patrol Farblehre Schaumbad

Kinder erleben ein buntes Farbexperiment in der Wanne: Beim Mischen der Farben Gelb und Blau verfärbt sich das Badewasser grün. Das Bad reinigt sensible Kinderhaut mild und duftet fruchtig nach Blaubeere.

30 ml 1,95 € (65 € je 1 l)
* mind. 99% der Inhaltsstoffe inkl. Wasser sind natürlichen Ursprungs (gem. ISO 16128)

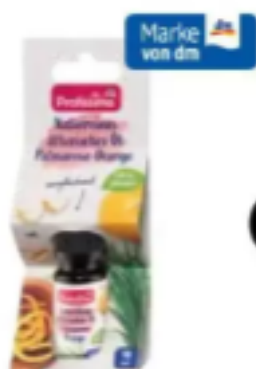


NUK Perfect Match Air

Beruhigungssauger für ein gutes Gefühl: Der Schnuller lässt viel Luft an die Haut, selbst wenn das Baby intensiv nuckelt. Zudem ist er so gestaltet, dass er die gesunde Zahn- und Kieferentwicklung fördert. In verschiedenen Größen erhältlich.

Je 2 St. 6,95 € (3,48 € je 1 St.)

* Studie Universität Minho/Porto, Pharmawissen aktuell 2022



Marke von dm

**Profissimo
Ätherisches Öl
Palmarosa-Orange**

Die naturreine Mischung aus ausgeglichendem Palmarosa und erfrischender Orange schafft eine entspannende Atmosphäre. Geeignet zum Beispiel für Duftlampen und Diffuser.

10 ml 1,95 € (195 € je l)

Schon entdeckt?

Frisch & duftig



ESPRIT Just Bloom EdP*

Ein Duft wie ein Spaziergang durch ein Blütenmeer: Rose, Flieder und Orangenblüte bilden ein florales Bouquet, das durch fruchtige und warme Noten abgerundet wird.

20 ml 8,45 € (422,50 € je l)

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



NIVEA Intimo Sensitive

Die Intimwaschlotion mit Kamillen-Extrakt, Panthenol und Milchsäurebakterien nimmt bei der Reinigung Rücksicht auf den sensiblen Bereich.

250 ml 3,25 € (13 € je l)



UdV Elixir EdT*

Der Herrenduft vermittelt Kraft und subtile Frische. In ihm verbinden sich Apfel mit Bergamotte, Vanille, Sandelholz und Vetiver.

60 ml 6,45 € (107,50 € je l) * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



Lenor Wäsche-parfüm Aprilfrisch

Inspiziert von Frühlingsblumen und warmem Amber, umhüllt der Duft selbst empfindliche Stoffe. Die Duftintensität lässt sich dabei nach Belieben dosieren.

495 g 10,95 € (22,12 € je l kg)



**JETZT NEU
IN BIO-QUALITÄT**

- OHNE ZUGESETZTEN ZUCKER***
- OHNE ZUSATZSTOFFE**
- 50% FRUCHTGEHALT**



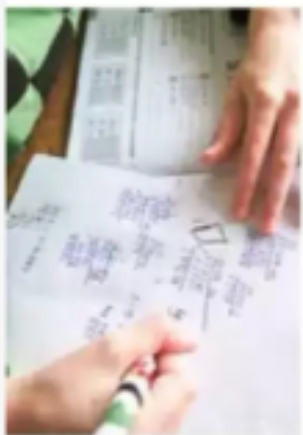
* Enthält von Natur aus Zucker.

Entspannt lernen



Lernen soll Freude machen, nicht Stress bereiten. Doch in vielen Familien sind Hausaufgaben DAS Streitthema Nummer eins. Und das liegt meist nicht an den Kindern.

SCHULE – ein Kinderspiel?!



**Alter +
2 Minuten =**
Konzentrations-
spanne von
Schulkindern



Krabbeln, laufen, sprechen – Kinder lassen sich durch nichts entmutigen, während sie sich und die Welt entdecken. Zu groß ist ihre Neugier und Erkundungslust. Sie glauben fest daran, alles erlernen zu können, und entwickeln sich ständig weiter. „Dieses Wachstumsdenken haben Studien zufolge alle Kinder im Kindergartenalter. In der zweiten Klasse sind es nur noch gut 80 Prozent und mit dem Einstieg in die dritte Klasse hat bereits jedes dritte Kind mit Fächern wie Mathe oder Deutsch abgeschlossen“, sagt Lerncoach Lisa Reinheimer, die viele Jahre als Lehrerin an verschiedenen Schulen gearbeitet hat. „Doch kein Kind verweigert sich aus purer Faulheit, dahinter steckt meist Überforderung. Weil es beispielsweise in Mathe bei einem bestimmten Thema den Anschluss verloren hat, und nun denkt, dass es langsamer oder schlechter sei als die anderen. Dann wird Lernen mit Stress verbunden und das Gehirn blockiert.“ Sind die Eltern entspannt, kann es auch das Kind sein und Fehler wieder als Helfer sehen. Alles, was es dafür braucht, ist Hinschauen. Auf die eigene Schulzeit und damit verbundene Glaubenssätze wie „Noten sind zukunftsentscheidend“, „auf dem Bett liegend schreibt man nicht“, „Hausaufgaben sind erst fertig, wenn sie richtig und sauber im Heft stehen“. Und auf sein Kind: Was kann es bereits? Was könnte es sich noch mal anschauen. Welche Lernpersönlichkeit ist mein Kind? Tipp: Auf klassenheld.de finden Sie einen von Lisa Reinheimer erstellten kostenlosen Test.

Wo kann das NOCH nicht

„Neugier wächst dort, wo Lernen einen Sinn bekommt“, sagt Lisa Reinheimer. „Ein Schlüssel liegt darin, Lernen mit echten Erfahrungen aus dem Alltag zu verbinden.“ Zum Beispiel beim Vorlesen der Straßenbahnhaltstellen, Abwiegen der Backzutaten für die Lieblingscookies, beim Zusammenrechnen der Einkäufe oder beim Spielen von Monopoly. Ebenfalls gut: kleine Gamechanger wie ein Umzug in den Garten oder ins Lieblingscafé nach der Hälfte der Hausauf-

gaben, Abfragen auf dem Balancebrett oder beim Trampolinspringen. Machen Sie Vorschläge und fragen Sie Ihr Kind. Oft weiß es ziemlich gut, was ihm helfen könnte. Die Tochter einer Klientin von Lisa Reinheimer bestand ihren Einmal-eins-Führerschein dank eines selbst gebastelten Memorys. „Ein Kind, das merkt: Ich übe und werde besser Schritt für Schritt in meinem Tempo, erlebt Selbstwirksamkeit und entwickelt wieder Motivation aus sich heraus“, so die Lehrerin. „Dann rücken Noten in den Hintergrund, die eh nur eine Momentaufnahme sind.“ Ihr Tipp für Tage, an denen Ihr Kind vor einem Hausaufgaben-Mount-Everest steht: „Teilen Sie ihn in viele kleine Hügel auf, dann wird er machbar. Und feiern Sie jeden einzelnen mit einem High Five, einer Runde Fußball im Garten oder einem Tanz zum Lieblingssong. Und an manchen Tagen ist der mutigste Schritt der, zu sagen: ‚Für heute ist es genug.‘“ Eine kleine Notiz, dass man die Hausaufgaben am Wochenende nachholt, man nicht weitergekommen ist in der dafür vorgesehenen Zeit, sind wichtige Rückmeldungen für die Lehrkräfte. Schließlich sind Hausaufgaben dafür da, unsere Kinder beim Lernen zu unterstützen und nicht den Familienalltag zu dominieren und die Eltern-Kind-Beziehung zu belasten.

Öfter die Perspektive wechseln

„Manchmal hilft auch ein gedanklicher Hubschrauberflug, um sich zu verdeutlichen: Es geht um ein Arbeitsblatt – nicht um die Zukunft meines Kindes“, sagt Lerncoach Lisa Reinheimer, die Hausaufgaben gern mit Ballspielen vergleicht: „Wenn ein Kind sagt: Ich weiß nicht, wie das geht, haben viele Erwachsene sofort den Impuls, es zu erklären. Doch wenn wir möchten, dass Kinder Verantwortung für ihren Lernweg übernehmen, dürfen wir den Ball immer wieder zurückspielen.“ Durch Fragen wie: „Was sollst Du bei dieser Aufgabe machen?“, „Was weißt Du denn schon alles zu diesem Thema?“ können Eltern ihr Kind Schritt für Schritt begleiten und sein Vertrauen in sich selbst wachsen lassen.

UNSERE EXPERTIN



Lisa Reinheimer

ehemalige Lehrerin, Mama, Lerncoach und Mentorin für Eltern von Schulkindern sowie Gründerin von klassenheld.de.

Sie verließ das Regelschulsystem auf der Suche nach der idealen Schule. Ihre Reise führte sie einmal um die Welt. Heute begleitet sie Groß und Klein als Lerncoach für mehr Motivation und Gelassenheit. Infos unter klassenheld.de



BUCH-TIPP

So macht Lernen Freude

Wie Sie die Hausaufgaben „vergolden“, erfahren Sie in „Bye Bye Schulstress“ von Lisa Reinheimer. Beltz Verlag, 217 Seiten, 20 Euro



TIPP

Was den Schulanfang noch schöner macht, finden Sie diesen Monat übrigens bei dm Home & Living.

In Erfahrung gewickelt

30 JAHRE VERTRAUEN
babylove dm



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Urlaub im Harz genießen

Mit **alverde** einen Aktiv- & Wellnessurlaub im relexa hotel Harz-Wald gewinnen.



alverde und das relexa hotel Harz-Wald in Braunlage verlosen fünf Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Wer die Natur im Harz von ihrer schönsten Seite erleben und sich gleichzeitig rundum erholen möchte ist hier genau richtig. In idyllischer Ortsrandlage direkt am Wurmberg überzeugt das Hotel mit gemütlichen Wohlfühlzimmern, einer Vielfalt an Aktivmöglichkeiten sowie Wellness mit Schwimmbad und Saunen. Infos: relexa-hotel-braunlage.de

dm-Marke	Schnackstein	Wanderhirt	Landkartenwerk	Führer (erst. Adeltitel)	chemisches Element	Name dt. Kaiser und Könige	spanische Anrede: Frau	Währung in Japan (100 Yen)	unsterblicher Witz	Dynastie im alten Peru	Zeitraum von zehn Jahren
						Platzfisch					11
Endpunkt der Erdschne			schwarzer Kohlenstoff	Luft einziehen und ausstoßen				musikalisches Werk	Lärm, großes Aufsehen (ugs.)	Judoka Aino-Maria ...	
italienischer Mandelkür					5	Refrain	Hauptstadt von Kanada				
				künstlerischer Beruf (Ballett)	ein Gewebe			2	Abkürzung für Anno Domini		
Zucker-, Schokoladenüberzug	Kartenspiel	Sichler	Fluss durch Rom				Flechtloos; Gewebeart	blütenlose Wasserpflanze			7
					Körperteil zw. Kopf und Rumpf			nicht ganz, partiell	eine der Nordfriesischen Inseln		Versteckraum (Kche)
Landschaft am Oberrhein	Nachvogel	Herzleiter im Körper	Titel arabischer Fürsten			4	Mutterboden	gedeckter Tisch			
der Ansicht sein		10		Stadt in den Niederlanden	vollendete Entwerfung			Wind am Gardasee			
Gottin der Klänge			lauf jammern, schimpfen (ugs.)				8	englisch: Eis		Annage auf Kontis (Skat)	
		Schiff, Röhricht		9	Leitbild, Musterbild				1b-Zichen Harzstadt Rostock		3
flüssiges Fett	Abk.: elektronische Datenverarbeitung		6	Verse bilden				Vorderass			

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

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 30. Juni 2026**

Gewinnversand nur innerhalb Deutschlands. Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Die Gewinner werden unter allen richtigen Antworten ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern sind ausgeschlossen und können bei Verdacht nicht berücksichtigt werden. Der Gewinn wird von relexa hotel Verwaltungs GmbH, Anhalter Straße 8-9, 10963 Berlin versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an relexa hotel Verwaltungs GmbH 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.

Schwebende Blütenpracht

Ein Ort der Entspannung und Gemütlichkeit: Mit selbst gemachten Makramee-Blumenampeln verwandeln Sie Ihren Balkon in einen richtigen Wohlfühlort. Wir zeigen, wie es funktioniert.

Tipp
Einmachgläser lassen sich wunderbar als kleine Blumentöpfe nutzen.



Schritt für Schritt zur Makramee-Blumenampel

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und schaffen Sie schwebende Oasen für Ihre grünen Lieblinge. Die Materialien dafür haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Das benötigen Sie:

NATURSEIL

Jutekordel-Set von Profissimo (circa 20 bis 25 m, inklusive Verschnitt)

RING

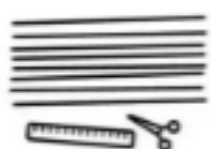
Ein stabiler Metallring oder ein Holzring (circa 5 bis 7 cm Durchmesser) als Aufhängung.

TIPP

Je nach Größe und Stabilität können Sie auch Gardinenringe als Aufhängung nutzen.

SCHERE

Zollstock oder Maßband



1. Schritt Die Basis schaffen: Fäden zuschneiden

Beginnen Sie Ihr Makramee-Projekt, indem Sie die Fäden vorbereiten. Schneiden Sie dafür acht gleich lange Stücke von Ihrer Garnrolle ab. Jeder dieser Fäden sollte eine Länge von etwa 170 cm haben. Legen Sie die zugeschnittenen Fäden ordentlich auf einer ebenen Fläche, beispielsweise einem Tisch oder dem Boden, bereit.



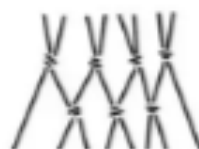
2. Schritt Sicherer Halt: Seile am Ring befestigen

Nehmen Sie nun alle acht Seile und legen die Enden einer Seite zusammen. Diese fädeln Sie durch den Ring (mit einem Durchmesser von ca. 5–7 cm) und verknoten sie alle miteinander. Überprüfen Sie die Festigkeit des Knotens durch leichtes Ziehen, um sicherzustellen, dass er das spätere Gewicht Ihrer Pflanze problemlos tragen wird.



3. Schritt Erste Verbindungen: Seile paarweise verknoten

Teilen Sie die acht Fäden in vier Paare auf. Es ist hilfreich, die Seile dafür erneut auf einer Fläche auszubreiten. Achten Sie darauf, dass die Fäden, die Sie zusammenlegen, bereits durch den Knoten eng beieinander liegen. Verknoten Sie jedes Seilpaar mit einem einfachen Knoten. Achten Sie darauf, dass alle vier Knoten auf derselben Höhe liegen.



4. Schritt Verknüpfungen schaffen: Seilpaare untereinander verknoten

Verknüpfen Sie nun benachbarte Seilpaare, um das Netz zu formen. Nehmen Sie dafür jeweils zwei benachbarte Seile aus zwei nebeneinander liegenden Paaren und knoten Sie diese zusammen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Seile miteinander verknüpft sind. Ein kleiner Tipp: Beginnen Sie mit dem zweiten Seil von links oder rechts und verknoten Sie die äußeren Seile zuletzt. So schließt sich das Makramee zu einer runden Form, die den Topf sicher hält.



5. Schritt Der feste Abschluss: Boden und Länge bestimmen

Für den Boden Ihrer Blumenampel sammeln Sie alle acht Seilstränge unterhalb der letzten Knotenreihe. Knüpfen Sie diese fest zusammen. Dieser Knoten muss besonders stabil sein, da er das gesamte Gewicht Ihrer Pflanze tragen wird. Ziehen Sie ihn daher gut fest.



6. Schritt Ihr grünes Highlight: Pflanze einsetzen und aufhängen

Am besten setzen Sie zuerst einen Untersetzer ein. Darauf platzieren Sie dann Ihren Blumentopf. Grünlilien, Efeu oder Farne kommen in dieser schwebenden Position wunderbar zur Geltung.

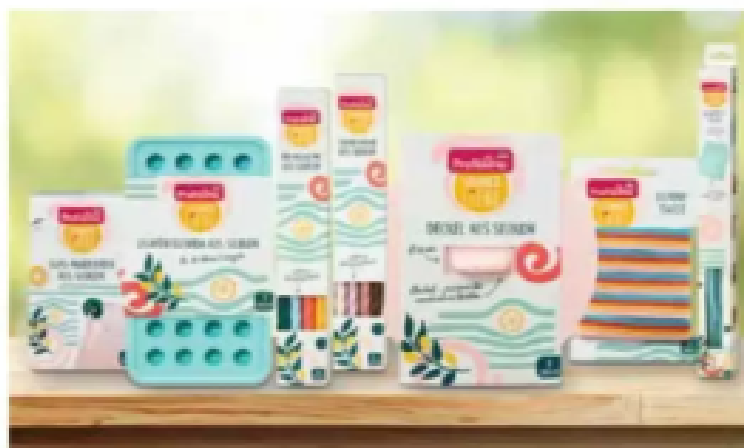
Den Sommer feiern

MITMACHEN UND GEWINNEN

Profissimo

Für unbeschwerte Momente

Gewinnen Sie eines von zwölf Profissimo-Sets, die Stunden unter blauem Himmel noch schöner machen: Dass Sie Ihr Sommergetränk im fröhlichen Trubel stets wiederfinden, dabei helfen die bunten Glasmarkierer aus Silikon. Die Strohhalme aus Silikon, in bunten und neutralen Tönen, bringen ihre passende Reinigungsbürste gleich mit. Für erfrischende Momente sorgen Eiswürfelformen aus Silikon, die handliche Portionen für Ihre Drinks bereithalten. Der Silikondeckel und die Insektenhaube schützen Speisen vor unerwünschten Besuchern. Ganz viel Outdoor-Spaß bringt der fröhlich-bunte Gummitwist.



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

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 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 30. Juni 2026 an:

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

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

Die Auflösung des Sudokus finden Sie ab 6. Juli 2026 unter
dm.de/alverde-sudoku

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

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

Bildnachweis: adobe/Alba (S. 47), adobe/Olga Burnistrowa (S. 30), adobe/DH Tree Stock (S. 44), adobe/DZ FILM/Stockay (S. 26), adobe/Nicholas Felts/peopleimages (S. 3), adobe/Ines (S. 7), adobe/kaedeezign (S. 49), adobe/Ketman (S. 48, 49), adobe/KOTO (S. 73, 80), adobe/Kraffa (S. 30), adobe/Piotr Krzeslak (S. 6), adobe/Larous sp (S. 30), adobe/m.....k..... (S. 30), adobe/mahboob (S. 7), adobe/Michael (S. 97), adobe/Juan Mojano/Stockay (S. 27), adobe/Olech (S. 46), adobe/Pixel-Shot (S. 95), adobe/Rido (S. 69), adobe/Ángela Rober/Stockay (S. 21), adobe/Sandaru (S. 98), adobe/Sayulim (S. 70), adobe/Studio Firma/Stockay (S. 70), adobe/STUDIO TAURUS/Stockay (S. 18), adobe/transarier (S. 56), adobe/Olga Tsiptjar (S. 91), adobe/Julia Volk/Stockay (S. 43), adobe/zakalinka (S. 60), Matthias Aschauer (S. 53), Natalie Behn (S. 45, 46), Carsten Beier (S. 40), Beltz Verlag (S. 55, 101), Luise Blumstengel (Titel, S. 5, 8, 10), Sasana Bravo Serra (S. 67), Romy Britten/privat (S. 31), Nadja Buchczik (S. 46), Dominik Botzmann (S. 83), Leila Demirecelik/privat (S. 45), Flora Press-Science Photo Library (S. 44), Flora Press/Teubner Foodfoto (S. 44), Flora Press/Visions Pictures (S. 44), Katharina Gebauer (S. 22, 24, 25), gettyimages/Halfpoint Images (S. 92), gettyimages/Johner Images (S. 100, 107), gettyimages/Kosamtu (S. 35), gettyimages/Maskot (S. 5, 93, 100), gettyimages/Guido Mieth (S. 63), gettyimages/Sonja Pachó (S. 14), gettyimages/Alain Schroeder (S. 96), gettyimages/stacionak1983 (S. 93), gettyimages/The Good Brigade (S. 73, 76), gettyimages/tejjkosantze (S. 82), Sebastian Heck (S. 3, 37), Hochschule Koblenz (S. 81), Patrick Jelen (S. 36, 37), Elena Leinewber/privat (S. 61), living-media/Zindahl, Sabine (S. 104), Tom Medici (S. 32), Nathalie Fotografie (S. 15), Andreas Pausenbenger (S. 73, 88), Kirill Paproukin (S. 78), Heike Philipp/privat (S. 7), plainpicture/Anke Doersichlen (S. 5, 66), plainpicture/Frank Herfort (S. 100), plainpicture/Jasmin Sander (S. 13, 16, 17), relexa hotel Harz-Wald (S. 103), Christina Riedl (S. 75), Patrick Rosenthal (S. 46), Rowohlt Verlag (S. 67), Charlotte Sattler (S. 86, 87), Julia Schmidt/privat (S. 77), Sally Schulze/privat (S. 61), stills/Autumn Dolhan (S. 92), stills/Sarah Le Steuer (S. 92), stills/Jessica Lim (S. 65), stills/Anastasia Mihaylova (S. 59), stills/Toni Nekrasova (S. 58), Nicole Trommler/privat (S. 79), Ben Van Sloebak (S. 38), Klara Vintz

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Juli

**Blick in
die nächste
Ausgabe**

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

KOMMUNIKATION

Tacheles reden

Der Ton in unserer Gesellschaft hat sich verändert, er ist rauer geworden. Wie wir respektvoll und klar dagegenhalten? Indem wir schlagfertig, offen und authentisch bleiben.

GESUNDHEIT

Schlafen Sie gut!

Warum wir in der ersten Nacht im fremden Bett oft nicht zur Ruhe finden und Frauen anders schlafen als Männer. Interessante Fakten, falls Sie mal wieder wach liegen sollten.

HAAR-STYLING

Sommer- frisuren

Wenn die Temperaturen steigen, binden wir die Haare gern aus dem Gesicht und lassen auch den Nacken frei. Wir zeigen sommerliche Haarlooks und geben Pflege-Tipps.

**IMPRESSUM**

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Holger Christmann, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Kristin Kasten, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Nino Kopaliani, Theresa Müller, Doreen Reithmann, Julia Zabel **Kreation:** Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Brendelberger **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venedia Unruh, Anschrift Herausgeber, venedia.unruh@dm.de **Druck:** Mohn Media Mohn-druck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

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

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



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



FSC
www.fsc.org

MIX

Papier | Fördert gute Wälder
FSC® C011124

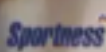
Brauchen wir noch was von dm?

1



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

50005



... und viele weitere Marken

dm.de/jede-woche-ein-geschenk

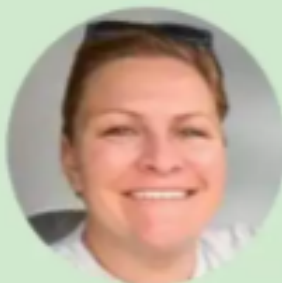
* Vom 02.01. - 30.08.2026. Einmal je Woche nach dem Einkauf mit dm-App (ab 1 €) oder (Online-)Bestellung (ab 10 €), jeweils bei dm-drogerie markt. Erhalt eines Coupons für ein Gratisprodukt bei Folgeeinkauf. dm-Konto und dm-App (oder PAYBACK App bei Kontoverknüpfung mit PAYBACK) erforderlich. Je Woche (Mo-Sa) aus ein Coupon. Gratisprodukt solange Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Nicht bei stornierter Bestellung/Einkauf. Weitere Infos: dm.de/jede-woche-ein-geschenk



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

”

Ideen werden nicht zerredet, sondern bekommen eine Chance.



NICOLE TROMMLER

Vorstandsmitglied im
AC Taucha

Sie arbeitet als Polizistin in Leipzig. Obwohl sie sich selbst beim Training gern auspowert, findet sie: „Sport sollte Leichtigkeit haben.“

Ein Ort, der in Bewegung bringt

Zuerst brachte Nicole Trommler nur ihren Sohn zum Sport, wenig später leitete sie selbst eine Trainingsgruppe beim AC Taucha.

Als ich 2020 nach Taucha zog, machte die Coronapandemie es schwierig, neue Leute kennenzulernen. Über den Kindergarten erfuhr ich im Frühjahr 2021, dass eine Kindersportgruppe beim AC Taucha startete und meldete meinen Sohn an. Zunächst war ich einfach eine

Mutter am Spielfeldrand, die ihrem Kind die Wasserflasche reicht und tröstet, wenn etwas nicht geklappt hat. Doch irgendwann störte es mich, dass wir Erwachsenen nur rumsaßen, während die Kinder über den Rasen rannten.

Aus einer spontanen Idee heraus zeigte ich den anderen Eltern ein paar funktionelle Übungen. Ich habe jahrelang CrossFit (Anmerkung der Redaktion: eine Mischung aus verschiedenen Fitnessarten) gemacht und auch beruflich als Polizistin spielt Sport eine wichtige Rolle in meinem Leben. Ich wusste also, was ich tat, auch wenn ich damals noch keinen Trainerschein hatte. Erst waren wir zu viert, dann wurden wir immer mehr, und plötzlich freuten sich Eltern regelrecht darauf, selbst aktiv zu werden. Wir haben uns über WhatsApp organisiert und draußen neben den Kindern trainiert. 2023 bekam ich schließlich ein festes Zeitfenster in der Halle. Ich hatte inzwischen meinen Trainerschein gemacht, und der Kurs war unabhängig von der Kindergruppe und offen für alle.

Das Erstaunliche ist: Vor dem AC Taucha, hatte ich keine Berührungen mit Sportvereinen. Hier merkte ich, wie leicht es ist, etwas zu bewegen. Ideen werden nicht zerredet, sondern bekommen eine Chance. Deshalb habe ich auch „Ja“ gesagt, als ich gefragt wurde, ob ich für den Vorstand kandidieren will. Heute leite ich dort die Kindersportabteilung und springe nur noch vertretungsweise als Trainerin ein. Wir möchten Kindern mit

allen Interessen und Leistungsniveaus ein Zuhause im Verein geben, deshalb haben wir inklusive Sportgruppen genauso wie Dart, Ringen, Jiu-Jitsu oder Volleyball, das vor allem bei Mädchen beliebt ist.

Ich konnte sogar andere Hobbys mit dem Sport verbinden und zum Beispiel bei Ringer-Wettbewerben fotografieren. Und als letztes Jahr das Turnfest in Leipzig stattfand, war ich mit anderen aus dem Verein zehn Tage als Helfer dabei. Für mich war der Verein der Einstieg in ein aktiveres, vielseitigeres Leben.

KURZ GEFRAGT

Diese Übung geht immer: Burpees (Anmerkung der Redaktion: Liegestütz-Hock-Strecksprünge) bringen unheimlich viel. Alle stöhnen zwar, aber ohne sie fehlt dem Training etwas.

Diese Sportart reizt mich noch: Ich würde gern noch intensiver in olympisches Gewichtheben einsteigen.

Das Wichtigste, das ich im Verein gelernt habe: Dass ohne Ehrenamt nichts läuft – und wie viel man bewegen kann, wenn man Verantwortung übernimmt.