

Dezember 2025

dm-Magazin

alverde

Berührungen
Der Hunger
unserer Haut

Lesen
Seitenweise
Seelenspeise

SOS-Tipps
Winterhaar
in Harmonie

INTERVIEW

**STEFANIE
HEINZMANN**

„Konzerte sind
magische
Momente“

EHRENAMT
**Stark im
Wandel**

Wunderbare Weihnachtszeit

Vom Leuchten
und Besinnen



Für ein schönes Zuhause

Profissimo Duftkerze Apfel-Zimt: 1,75 €

Profissimo Raumduft Apfel-Zimt: 2,95 €, 0,09 l (32,78 € je 1 l)

Profissimo Geschenkband, rot: 1,95 €, 5 m (0,39 € je 1 m)



dm.de/profissimo



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn die Tage kurz sind, leuchtet im Dezember vieles heller: Fenster erstrahlen, Straßen glitzern, Lichterketten schmücken Bäume und Balkone. Die Weihnachtszeit füllt die Dunkelheit mit Wärme und wird ein bisschen magisch.

Das Jahresende lädt uns dazu ein, langsamer zu werden. Uns zurückzuziehen. Für mich gehört dazu, mit einer Tasse Tee auf dem Sofa zu lesen. Nicht, um auf dem neuesten Stand zu sein, sondern um den eigenen Gedanken Raum zu geben. Dann schicke ich das Smartphone in den Flugmodus, um auf Papier zu landen.

Auch diese Ausgabe ist eine Einladung zum Blättern, Verweilen, Entdecken. Für Momente der Ruhe und der Inspiration durch die Menschen, von denen wir erzählen dürfen. Denn oft sind es andere, die das Licht heller machen: Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren. Die Zeit schenken, zuhören, mit anpacken. Oder jene, die arbeiten, wenn andere feiern, etwa in Pflegeeinrichtungen, in sozialen Diensten, in der Versorgung.

Wir wünschen Ihnen eine lichtvolle Weihnachtszeit mit Momenten, die bewegen, und Augenblicken, die bleiben.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken.

Ihre

Tanja Hildebrandt

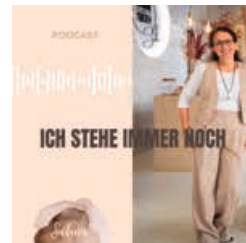
alverde-Redaktion

”

Weihnachten ist so etwas wie ein gesellschaftlicher Lagerfeuer-Moment.

SOZIALFORSCHER
PROF. DR. MARCEL SCHÜTZ
Mehr dazu auf Seite 84

Mutmach- Podcast



Im Februar genoss **alverde**-Leserin Sabina Hahn ihren Wohlfühlmoment mit @fraubeauty. Zwischen Föhnen und Pudern erzählte sie von ihrem Leben, ihren vier Kindern und ihrer Scheidung nach 30 Jahren Ehe: „Die Last, die einer Mutter während und nach einer Scheidung zufällt, ist nicht gerecht. Am liebsten würde ich ein Buch über die Rechte von Frauen in dieser Situation schreiben, aber ich leide an Fatigue.“ Susannes Idee: „Nimm einen Podcast auf.“ Und das hat sie: „Ich stehe immer noch“ heißt er, zu finden auf Spotify, und mit der wunderbaren Botschaft: „Du schaffst das auch.“



LIVE DABEI SEIN
Berührungen verbinden und sind heilsam. Im **alverde**-Inspirationstalk* am 18. Dezember teilt Psychologin Dr. Ilona Croy ihr Wissen. **SEITE 54**



Rund, oval oder doch eckig? So teilen Sie Ihre Nägel, wie es Ihnen gefällt.
(Seite 26)

Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Frohe Weihnachten**
- 8 **Interview mit Stefanie Heinzmann**
Die Sängerin über Gastfreundschaft und Teamgeist

Schön fühlen

- 14 **Festliches Weihnachts-Make-up**
Drei Looks für Brunch, Dinner und Party
- 16 **Frostige Favoriten**
Silberglanz und Eisblau für einen cooles Finish
- 19 **Fliegende Winterhaare glatt zaubern**
- 22 **Zum letzten Mal: Hallo, Du Schöne**
Susanne Krammer (@fraubeauty) schenkt **alverde**-Leserin Valerie Hartmann einen Wohlfühltag



- 26 **Nägel in Topform bringen**
So feilen Sie richtig
- 28 **Salz in der Körperpflege**
- 30 **Trend-Produkte**

dm erleben

- 34 **Meldungen**
- 36 **Die dm-Kooperationsmarken**
Über starke Teamarbeit

Bewusst genießen

- 42 **dmBio Rezept des Monats**
Vegane Kohlroutaden und Bratapfel-Lebkuchen-Tiramisu
- 46 **Tomatenvielfalt im Winter**
- 48 **Gemeinschaft beim Festessen**
So wird es für alle zum Genussmoment



Starke Helfer für Immunsystem und Abwehrkräfte

+

**Immunaktive
Mikronährstoffe
für Abwehrkraft* + Zellschutz***








*Selen, Vitamin B₁₂, Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Selen, Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen und Zähne sowie einer normalen Muskelfunktion bei. **Immun Aktiv Shot:** Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei dank Vitamin C, Vitamin D, Selen und Vitamin B₆. ²Vitamin C, Vitamin B₁₂ und Vitamin B₆ tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. **Vitamin D₃ 10.000:** Quelle: NielsenIQ Market Track, Vitamin D, Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM, MAT 05/2024; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Gesund bleiben

52 Entspannung in der Adventszeit

54 **alverde-Inspirationstalk:**
Berührungen

Psychologin Dr. Ilona Croy erklärt,
warum Körperkontakt so guttut

58 Tipps gegen Schnarchen

63 Hilfe bei Herpes

Wie Sie vorbeugen und was akut hilft

64 Kuscheilig-warme Helfer

Wie Kirschkernkissen und Co. wirken

66 **Warum sich lesen lohnt**

69 Produkt-Tipps



In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Gemeinschaft

75 Kolumne von Christoph Werner

76 **Ehrenamt zukunftsfähig machen**

Zwei Expertinnen zeigen, wie bürgerschaftliches Engagement noch attraktiver wird

80 Radeln ohne Alter

Eine Dresdner Initiative ermöglicht Mobilität und Begegnung



82 Kolumne von
Eckart von Hirschhausen

84 Feiertage

Ein Soziologe erklärt, was sie für die Gesellschaft bedeuten

86 Zivilcourage

Zum Nachmachen: Einfache Methoden, um Gewalt-Betroffenen zu helfen

88 Porträt: Nirit Sommerfeld

Die deutsch-israelische Künstlerin schafft in Chemnitz Begegnungsorte

Einfach mal machen

93 Fotowelt: Videoschnappschuss

94 Einrichtungstipps für
Haustierbesitzer

101 Sauberkeit beim Plätzchenbacken

103 Kreuzworträtsel

104 Willis Mutmachgeschichte

Gründerin Carina Raddatz hilft mit dem Verein „Obstkörbchen“ bei Altersarmut

106 Sudoku

107 Vorschau

HOW TO ~~MAKE~~ MATCHA



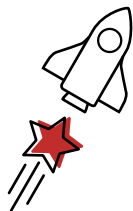
Weihnachten



Adventskranz,
Kerzenglanz,
Weihnachtsgans
kommen alle Jahre
wieder. Hier gibt's
Festtags-Fakten,
die Ihnen vielleicht
neu sind.

WEIHNACHTSGRÜSSE

aus dem Mondorbit



Die Astronauten von **Apollo-8**, der ersten bemannten Mission, die den Mond umkreiste, sendeten am **24. Dezember 1968** eine **Weihnachtsbotschaft** ins All. Das festliche Datum sollte den Mondumflug besonders **erinnerungswürdig** machen.

Weihnachtstypen

In Deutschland gibt es laut einer Studie der Universität der Bundeswehr München, drei prototypische Arten, Weihnachten zu feiern.*

17 %

TRADITIONALISTEN

Tradition und Glaube spielen bei diesem Typ die Hauptrolle. Geschenke sind von geringer Bedeutung.

35 %

PRAGMATIKER

Sie legen den Schwerpunkt auf Ruhe und Genuss, ohne viel Chichi.

48 %

GROSSZÜGIG

Dieser Typ sieht Weihnachten als Fest des Gebens und der Gemeinschaft. Religion ist nebensächlich.

Dresscode für Nikoläuse & Weihnachtsmänner



Rote Mäntel gehören für uns zu Nikolaus und Weihnachtsmann. Die Farbe steht wie das Blut Christi für Leben, Liebe und Opferbereitschaft. Spannend: In alten Darstellungen trug Nikolaus, der Bischof von Myra, oft Blau, weil Bischofsmäntel in dieser Gegend diese Farbe hatten, inspiriert von persischen Königen. Auch der Weihnachtsmann liebte Abwechslung – früher sah man ihn manchmal in Blau, Grün oder Braun.

QUIZ ZUM FEST

DREI FRAGEN

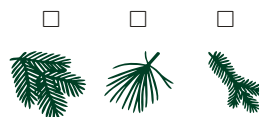
Auf welche Zutat verzichtet der **Elisenlebkuchen** oder setzt sie sparsam ein?

- ☐ NÜSSE
- ☐ MEHL
- ☐ SCHOKOLADE

Die heiligen drei Könige aus dem Morgenland beschenkten das Jesuskind großzügig. Wer von den Dreien brachte doch gleich den Weihrauch?

- ☐ CASPAR
- ☐ MELCHIOR
- ☐ BALTHASAR

Tanne, Fichte, Kiefer grünen zur Weihnachtszeit. So gilt in unseren Gefilden **Weihnachtsbaum = Nadelbaum**. Die Formenvielfalt der Zweige und Nadeln ist groß. Welcher ist der Tannenzweig?



Auflösung links am Rand

”

Konzerte sind ein Safe Space: ein Ort, an dem wir alles, was draußen schwierig ist, kurz loslassen können.

Titel Jacke Comptoir des Cotonniers
Hose Arket

Hund Yuma lag lange entspannt im Körbchen, wollte dann doch mit aufs Bild.

ÜBER KONZERTE, GASTRONOMIE UND WEIHNACHTEN

Sie stiftet Nähe

Aus dem Gasthaus der Eltern ging es für **Stefanie Heinzmann** auf die großen Bühnen. Geprägt von Gastfreundschaft und Teamgeist, sucht die Schweizer Sängerin auch in der Musik das Verbindende – und ist überzeugt, dass das Leben Zeichen schickt.

Ihre frisch operierten Füße drosseln das Tempo, aber nicht ihre Energie. Zum souligen Soundtrack, der während des Shootings läuft, tanzt Stefanie Heinzmann einfach in Slow Motion. Als musikalische Begleitung hat sie nicht, wie heute üblich, eine Playlist zusammengestellt, sondern hört das Album „Tetra“ des französischen DJ-Kollektives C2C. „Da bin ich alte Schule“, sagt sie. „Ich mag die Ideen und das Konzept hinter einem Album.“ Klar, dass wir dann von ihr wissen wollten, welche Gedanken hinter ihrem kürzlich erschienenen Album „Circles“ (deutsch: Kreise) stehen.

alverde: Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, dass sich ein Kreis geschlossen hat?

Stefanie Heinzmann: Ich erlebe im Alltag sehr oft, dass etwas ungeplant zusammenpasst – vermeintliche Zufälle, nur dass ich nicht an Zufälle glaube. Mein Lieblings-Beispiel aus diesem Jahr sind die Veröffentlichungsdaten meiner Singles und meines Albums. Es waren alles Schnapszahlen. Und der 10.10., an dem das Album erschien, ist auch noch der Welttag der mentalen Gesundheit – das Thema, um das sich das Album dreht. Ich liebe es, wenn das Leben so auf einen aufpasst.

Welche Jobs im Hintergrund würden Sie gern einmal ins Rampenlicht stellen, weil sie das gemeinschaftliche Musizieren überhaupt erst möglich machen?

Fast alle. Der Teamgedanke ist für mich groß. Das fängt bei den Songwritern an, mit denen ich im Team schreibe, und hört beim Management auf, das eigentlich meinen kompletten Alltag regelt. Aber diese Menschen suchen ja gerade nicht die Bühne, sondern wollen im Hintergrund bleiben (*lacht und schaut zur Managerin*).

Sie arbeiten sehr lange mit denselben Menschen. Woran zeigt sich für Sie eine tragfähige musikalische Partnerschaft?

Früher habe ich manchmal zu lange an Beziehungen festgehalten – aus Angst, jemanden zu verletzen. Heute ist mir wichtiger, ob die Qualität stimmt. Eine gute Partnerschaft erkennt man daran, dass man offen über alles sprechen kann und gemeinsam Leichtigkeit spürt. Gerade in kreativen Prozessen braucht es Freude, eine spielerische Haltung. Wenn man sich gegenseitig nährt, ist das für mich eine tragfähige Basis – egal ob in der Musik oder im Leben.

Wie leben Sie den Teamgedanken während der Tour?

Auf Tour sind wir wochenlang wie eine kleine Familie unterwegs. Natürlich gibt es Rituale: Vor der Show stehen wir immer noch mal im Kreis zusammen. Aber vor allem ist mir wichtig, dass jeder so sein darf, wie er gerade ist. Wer Ruhe braucht, darf die haben, wer feiern will, findet dafür auch Raum. Wenn sich jeder wohlfühlt, stärkt das die Gemeinschaft und schafft



Hoodie Acne Studios
Strick Top Zara

genau den Vibe, der sich dann auch auf die Bühne überträgt.

Zu Konzerten kommen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen. Wie erleben Sie diese Verbindung während eines Abends?

Ich musste 30 werden, um diesen Punkt bewusst wahrzunehmen. In einem Saal singen wildfremde Menschen im selben Moment dieselben Zeilen. Das macht für

mich die wahre Magie dieser Abende aus. Konzerte sind ein Safe Space: ein Ort, an dem wir alles, was draußen schwierig ist, kurz loslassen und einfach Mensch sein dürfen.

Als Schweizerin mit viel Deutschland-Erfahrung: In welchen Momenten nehmen Sie unterschiedliche Gemeinschaftskulturen wahr?

Der Unterschied besteht für mich eher

zwischen Stadt und Land. Die Schweiz ist noch viel ländlicher geprägt. Die Verbindung in der Familie, aber auch in der Nachbarschaft ist noch stärker. Da ruft einen der Nachbar, wenn ich unterwegs bin, auch mal an und sagt: „Bei Dir im Badezimmer brennt noch Licht.“ Manche Städter finden so etwas einengend. Ich mag es, wenn man aufeinander aufpasst. Ich kann ja immer noch entscheiden, wie ich mit dem angeschaltetem Licht umgehe.

Sie sind im Restaurant Ihrer Eltern groß geworden: Wie prägt Sie diese Schule der Gastfreundschaft heute?

Es ging im Gasthaus meiner Eltern darum, Menschen willkommen zu heißen, sie zu sehen. Es ist total in mir drin, zu gucken, dass es allen gut geht, oder den Backstage-Bereich aufgeräumt zu verlassen. Dass ich überall schlafen kann und überhaupt sehr flexibel bin, verdanke ich auch dem Beruf, aber vor allem den offenen Persönlichkeiten meiner Eltern. Was ich quasi verlernen musste, war mein Bemühen, nicht aufzufallen und mich überall einzufügen. Das war in mir als Gastro-Kind drin, denn der Gast ist König und hat immer recht. Ich habe mir klargemacht, dass ich das nicht mehr brauche.

Sie sind Botschafterin der Deutschen Kinderhospizstiftung. Warum haben Sie sich für dieses Engagement entschieden?

Weil es nicht einfach ist, aber sehr wichtig. Als die Stiftung auf mich zukam, wollte ich das Thema am liebsten wegschieben. Es fiel mir schwer darüber nachzudenken, dass Kinder lebensverkürzend erkrankt sind und irgendwann sterben. Aber im Hospiz geht es darum, das Leben der Kinder so schön wie möglich zu gestalten. Es ist ein Ort, in dem Eltern auftanken und auch Geschwister, die sonst oft zurückstecken müssen.

Weihnachten im Wallis – ist das so idyllisch, wie es klingt?

Ja, es ist zauberhaft. Es fällt zwar weniger Schnee, aber über den freuen wir uns dann umso mehr – dazu die Weihnachtsbeleuchtung im Tal. Ich liebe die Adventszeit und habe die meisten Geschenke

schon im September besorgt. Dann kann ich den Dezember richtig genießen.

Mit welchem Mindset möchten Sie ins neue Jahr starten?

Ich strebe einen Zustand zwischen Neutralität und Zuversicht an. Vorsätze fasse ich nicht, das baut nur Druck auf. Ich nutze

die Zeit zwischen den Jahren lieber, um Träume zu visualisieren. Seit zwei Jahren führe ich auch das Raunächte-Ritual durch: Ich schreibe 13 Wünsche auf kleine Zettel, verbrenne sie ungelesen – bis auf einen, und der ist dann meine Aufgabe im neuen Jahr.

”

Ich liebe es,
wenn das Leben auf
einen aufpasst.



“

STECKBRIEF

Zum Dahin-schmelzen

STEFANIE HEINZMANN

Sie wuchs im Schweizer Wallis auf und sang als Jugendliche bereits auf Schweizerdeutsch in einer Band. 2008 belegte sie in einer Castingshow von Stefan Raab den ersten Platz. Seitdem ist Stefanie Heinzmann als Solokünstlerin im Pop- und Soul-Genre eine feste musikalische Größe. Im Herbst 2026 startet die Tour zum Album „Circles“ (Infos und Tickets unter stefanieheinzmann.de). Die 36-Jährige lebt in der Schweiz.

PRINZESSIN LEIA

aus „Star Wars“ ist ihre liebste Filmfigur, „weil sie die Galaxie gerettet und stark und mutig ist“.

HUND YUMA

begleitet sie seit knapp einem Jahr. Sie hat sich für den Maltipoo auch deshalb entschieden, weil er ein Leichtgewicht ist und mit ins Flugzeug darf.

RACLETTE

ist ihr Leibgericht. Als echte Walliserin isst sie es vor allem im Sommer. Und der Käse wird direkt im Ofen geschmolzen, nicht im Pfännchen. ●



GLOWY OR MATTE - HYDRATE YOUR WAY

DER FEUCHTIGKEITS- KICK FÜR EIN FRISCHES FINISH

Die MAX FACTOR MIRACLE PURE HYDRATINT ESSENCE spendet bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit. Seine vegane, hautkühlende Formel ist zu 71 % wasserbasiert und mit pflegendem Bakuchiol angereichert. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich die Geschmeidigkeit der Haut bereits nach 14 Tagen*.



DER GOLDENE TROPFEN FÜR DEN ULTIMATIVEN GLOW

Das MAX FACTOR MIRACLE PURE SKIN-ILLUMINATING SERUM mit veganer Formel, Vitamin C und Niacinamide spendet sofort Feuchtigkeit und verbessert klinisch erwiesen** das Strahlen und die Straffheit der Haut.

MAX FACTOR X

NEU

SERUM PRIMER DER SOFORT MATTIERT & FEUCHTIGKEIT SPENDET

Der neue MAX FACTOR MATTE DROPS SERUM PRIMER mattiert sofort und spendet Feuchtigkeit. Es agiert wie ein flüssiges Blotting Sheet für sofort matte und weichgezeichnete Haut. Formuliert mit Niacinamide und Cica stärkt es die Hautbarriere und beruhigt die Haut.



*Klinische Studie mit 30 Frauen; klinische Bewertung nach täglicher Anwendung über 2 Wochen.

**Konsumentenstudie, 2022, 117 Teilnehmer.

Schön ***fühlen***

Seite
19

Haare im Winter

Bewegung im Haar macht den Charme vieler Frisuren aus. Anders ist es, wenn Haare elektrisch aufgeladen ein Eigenleben führen. Wir erklären, was sie bändigt.



Let it glow

Gemütliche Brunch-Stimmung oder großer Auftritt bei der After-Party: Wir zeigen Make-up-Looks für **drei festliche Anlässe**, die schnell gelingen.

UNSERE EXPERTIN



ANNE KAMPHAUSEN
Schönheitsberaterin bei dm

„Rouge wertet jeden Make-up-Look auf: Er verleiht Frische und kann optisch das Gesicht liften.“



Wer sein Augen-Make-up funkelnd mag, kann zu Mascara mit Glitzerpartikeln greifen.

GLITZER & GLAMOUR

Hingucker bei der After-Party

TEINT

Für langen Halt zunächst mit Feuchtigkeitspflege und Primer starten. Eine gut deckende Foundation sorgt für eine solide Basis. Flüssiger Highlighter auf Wangenknochen, Nasenspitze und auf dem Lippenherz wirft tolle Lichtreflexe.

AUGEN

Glitzernde Creme-Lidschatten auf dem beweglichen Lid verteilen – am besten mit dem Finger für hohe Intensität. Ein Lidstrich mit metallischem Eyeliner ergänzt den Look.

LIPPEN

Wer mag, bleibt bei Gloss in zartem Nude – oder setzt mit einem dunklen Lippenstift ein zweites Statement.

BRAUEN

Die Brauen dürfen für diesen Look gerne etwas stärker definiert sein – mit Stift und Gel für den perfekten Rahmen.

Ein flüssiger
Highlighter auf den
Wangenknochen
bringt zusätzlichen
Glow.



NATÜRLICH & FRISCH

Gemütlichkeit beim Feiertags-Brunch

TEINT

Ein leicht deckendes Produkt wie Skin Tint oder eine BB-Cream sorgen für einen ebenmäßigen und frischen Teint. Creme-Rouge in Rosé sanft auf die Wangen und den Nasenrücken tupfen – das zaubert sofort Frische.

AUGEN

Schimmernde Lidschatten in soften Nude- oder Erdtönen bringen die Augen zum Leuchten. Braune Mascara betont die Wimpern ganz natürlich.

LIPPEN

Ein transparentes Lipgloss oder getönter Lippenbalsam hält die Lippen geschmeidig und sorgt für einen Hauch Farbe.

BRAUEN

Mit einem getönten Augenbrauengel in Form bürsten – das fixiert und füllt dezent auf.



Schimmerspray
auf Schultern
und Dekolleté
auftragen – das
rundet den edlen
Look ab.

KLASSISCH & EDEL

Stilvoll beim Weihnachts-Dinner

TEINT

Eine Foundation mit mittlerer Deckkraft sorgt für ein ausgeglichenes Hautbild. Mit einem warmen Bronzer setzen Sie sanfte Konturen. Anschließend mit einem Setting Powder abpudern – für ein lang anhaltendes und mattierendes Finish, das sich auch für Fotos mit der Familie auszahlt.

AUGEN

Warme Braun- und Goldtöne lassen sich mühelos zu einem weichen Smokey Eye verblenden. Ein Hauch Gold im inneren Augenwinkel öffnet den Blick und setzt ein festliches Highlight. Schwarzer Kajal am oberen Wimpernkranz verleiht Tiefe, schwarze Mascara schenkt Volumen.

LIPPEN

Für ein Statement auf den Lippen: Konturen mit einem Lipliner nachziehen und mit wasserfestem Lippenstift oder mattem Lipgloss in klassischen Rottönen auffüllen.

BRAUEN

Etwas mit Augenbrauenstift auffüllen und mit einem Gel fixieren.

Frostige ELEGANZ

Farbintensiv

Mascara N°1
Express Volumen
030 Blue von trend
!t up. 12 ml 2,45 €
(204,17 € je 1 l)



Langer Halt

Lidschatten High Performance Stylo 60
Sea Spray von ARTDECO.* 1,4 g 12,95 €



Stiftformat

Lidschatten Stick Le Shadow 100 Ice
Sparkle von L'Oréal Paris. 1,4 g 9,95 €



Glossy

Nagellack 100 Jelly
Gloss Sky Jelly von
essie. 13,5 ml 8,95 €
(662,96 € je 1 l)



Präzise

Eyeliner Space Glam Liquid Effect 010 Moon-
stone Metallic von CATRICE.* 1,4 ml 4,45 €



Ein Hauch von Wintermagie: Diese Beauty-Lieblinge verleihen schimmernde Akzente in Silber und Blau – für ein kühles, strahlendes Finish.

Gelartiges Finish

Nagellack Gel Affair 027 Your Royal Highness von CATRICE.*
10,5 ml 2,95 €
(280,95 € je 1 l)

Glow

Highlighter Butter-melt No 1 Butta 40 von NYX Professional Makeup.* 5 g 11,95 €

Harmonisch

Lidschatten Palette Quattro 99 Denim Blue von alverde NATURKOSMETIK. 4 g 3,75 €

Stärkt

Nagellack Super Stay Ink Bonder 943 Outer Heaven von Maybelline New York.
12,3 ml 6,95 € (579,17 € je 1 l)

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

Neu

LIMITED
EDITION



Verlockend leckerer Duft

Aber nur für die Haut



Let's change beauty

Haare in



Naturbors-
ten sind ein
bewährter Ver-
bündeter gegen
fliegende Haare.
Es gibt inzwi-
schen auch
spezielle Kunst-
stoffbürsten mit
antistatischen
Eigenschaften.

Wenn Haare in diesen Tagen auf Mützen, Pullover oder Bürsten treffen, knistert die Luft. Die Folgen der spannungsgeladenen Begegnung sind abstehende Haare und schwer zu bändigende Frisuren. Wir geben Tipps, wie das Winterhaar wieder geschmeidig wird. >



Fliegende Haare scheinen ein Eigenleben zu führen, dabei folgen sie nur physikalischen Gesetzen: Durch Reibung tauschen Materialien – zum Beispiel Haar und Mütze – Elektronen aus. Vor allem im Winter, wenn die Luft trocken und die Luftfeuchtigkeit gering ist, fehlt eine leitende Verbindung, über die sich diese Ladung wieder ausgleichen kann. Die Folge: Das Haar wird positiv geladen und die Strähnen stoßen sich gegenseitig ab. Auch wenn die Regeln prinzipiell für alle Haare gelten, heben feine Haare schneller ab, einfach, weil sie leichter sind. Dasselbe gilt für Stufenschnitte. Doch was die Haare am anfälligsten für die elektrische Aufladung macht, ist eine aufgeraute Schuppenschicht: also der Haarzustand, den wir als trocken, spröde und glanzlos bezeichnen. Glatte, versiegelte Haaroberflächen leiten die Elektronen dagegen besser ab.

Diese winterlichen Routinen geben dem Schopf wieder mehr Bodenhaftung:

Ein Plus an Pflege

Vor dem Tun kommt das Lassen: Die Haare möglichst selten waschen, mit wenig Hitze föhnen (bitte dennoch einen Hitzeschutz verwenden) und nicht täglich Glätteisen oder Lockenstab verwenden. Das balanciert die natürliche Talgproduktion aus und schont die Schuppenschicht. Unterstützung hat das Haar trotzdem verdient – in Form von Conditioner und Haarkuren. Anti-Frizz-Produkte glätten die Schuppenschicht oft besonders effektiv. Auch ein wenig Haaröl in den Längen wirkt wie eine Schutzschicht.

Schmeichelnde Stoffe

Baumwolle und Seide verringern die statische Aufladung – aber allein aus ihnen die Wintergarderobe zusammenzustellen, ist wenig realistisch. Mützen, Schals und Pullover aus Wolle und Synthetik sind auch deshalb verbreitet, weil sie gut wärmen. Dennoch lohnt ein Blick auf die Details: Glatte Innenfutter, etwa aus Satin oder Fleece, reiben weniger stark am Haar als grobe Strickstrukturen.

Stylings mit Rücksicht

Wer die Haare bindet, reduziert die Reibung – vor allem unter Mützen. Ob locker geflochtener Zopf oder tief sitzender Dutt: Frisuren, die wenig Bewegung im Haar erlauben, helfen dabei, die elektrische Ladung gering zu halten.



SOS-TIPPS
FÜR
UNTERWEGS

Wasser

Hände leicht anfeuchten und über das Haar streichen. Der Feuchtigkeitsfilm neutralisiert die Ladung. Feuchttücher haben denselben Effekt, sie können also gern in die Handtasche wandern.

Haarspray

Die klassische Aufgabe des Stylinghelfers: Haare an Ort und Stelle zu halten. Das kann man sich auch bei fliegenden Haaren zunutze machen. Einen Sprühstoß auf die Bürste oder auf die Handfläche geben und auf die rebellischen Strähnen streichen – wirkt sofort antistatisch.

Handcreme

Wenn kein Haarspezialist greifbar ist, hilft auch eine Creme, im Winter naheliegenderweise die Handcreme. Einen winzigen Klecks in den Händen verreiben, dann sanft über die fliegenden Strähnen streichen. ●

FÜR GLANZ & INTENSIVE FARBE



Schwarzkopf
BRILLANCE

NEU



DAS NEUE BRILLANCE HAAR GLOSSING:

jetzt mit Bonding HAPTIQ-System –
die besonders pflegende Formel
hilft Schäden zu reduzieren.

FOR EVERY YOU.



Colleen Ullmen-Fernandes
TV Moderatorin & Schauspielerin

alverde
BEAUTY-SERIE
FOLGE 12

Hallo, Du Schöne

In dieser Serie feiern wir das Schöne an und in uns. Auf dass wir uns morgens alle mit „Hallo, Du Schöne“ im Spiegel begrüßen. Freuen Sie sich auf seitenweise Selbstliebe. Dieses Mal mit Leserin Valerie.



REGIE FÜHRT:
SUSANNE KRAMMER
AUCH BEKANNT ALS
@fraubeautey

Sie leitete die Schönheitsresorts großer Frauenmagazine, gründete ihr eigenes Beauty-magazin junemag.com und hat mit dm die Hautpflegeserie hautsache entwickelt. Susanne ist Make-up-Artist, Hairstylisten, Hautpflegeexpertin und Frau Mitte 40, die weiß, wie schwer der Blick in den Spiegel an manchen Tagen fallen kann und dass wir ihm oft viel zu viel Macht über uns geben: Das Schöne am Älterwerden ist, Prioritäten ändern sich. Und das kann ungemein befreiend sein. In dieser Serie feiern wir daher unsere Eigenarten jenseits bekannter Schönheitsideale und machen das Schöne an uns noch schöner. Denn darin ist Susanne Spezialistin. Sie bleibt nicht an der Oberfläche, sie blickt tiefer. Dabei helfen ihr zum einen ihr Handwerk: „Berührungen am Kopf sind wie ein Türöffner“, wie auch ihre berufsbegleitende Ausbildung zur Systemischen Beraterin. Eine ihrer liebsten Sätze: „In der Birne wie auf der Birne – beides darf gehaltvoll und schön sein.“



Für Valerie bedeutet Schönheit, als Frau authentisch und selbstbewusst wahrgenommen zu werden. An ihrem Wohlfühltag strahlte sie das genau so aus.

SCHÖN GESPROCHEN

über Kleider,
Sexualität und
Familie



IN DER HAUPTROLLE: VALERIE HARTMANN

UNSERE **alverde**-LESERIN

Mut gehört zu Valeries Leben. Mit 59 Jahren zeigt sie seit rund zehn Jahren auch nach außen, dass sie als Transfrau lebt. „Ich habe denselben Kopf, dasselbe Gedächtnis, dieselbe Erinnerung. Aber ich bin schon ein anderer Mensch.“ Den Weg dorthin ist sie Schritt für Schritt gegangen: Ihre ersten Röcke und Blusen bestellte sie noch online, weil sie sich anfangs nicht traute, in der Stadt einkaufen zu gehen. Heute trägt sie ihre langen Naturlocken offen, liebt Kleider und hat sich vor einem Jahr ihr erstes Dirndl zugelegt. Die gebürtige Berlinerin lebt in München und genießt die „Weltstadt mit Herz“. Eigentlich hat sie vier Kinder, doch mit einem Lächeln sagt sie: „Insgesamt habe ich zwölf – Enkelkinder sowie Schwiegertochter und Schwiegersohn selbstverständlich mitgerechnet.“ Besonders gern erinnert sie sich an einen Moment aus ihrer Kindheit, als ihre Schwester ihr ein Prinzessinnenkleid anzog. Ein Erlebnis, das sie damals sehr aufregend fand.

MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Susanne: Deine Haare sind traumhaft schön und strahlen so viel Persönlichkeit aus. Hast Du sie schon immer so lang getragen?

Valerie: Heute bin ich richtig stolz auf meine langen Naturlocken. Früher habe ich mich nicht getraut, sie wachsen zu lassen, und fast zehn Jahre lang Perücke getragen. Erst in den letzten fünf Jahren trage ich sie wirklich lang. Ich habe wortwörtlich Schritt für Schritt nach außen gezeigt, dass ich als Frau lebe: Am Anfang nur in meiner Wohnung, dann auf dem Balkon und irgendwann auch in der Stadt. Jeder dieser Schritte hat Mut gekostet, aber genau so bin ich nach und nach ganz bei mir angekommen.

Susanne: Das geht mir total unter die Haut. Ein mutiger Schritt! Wurde es leichter, je weiter weg von zu Hause Du warst – im Schwimmbad der Anonymität sozusagen?

Valerie: Ich weiß nicht, ob ich das in einer Kleinstadt oder auf dem Land geschafft hätte. In München fühle ich mich sehr wohl. Für meinen Job als Ingenieurin bin ich vor knapp 14 Jahren hierhergezogen. Mein Coming-out auf der Arbeit hatte ich vor eineinhalb Jahren. Ich habe meinen Chef gefragt: „Hast Du ein Problem, wenn ich mit einem Kleid zur Arbeit komme?“ Er meinte, es gäbe keine Kleiderordnung. Das war für mich das i-Tüpfelchen, weil ich meinen Alltag ohnehin schon als Frau gelebt habe. Trotzdem gibt es noch Situationen, in denen ich mich wie früher kleide – das fühlt sich dann für mich wie Verkleiden an.

Susanne: Du selbst zu sein, Dich im Spiegel zu sehen und Dich selbst zu lieben, macht die Welt gleich ein Stück besser. Du hast gesagt, dass Du Dich manchmal verkleidest, um Erwartungen anderer zu entsprechen. Aber das ist nicht Dein Job. Du bist für Dich auf der Welt und endlich an dem Punkt, etwas zu tun, das Du Dein ganzes Leben hättest tun dürfen. Was wünschst Du Dir mit dieser Erfahrung allgemein für die Welt?

Valerie: Ich wünsche mir, dass die Menschen mehr miteinander reden, statt übereinander. Egal welche Hautfarbe, Religion, Sexualität oder Weltanschauung jemand hat. Gutes darf man gern über andere erzählen, aber Schlechtes über jemanden sagen, der nicht dabei ist, finde ich nicht in Ordnung.

Susanne: Es gibt einen schönen Satz von Kurt Cobain, dem Sänger von Nirvana: „Du hast kein Recht auf eine Meinung, solange Du nicht alle Details kennst.“ Menschen sollte man erst einmal richtig kennenlernen, indem man sich ihre Geschichte anhört. Oft entdeckt man dabei eine ganz eigene Wahrheit in jedem Menschen.

“

Das Schönste an Menschen sind oft die kleinen, unverhofften Momente – ein Blick zur Seite, ein Lächeln, eine spontane Geste. Sie wirken nicht perfekt, sondern lebendig, und genau dadurch entsteht eine Schönheit, die viel tiefer geht als das rein Äußerliche.

VALERIE

Valerie: Wir Menschen sind so unterschiedlich. Wenn wir in der Stadt Fremden begegnen, wissen wir nicht, welche Sexualität sie haben oder woher sie kommen, das sieht man nicht immer auf den ersten Blick. Und das ist gut so. Es wäre doch langweilig, wenn alle gleich wären. >



LOCKSTYLEN

/HAARE

Valeries lange Locken – Ausdruck von Persönlichkeit und Selbstvertrauen

Susanne: Du hast so viel wunderbares Haar, das muss einfach gezeigt werden. Deshalb lassen wir es offen und definieren Deine Locken noch etwas mehr mit Hitzeschutzspray und Lockenstab. Wir machen Dir eine Lockenpracht wie von Julia Roberts in „Pretty Woman“.

Valerie: Ich frage mich oft, wie ich meine Naturkrause bei der Länge am besten pflegen kann.

Susanne: Locken lassen sich am besten unter der Dusche kämmen. Danach Haar- kur einarbeiten und die Haare unter fließendem Wasser durchkämmen. Anschließend sanft ausstreifen und in Form kneten, um die Locken zu definieren.

Valerie: Stimmt es eigentlich, dass man sie nicht einfach lufttrocknen lassen sollte, sondern immer föhnen muss?

Susanne: Bei gesunder Kopfhaut können die Haare ruhig an der Luft trocknen. Gerade bei Locken gibt es eigentlich keinen Grund, das nicht zu tun. Wichtig ist am Ende immer, was zum eigenen Haartyp passt. Wenn jemand schnell Juckreiz hat, kann leichtes Anföhnen am Ansatz helfen.

/AUGENBRAUEN

Richtungsweisend: Susanne bringt Valeries Brauen in Form.

Valerie: Meine Augenbrauen wachsen in alle Richtungen. Zupfen kommt für mich nicht infrage, weil ich eher wenige Haare habe. Die vorderen Härchen schneide ich ab, um sie zu bändigen.

Susanne: Tada – darf ich vorstellen: Dein neuer bester Freund, das Augenbrauengel. Du hast, ähnlich wie bei Deinen Haaren auf dem Kopf, eine Naturkrause, weshalb die Härchen in alle Richtungen wachsen. Viele tragen das Gel nur in Brauenrichtung auf – nach zwei Minuten hängen die Brauen wieder. Am besten auftragen wie beim Zähneputzen: die Bürste mit Gel nach oben und unten bewegen, so erreicht es den Ansatz und danach kannst Du sie in Form kämmen.

Valerie: Manchmal frage ich mich, ob sie nicht zu breit sind. Eigentlich sollen Brauen einen leichten Bogen haben, oder?

Susanne: Die Breite deiner Brauen passt gut zu Dir, sie sollten eher nicht zu schmal sein. Zieht man sie schmal nach unten, wirkt der Blick melancholisch und die Augen werden kleiner. Deine Form ist also grundsätzlich perfekt. Ab etwa 40 werden die Brauen nach außen oft dünner. Deshalb kann es helfen, die äußeren Partien leicht aufzufüllen. Halte den Augenbrauenstift dabei gerade.

SUSANNES TIPP

Um die Augenbrauen nicht zu dunkel wirken zu lassen, kann ein Micro Pen helfen, Lücken gezielt aufzufüllen. Der feine, sehr harte Stift eignet sich perfekt, um einzelne Härchen zu zeichnen.



MEIN WOHLFÜHLMOMENT

Valerie: Ein Freund hat mich mal geschminkt, aber ich konnte es danach nicht nachmachen. Welche Produkte eignen sich, wenn man keine jahrelange Übung hat?

Susanne: Stifte sind beispielsweise super intuitiv, weil wir schon als Kinder gelernt haben zu malen. Ich nutze einen Eyeliner-Stift, um eine Linie entlang des oberen Wimpernkranzes zu ziehen, und verblende sie danach mit einem Pinsel.

Valerie: Warum hast Du Dich für neutrale Brauntöne entschieden?

Susanne: Die passen gut zu Deinen blauen Augen, deshalb nehme ich keine Farben, die damit konkurrieren. Auch beim Puder achte ich auf eine neutrale, warme Farbe, die zu dem olivfarbenen Unterton Deiner Haut passt. Rosafarbene Nuancen solltest Du vermeiden, sonst wirkt Dein Teint schnell grau.

Valerie: Gut zu wissen, ich habe schon viele Pudertöne ausprobiert, um die Rötungen abzudecken, wenn ich mich rasiere.



/MAKE-UP

Intuitives Schminken – Stifte führen wie von selbst

SUSANNES TIPP

Meine Lieblings-Eyeliner enthalten flüchtige Substanzen, sie kühlen das Lid, halten richtig gut und ver-schmieren nicht so schnell.

Auf Wiedersehen!

Schön wars – und schön wirds: Mit dem Jahr geht auch unsere Wohlfühl-Serie zu Ende. Wir sagen Danke an unsere wunderbaren zwölf Leserinnen und natürlich an Susanne, die auch weiterhin ihr Wissen über Schönheit und Selbstliebe mit uns teilt. ●

AGE SUPREME

UMFASSENDE PFLEGE FÜR DIE VIELFÄLTIGEN BEDÜRFNISSE REIFER HAUT.



DIADERMINE LABORATOIRES

Die Pflege, die zu Ihnen passt.



FALTEN EXPERT 3D

Glättet die Haut mit 3-fach-Wirkung für sichtbar reduzierte Falten.
Hyaluron-Aktivator | Peptide



REGENERATION

Regeneriert die Haut tiefenwirksam und schützt mit LSF 30.

DNA-Reparatur Enzym



Schönheit kennt kein Alter

AUSGEFEILT

Darf es rund, eckig oder mandelförmig sein?

Wir zeigen, wie Sie Ihre Nägel mühelos in Topform bringen.



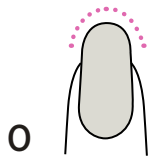
Feile gut, alles gut

Die passende Feile kürzt die Nägel nicht nur, sondern bringt Form und Präzision. Aber Feile ist nicht gleich Feile: Die Glasvariante hat eine lange Lebensdauer und ist besonders sanft – ideal für dünne und empfindliche Naturnägel. Saphirfeilen sind etwas robuster, aber grober. Sie eignen sich gut für härtere Naturnägel, denn ihre feine Metallbeschichtung sorgt für zuverlässiges Kürzen. Wer dicke oder besonders harte Nägel hat – etwa an den Füßen – greift am besten zu Keramikfeilen. Und dann gibt es noch Sandblattfeilen: Sie kommen in unterschiedlichen Körnungen daher und sind echte Allrounder – vor allem für Gel- und Acrylnägel.

Anlegen und los

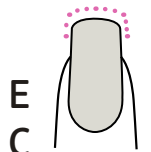
Setzen Sie die Feile gerade an der Nagelkante an und arbeiten Sie mit sanften, gleichmäßigen Zügen immer in eine Richtung – von außen zur Nagelmitte. Niemals „sägen“, denn das kann die Nagelplatte aufrauen und zum Splittern führen. Lieber öfter neu ansetzen. Das schont die Nagelstruktur und sorgt für eine saubere Kante. Nach dem Feilen lohnt sich Pflege: Nagelöl oder eine reichhaltige Creme versorgen Nägel und Nagelhaut mit Feuchtigkeit.

Form- schön



O
V
A
L

Der elegante Klassiker – für jeden Nageltyp geeignet und die ideale Basis für French Nails.



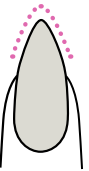
E
C
K
I
G

Ideal für ein breites Nagelbett. Besonders beliebt bei Gel- oder Acrylnägeln.



R
U
N
D

Pflegeleicht und praktisch für den Alltag, da sie seltener absplintern.



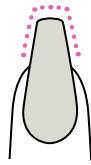
S
T
I
L
E
T
T
O

Spitz und extravagant: Nicht so alltagstauglich wie andere Formen, aber ein Hingucker auf Partys oder besonderen Anlässen.



M
A
N
D
E
L

Schmal zulaufend mit weichen Seiten – die Mandelform verlängert die Finger optisch.



B
A
L
L
E
R
I
N
A

Wie die Mandel, nur mit flacher Spitze – erinnert an einen Spitzenschuh.

Fein geschliffen

Auf vielen Feilen entdecken Sie eine Zahl: 100, 180, 240, ... Sie gibt den Grit an, den Körnungsgrad einer Feile. Je höher die Zahl, desto feiner auch die Körnung.

80 Grit: Sehr grob – nur für Kunstnägel oder Hornhaut geeignet.

100 bis 150 Grit: Ideal zum Formen von Gel- oder Acrylnägeln.

180 Grit: Allrounder für Naturnägel, gut zum Kürzen und Formen.

240+ Grit: Perfekt zum sanften Nacharbeiten, für Feinheiten und für weiche Nägel.

400 Grit: Zum Polieren nach der Maniküre, für ein glattes und glänzendes Finish. ●

judith williams
COSMETICS

ZART ZUR HAUT, WIRKSAM GEGEN FALTEN

NEU



„Das Nachtserum bietet eine effektive Wirksamkeit mit bester Verträglichkeit.“

Judith Williams
Beauty Expert & Founder



RETINOL SCIENCE

ENTDECKE DIE LINIE!

In allen dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

30 % beträgt
der Salzgehalt im
Toten Meer. In der
Nordsee liegt er
zwischen
3,2 und **3,5 %**.

Körnchenweise Mineralpower

Bis zum nächsten Urlaub an der See dauert es
noch eine Weile? Dank Meersalzprodukten profitiert
zumindest die Haut von der wohltuenden Wirkung
des Meeres – besonders im Winter.

Salz ist nicht gleich Salz:
Während Koch- oder Steinsalz fast ausschließlich aus Natriumchlorid besteht, enthält Meersalz zu einem kleinen, aber feinen Anteil (etwa fünf Prozent) Mineralien und Spurenelemente. Und diese Wirkstoff-Familie kann sich sehen lassen.

Magnesium:
Beruhigt gereizte Haut, wirkt ausgleichend

Kalium:
Unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt

Zink:
Klärt und wirkt antibakteriell

Bromid:
Kann Muskelverspannungen lockern

Kalzium:
Hilft bei der Zellerneuerung

Jod:
Wirkt antibakteriell

INFO

Das steckt drin im Meersalz

Das Salz aus dem Toten Meer hat – verglichen mit gewöhnlichem Meersalz – noch einmal eine deutlich höhere Konzentration an Kalium, Magnesium, Kalzium und Bromid. Diese Mineralien wirken wie ein Nährstoff-Cocktail für die Haut.

Wie Salz wirkt

Der Schlüssel seiner Hautfreundlichkeit liegt im sogenannten osmotischen Effekt: Salz zieht Feuchtigkeit aus den oberen Hautschichten und sorgt so dafür, dass sich die Poren leicht öffnen. Abgestorbene Hautschüppchen und überschüssiges Fett können sich leichter lösen, während die Mineralien tiefer eindringen und ihre pflegende Wirkung entfalten. Zudem wirkt Salz leicht straffend.

Je nach Hauttyp macht sich das unterschiedlich bemerkbar:

Fettige oder robuste Haut
profitiert von der leicht antibakteriellen Wirkung und steckt es gut weg, dass Hautfett und der Säureschutzmantel kurzzeitig abgetragen werden.

Trockene oder empfindliche Haut
liebt die Mineralien, muss aber nach dem Bad unbedingt reichhaltig gepflegt werden, um den Fett- und Feuchtigkeitsverlust auszugleichen.

Von Kopf bis Fuß

Viele Badezusätze auf Meersalz-Basis bringen weitere Hauthelfer mit: ätherische Öle, die Muskeln entspannen oder den Geist beruhigen. Fußbäder mit Meersalz sind Spezialisten, die müde Füße vitalisieren und erfrischen. In Peelings arbeiten feine Salzkristalle als natürliche Schleifkörper – sanft genug, um die Haut nicht zu reizen, aber gründlich genug, um sie seidig glatt zu hinterlassen. Duschgele mit Meersalz sind oft so formuliert, dass sie den reinigenden Effekt des Salzes mit Feuchtigkeitsspendern wie Aloe vera oder Glycerin kombinieren. Und zu guter Letzt haben es die Wirkstoffe aus dem Toten Meer in Cremes, Lotionen und Tonikums geschafft. In verflüssigter Form kümmern sie sich gemeinsam mit Ölen und Feuchtigkeitsspendern um trockene Haut und Kopfhaut.

Egal in welcher Form: Meersalz bringt das Gefühl eines Spaziergangs am Meer direkt ins Badezimmer. Im Winter schenkt es der Haut nicht nur wertvolle Mineralien, sondern auch den kleinen Frischemoment, der an warme Sommertage erinnert.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Das Tote Meer in der Badewanne

1.

AUFLÖSEN

Für ein Vollbad 500 Gramm Totes-Meer-Salz zunächst in heißem Wasser vollständig auflösen.

|

2.

TEMPERATUR EINSTELLEN

Kälteres Wasser zugeben, bis eine angenehme Badetemperatur von etwa 36 bis 38 Grad erreicht ist.

|

3.

EINTAUCHEN

15 bis 20 Minuten im Wasser entspannen.

|

4.

NACHSPÜLEN

Die Haut nach dem Bad kurz mit klarem Wasser abspülen, um Salzreste zu entfernen.

|

5.

PFLEGEN

Direkt danach eine reichhaltige Bodymilk oder ein Körperöl auftragen, um Feuchtigkeit einzuschließen. ●

WINTER- Wunder

Diese Beauty-Lieblinge sind die idealen Begleiter für stimmungsvolle Festtage.

MATTES FINISH

Der Max Factor Matte Drops Serum Primer ist wie ein flüssiges Blottingpapier: Er mattiert sofort, schenkt ein weichgezeichnetes Finish und spendet nebenbei noch Feuchtigkeit.

30 ml 19,95 €
(665 € je 1 l)

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



NATÜRLICH SCHÖN

Die neuen Brow Colors von SHYNE schenken den Augenbrauen bis zu fünf Wochen lang anhaltende Farbe und pflegen sie mit Keratin und Arganöl.

8,95 € je 1 St.

ULTIMATIVER HALT

Das transparente Freeze Fix Brow Gel von trend it up sorgt für perfekt gestylte Augenbrauen mit starkem Halt, ohne die Brauen zu verkleben.

6 g 2,95 €



ZART GEBRÄUNT

SONNENGEKÜSST

Der Sun Beam Matte Liquid Bronzer von Sheglam lässt sich mühelos verblenden und schenkt einen lang anhaltenden und natürlich gebräunten Look.

5,2 ml 6,45 €

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



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

PRODUKTE

BESCHÜTZER

Das OGX Bond Protein Repair Hitzeschutz Spray kann innere Haarbindungen reparieren, versiegelt geschädigte Stellen und bietet Styling-Schutz bis zu 230 Grad.

193 ml 12,95 € (67,10 € je 1 l)



SEIDIGES HAARGEFÜHL

Das Jean & Len Shampoo mit Pfirsich- und Chiasamen-Extrakt spendet 72 Stunden intensive Feuchtigkeit, schenkt Geschmeidigkeit und eignet sich perfekt für trockenes und sprödes Haar.

300 ml 3,95 € (13,16 € je 1 l)

* Inhaltsstoffe, auf die Len persönlich gerne verzichtet.

MULTITALENT

Das Hask Curl 5 in 1 Spray entwirrt lockiges Haar sanft, schützt vor Haarbruch und bietet 24-Stunden-Frizz-Kontrolle. Mit Hitzeschutz bis zu 205 Grad ist es ideal fürs Styling geeignet.

175 ml 6,95 € (39,71 € je 1 l)



Marke von dm

SANFT UND GLATT

Das SEINZ. Rasiergel Sensitiv mit Zirbelkiefer-Extrakt und Aloe vera beugt rasurbedingten Irritationen vor und sorgt für optimale Gleitfähigkeit der Rasierklinge – ideal auch für empfindliche Haut.

200 ml 2,55 € (12,75 € je 1 l)

BEAUTY-TIPP



Pflege über Nacht
„Die Nachtcreme Q10 von alverde NATURKOSMETIK lässt mich morgens mit gepflegter und weicher Haut aufwachen. Erste Fältchen haben sich bei mir schon wesentlich gemildert.“

Sandra, **alverde**-Leserin aus Saarbrücken



50 ml 3,25 € (65 € je 1 l)

* Recyclinganteil von Faltschachtel und Tube (ohne Verschluss): Faltschachtel 80 %, Tube 70 %

Powdervoll

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



Die **perfekten Pinsel**
für Deine Looks



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/ebelin

dm erleben



POLLI UND DAS PLASTIK

Nachhaltigkeits-Workshops für Kinder

Die Weltretterbande ist wieder unterwegs – und veranstaltet deutschlandweit 50 Workshops in Kindergärten und Grundschulen. Mit Eisbär Polli lernen die Kinder spielerisch, warum Plastik nicht in die Umwelt gehört und wie Müll richtig getrennt wird. So entsteht schon von klein auf ein Bewusstsein für Umweltschutz. Unterstützt wird

diese Aktion vom Forum Rezyklat, das 2018 von dm initiiert und gegründet wurde. Im Rahmen des Forums treffen sich regelmäßig Akteure aus Industrie, Handel, Entsorgern und Politik, um Strategien zu entwickeln, wie sie gemeinsam die Kreislaufwirtschaft fördern können. Die Workshops finden noch bis März 2026 statt.

Hier gibt es mehr Infos zu Polli und das Plastik:



Mit vielen interaktiven Spielen lernen die Kleinen, dass Müll trennen kinderleicht ist.

PAYBACK PAY

Einfach bezahlen? Doppelt °punkten? Beides.



Vom 1. bis 31. Dezember 2025 lohnt sich PAYBACK PAY ganz besonders: Bei jedem Einkauf, der im Kampagnenzeitraum mit PAYBACK PAY bei dm oder anderen teilnehmenden Partnern bezahlt wird, gibt es 2fach °Punkte. Voraussetzung dafür ist die Registrierung zu PAYBACK PAY, die Aktivierung des TeilnahmeCoupons in der dm-App oder der PAYBACK App und die aktuelle Version der beiden Apps.



°PUNKTE-ÜBERRASCHUNG IN
DER PAYBACK APP

Der PAYBACK Advents- kalender ist wieder da

Vom 1. bis 24. Dezember 2025 gibt es bei PAYBACK Winter-Wunder-Überraschungen mit vielen Extra°Punkten. Türchen für Türchen erwarten Sie im digitalen Adventskalender* von PAYBACK täglich bis zu fünf attraktive Coupon-Gewinne der PAYBACK Online- und Offline-Partner sowie des PAYBACK Prämien-Shops. Jetzt PAYBACK App herunterladen oder auf PAYBACK.de unter anderem tolle Überraschungen in der Adventszeit entdecken.

*Weitere Informationen unter
PAYBACK.de/adventskalender

HOUSE OF THÈOM

DEIN DUFT. UNSER GEHEIMNIS.

Von Ikonen inspiriert – wie für dich gemacht



HEAVEN'S RESERVE
ist ein opulenter und warmer Duft,
der reichhaltige Walnuss, weiches
Cognacöl und cremige Vanille vereint –
luxuriös, intensiv, umhüllend.

Wenn das Team einfach **matcht**

Treffen Leidenschaft und Expertise auf echtes Produktentwicklungs-Know-how, entstehen Marken mit Persönlichkeit – wie die Kooperationsmarken, die dm gemeinsam mit Gründern und Influencern entwickelt.

Langhaarmädchen, No Planet B, HALLOHEBAMME, hautsache – das sind die Kooperationsmarken von dm. Der Begriff Kooperationsmarke trifft es. Denn hinter ihnen steckt echte Teamarbeit: dm und seine Partner entwickeln, testen und feilen an den Details, bis alles passt.

Langhaarmädchen Mit Herz fürs Haar

„Julia, ein Team aus weiteren Friseurmeisterinnen und ich bringen unsere gebündelte Expertise rund um Haarpflege und -Styling ein“, sagt Mona Mayr. „Durch den direkten Austausch mit unserer Community – ob auf Festivals oder über Social Media – wissen wir außerdem genau, was die Mädels bewegt und welche Wünsche sie haben.“ Mit Julia Schindelmann ist sie das Gesicht von Langhaarmädchen, der ältesten dm-Kooperationsmarke. „Und von uns bei dm kommt das Know-how rund um Produktentwicklung und Distribution“, ergänzt Adrian Martin, Geschäftsbereichsverantwortlicher im Ressort dm-Marken und Initiator der Kooperationsmarken bei dm. „So entsteht eine Zusammenarbeit, die einfach funktioniert.“ Das Ergebnis: Produkte, die wirklich aus dem Leben kommen.

Freundschaft miteinander schlossen die Langhaarmädchen-Gründerinnen, Mona Mayr und Julia Schindelmann, übrigens bei der Arbeit in einem Münchner Salon.

Ein gemeinsamer Roadtrip durch Australien wurde schließlich zur Inspirationsquelle für ihre eigene Beautybrand mit Persönlichkeit: Mona sammelte internationale Erfahrungen in Kapstadt und Sydney, und veranstaltete in Australien Stylingpartys im Bus, immer begleitet vom Traum, etwas Eigenes zu schaffen. Julia folgte ihr bald und gemeinsam entwickelten sie das Konzept von Langhaarmädchen. Seit 2018 sind ihre liebevoll entwickelten Produkte bei dm erhältlich.

Und der Roadtrip geht weiter – heute touren die beiden mit ihrem Bus Bop durch Deutschland und bringen ihren mutigen Spirit direkt zu den Menschen: auf Festivals, als Speakerinnen auf der Bühne, beim Oktoberfest und bei anderen Events.



Langhaarmädchen



MONA MAYR (L.) UND JULIA SCHINDELMANN sind Langhaarmädchen. Aber auch Kurzhaarmädchen lieben die Marke.

„Eine charmante Herausforderung ist, dass wir am liebsten den ganzen dm-Markt mit unseren Ideen füllen würden. Da der Platz im Regal begrenzt ist, haben wir gemeinsam mit dem dm-Team gelernt, unsere Visionen zu priorisieren.“

MONA MAYR



SEBASTIAN UND JESSIE WÖLKE

Sie wollen zeigen, dass nachhaltige Pflege alles andere als langweilig ist: No Planet B verwandelt Nebenprodukte aus der Lebensmittelindustrie in moderne Beauty-Helfer.

NoPlanetB X dm

INFO

dm-Kooperationsmarken sind dm-exklusiv – das bedeutet, dass Sie diese Produkte nur bei dm finden.

No Planet B Upcycling Beauty

„Ein Saftproduzent verwendet das Fruchtfleisch und den Saft, wir nutzen zum Beispiel die Schale oder die Kerne und machen aus ihnen wertvolle Pflegezutaten“, erklärt Jessie Wölke die Idee hinter No Planet B. „Das schont natürliche Ressourcen. Statt doppelt anzubauen, nutzen wir alles“, sagt Sebastian Wölke. Auch bei den Verpackungen gilt: Ressourcen schonen, ohne auf den ästhetischen Anspruch zu verzichten. Die Verpackung besteht zu großen Anteilen aus recyceltem Material. Dabei sieht alles modern aus, liegt gut in der Hand und spart wertvolle Rohstoffe.

Die Reise von No Planet B war nicht ohne Hindernisse: „Wir starteten 2016 alleine vom Küchentisch aus, mit zwei Jahrzehnten Beauty-Erfahrung und dem Wunsch, die Kosmetikbranche von innen heraus zu verändern – ohne Kompromisse für das Produkterlebnis. Mit dm konnten wir den großen Schritt machen: Heute gibt es No Planet B dm-exklusiv in 14 Ländern“, erzählt Sebastian Wölke.

No Planet B wäre auch nicht das, was es heute ist, ohne die vielen Stimmen seiner Community: Rückmeldungen von Fans online, Ideen von dm-Kundinnen im Markt und die stets enge Zusammenarbeit mit dem Produktmanagement-Team bei dm haben die Designwelt mitgeprägt. Herausgekommen ist ein unverwechselbarer Look, der 2025 sogar einen German Design Award gewonnen hat. >

”

Auf der Suche nach neuen spannenden Upcycling-Inhaltsstoffen, um Duschgels und Shampoos noch ressourcenschonender zu gestalten, betreten wir immer wieder Neuland: Deshalb sind wir sehr froh, diesen Weg gemeinsam mit dem starken dm-Team zu gehen.

SEBASTIAN WÖLKE

”

Diesen Moment werde ich nicht vergessen: Als wir an der dm-Kasse standen und das erste Mal beobachteten, wie eine Kundin ein No-Planet-B-Produkt aufs Band legte. Wir hätten sie am liebsten umarmt.

JESSIE WÖLKE



MARIE KUON (L.) UND ANJA STERN
wollten eine Anlaufstelle schaffen für alle, die keine Hebamme gefunden haben: 2019 starteten sie das digitale Projekt HALLOHEBAMME und teilen ihre Tipps auf der gleichnamigen Webseite und in den sozialen Medien.

HALLOHEBAMME
GEMEINSAM MIT **dm**

HALLOHEBAMME Großes Gespür fürs kleine Leben

Ob im Kreißsaal, bei der Wochenbettbetreuung, auf HALLOHEBAMME.de oder in den sozialen Medien – um sicherzugehen, dass Mamas und Babys bekommen, was sie brauchen, funken Anja Stern und Marie Kuon auf vielen Kanälen. Apropos Kanal: Schon seit 2022 arbeiten die beiden auch sehr eng und partnerschaftlich mit dem dm-Familienbegleiter glückskind zusammen und gestalten den glückskind-Podcast GEBURTSKANAL.

Zwei Jahre später wurde die dm-Kooperationsmarke HALLOHEBAMME geboren. Anja Stern erklärt, wie es dazu kam: „In unserem Arbeitsalltag haben wir gemerkt, dass wir manchmal gerne noch ein Produkt in unserem Hebammenköfcherchen gehabt hätten, das es so gerade aber nicht gab.“ Was hätte also näher liegen können, als diesen Umstand gemeinsam mit dm zu ändern? „Als Hebammen empfehlen wir beispielsweise, für die ersten Bäder des Babys klares Wasser zu verwenden oder gerne auch einen Schuss Muttermilch hinzuzugeben. Doch was ist mit den Familien, denen keine Muttermilch zur Verfügung steht?“, fragt Marie Kuon. Genau für solche Fälle hat das Hebammen-Duo sich mit dm das Babybad mit Hafermilch einfallen lassen, das sanft genug ist für die Kleinsten. Daneben gibt’s im Sortiment von HALLOHEBAMME zehn weitere Produkte für Babys und vier für Mamas. Sie verstehen sich alle als praktische Problemlöser, die Familien die aufregende Kennenlernphase erleichtern.

”

Wir sind so dankbar, dieses kompetente und herzliche dm-Team an unserer Seite zu haben. In den letzten drei Jahren haben wir ganz viel Vertrauen aufgebaut und die Zusammenarbeit macht auch noch riesigen Spaß.

MARIE KUON

”

Diese Produkte zu entwickeln, war für uns eine spannende Reise mit vielen Stationen: Der intensive Ideenaustausch mit den Menschen bei dm, der Besuch in der Produktion, die kreativen Stunden bei Fotoshootings, das Inhalte erstellen für Plattformen und Kampagnen.

ANJA STERN

hautsache
von fraubeaauty & **dm**

hautsache



@fraubeaauty: **SUSANNE KRAMMER**

Sie arbeitete als Make-Up-Artist in Paris, London und New York, leitete die Schönheitsressorts großer Frauenmagazine und gründete ihr eigenes Beauty-Magazin *june.mag*.

”

Ich hatte die Ehre, die Produkte in einem dm-Markt selbst einzuräumen. Während ich das getan habe, kamen mir die Tränen, weil ich unendlich stolz auf das war – und bin –, was wir da gemeinsam kreiert haben.

SUSANNE KRAMMER

hautsache Liebesbrief an die Haut

Eine gut abgestimmte Gesichtspflege für eine unkomplizierte Beauty-Routine – diese Beschreibung bringt das Wesen von hautsache auf den Punkt, der Marke, die dm zusammen mit Susanne Krammer alias fraubeaauty geschaffen hat. Und noch eine Gruppe mischte mit: „Meine Community spielt die größte Rolle. Sie war der Startschuss zu hautsache, weil sie sich genau so eine einfache Skincare gewünscht hat, die die Haut nicht reizt, sondern sie unterstützt, sich selbst zu helfen“, sagt Susanne Krammer. Der Wunsch wurde Wirklichkeit. Die ersten hautsache-Produkte waren ein Best of aller Anregungen der Community. Und da die Meinung der Menschen, die fraubeautys Rat einholen, dem hautsache-Team besonders wichtig ist, kommen neue Produkte erst ins Regal, wenn sie sie getestet haben. Und natürlich testet auch fraubeauty selbst. Ihr Lieblingsprodukt? Die Tagescreme – wegen des LSF mit hohem UVA und UVB-Schutz, weil sie auf Alkohol verzichtet und nur pflanzliche Emulgatoren enthält.

„Es war schon eine Herausforderung im gesättigten Skincare Markt noch eine Pflegelinie herauszubringen“, sagt Susanne Krammer über die Marke, die inzwischen rund ein Jahr alt ist. „Ich bin da ganz meiner Intuition gefolgt. Was wie ein Wunder für mich war: dm hat mir zutiefst vertraut und ist diesen Weg mit mir gegangen.“



KERSTIN ERBE
alverde-HERAUSGEBERIN UND
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Visionen verbinden

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

wenn ich an unsere Kooperationsmarken denke, kommen mir zwei Begriffe in den Sinn: Herz und Haltung. Mona Mayr und Julia Schindelmann wollten Haarpflege in Salonqualität für alle zugänglich machen. Jessie und Sebastian Wölke entwickelten eine geniale Upcycling-Idee, um die Beauty-Welt nachhaltiger zu gestalten. Susanne Krammer suchte für ihre Community eine Pflege, die sich aufs Wesentliche konzentriert, die Hautgesundheit, und Anja Stern und Marie Kuon sehen als Hebammen, welche Helfer das Leben junger Familien bereichern können.

Was unsere Arbeitsgemeinschaft mit all diesen Menschen verbindet, ist der Wunsch, Produkte zu schaffen, die sinnvoll und alltagstauglich sind und dabei das Leben ein kleines Stück schöner machen. Wir bei dm bringen unser Know-how gerne mit ein, damit aus tollen Ideen Wirklichkeit wird.

Herzlichst Ihre

Kerstin Erbe

Dein Moment, Dein Tee – jetzt neu von dmBio

Für alle
was dabei



1,95 €
0,0316 kg
(61,71 € je 1 kg)



1,45 €
0,04 kg
(36,25 € je 1 kg)

Für alle, die es
fruchtig mögen



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Bewusst genießen



Seite
48

Alle an einem Tisch
Mit Offenheit, Rücksicht
und Kreativität wird aus
dem Weihnachtsmenü ein
vielfältiges Festmahl, das
allen schmeckt.

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



Vegane Kohlrouladen

mit Tomatensauce



Weißkohl
schmeckt roh,
gekocht oder
fermentiert als
Sauerkraut.



PRO PORTION:
1.861 kJ (445 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Min. +
110 Min. Kochzeit

SCHWIERIGKEITSGRAD:
mittel

REICHT FÜR:
4 Portionen

Veganes Bratapfel- Lebkuchen- Tiramisu

Das festliche
Dessert
kombiniert
saftige Äpfel,
aromatische
Lebkuchen und
eine cremige
vegane
Kokosjoghurt-
Alternative.



WEB-TIPP

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

Diese
Rezepte mit
Einkaufsliste
finden Sie
online:



PRO PORTION:
2.093 kJ (500 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Min. + 25 Min. Backzeit

SCHWIERIGKEITS-
GRAD: einfach

REICHT FÜR:
4 Portionen

Vegane Kohlrouladen

ZUTATEN

Für die Kohlrouladen

75 g dmBio Veggie Hack*
 625 ml Wasser
 125 g dmBio Langkornreis Vollkorn*
 1 EL dmBio Gemüsebrühe*
 1 Weißkohl
 Salz
 2 EL dmBio Veganes Zwiebschmalz*
 1 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*
 gemahlender dmBio Schwarzer Pfeffer*

Zubereitung

Für die Kohlrouladen

1. Das Veggie Hack mit 375 ml kochendem Wasser in eine Schüssel geben und zwei Minuten quellen lassen.
2. Reis nach Packungsanleitung in 250 ml Gemüsebrühe kochen.
3. Den Strunk vom Weißkohl heraus-schneiden und in einen großen Topf geben. So viel Wasser hinzugeben, bis der Kohl fast bedeckt ist. Wasser salzen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten leicht köcheln lassen. Sobald die Blätter sich lösen lassen, diese vorsichtig mit einer Gabel entfernen. Das Kochwasser auffangen.
4. Den gekochten Reis mit veganem Hack, Zwiebschmalz, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Mittig auf jedem Kohlblatt 2 große EL der Füllung platzieren. Blätter von rechts und links zuklappen und die Kohlrouladen von unten nach oben fest aufrollen.

Für die Tomatensauce

1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*
 325 ml dmBio Tomatensauce gegrillte Paprika*
 Salz
 dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*
 1 EL dmBio Rohrohrzucker*



6. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Kohlrouladen mit der Faltseite nach unten in die Form legen. Etwas von dem Kochwasser in die Form verteilen. Den Deckel auf die Form legen und die Kohlrouladen etwa 90 Minuten im Ofen garen.

Für die Tomatensauce

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.
3. Tomatensauce dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Circa 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Kohlrouladen anrichten.

Veganes Bratapfel-Lebkuchen-Tiramisu

ZUTATEN

750 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
 150 ml Wasser
 3 EL dmBio Agavendicksaft*
 1 TL dmBio Bourbon Vanille gemahlen*
 3 EL dmBio Cranberrys*
 1 TL dmBio Zimt*
 640 g dmBio Kokos Natur Joghurt-alternative**
 275 g dmBio Mini Elisen Lebkuchen schokoliiert***
 100 ml dmBio Kaffee*gebrüht, abgekühlt
 1 EL dmBio Kakao* schwach entölt

Zubereitung

1. Für das Bratapfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
2. 150 ml Wasser, 2 EL Agavendicksaft und ½ TL Bourbon Vanille dazugeben.
3. Im Ofen etwa 25 Minuten garen, bis die Äpfel leicht gebräunt sind, dann Cranberrys unterrühren. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen Kokos Natur mit 1 EL Agavendicksaft, ½ TL Vanille und Zimt verrühren. Lebkuchen in kleine Stücke brechen.
5. Bratapfelkompott, Creme und Lebkuchen abwechselnd in Gläser einschichten. Kaffee brühen, abkühlen lassen und die Lebkuchen damit beträufeln. Die oberste Schicht sollte Creme sein. Mit Kakao bestäuben.





Im Handumdrehen gut gewürzt

Für jeden Geschmack das passende Topping



Entdecken Sie
weitere Gewürze
sowie unsere Tees



BIO SEIT 1979

DE-ÖKO-001

www.lebensbaum.de/we-care





ALLZEIT

aromatisch

Ein Bissen und schon sind sie wieder da: die warmen Tage, der Duft nach Kräutern und die Süße reifer Früchte. Von Passata bis zum Mark holen wir uns mit Tomaten-Produkten den Sommer auf den Teller.

So köstlich frische Tomaten in der Hochsaison sind, so fade und wässrig schmecken sie meist im Winter. Kein Wunder, sie wachsen in Gewächshäusern, wurden unreif geerntet und haben einen langen Transportweg hinter sich. Dem bescheidenen Genuss steht ein hoher Energieeinsatz gegenüber. Zum Glück gibt es Tomaten vom Feld auch haltbar gemacht – in Glas, Dose oder Tube. Gemeinsam ist ihnen, dass die Ernte erfolgt, wenn die Tomaten voll ausgereift sind. Die anschließende feldfrische Verarbeitung sorgt dafür, dass Aroma und Nährstoffe erhalten bleiben. Stichwort Nährstoffe: Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin, der Tomaten die rote Farbe schenkt, ist in gekochten Tomaten für den Körper besser verfügbar als in rohen. Das liegt daran, dass die Hitze die Zellwände der Tomaten aufbricht, und das Lycopin freisetzt. Dafür enthalten die gekochten weniger des hitzeempfindlichen Vitamin C. Übers Jahr macht es daher die Mischung, jetzt im Winter spricht viel für die verarbeiteten Tomaten.



Rote Vielfalt

Viele Tomaten-Produkte sind Stammgäste im Vorratsschrank. Je nach Herstellungsart eignen sie sich für unterschiedliche kulinarische Einsätze:

Dosentomaten

Ganze Früchte werden kurz blanchiert, geschält und in ihrem Saft konserviert. Während man sie meist noch zerkleinern muss, ist das bei den stückigen Tomaten schon geschehen. Beide Varianten mischen gern in Suppen, Eintöpfen, Soßen oder Gemüsegerichten mit.

Passata

Für die sämige Flüssigkeit werden vollreife Tomaten püriert und durch ein feines Sieb gestrichen, in dem Kerne und Schalen hängen bleiben. Das Ergebnis ist eine glatte, samtige Basis, ideal für cremige Soßen oder Pizza.

Tomatenmark

Hier wird Tomatenpüree eingekocht, bis es stark konzentriert ist. So entsteht ein Würzmittel mit intensivem Aroma, das Gerichte schon in kleinen Mengen abrundet.

Tomatensoßen

Ob mit Kräutern, Gemüse oder Käse – die Soßen sind fein abgeschmeckt und sofort einsatzbereit. Perfekt für die schnelle Küche.

Soft-Tomaten

Die Früchte werden nicht vollständig getrocknet. So bleiben sie weich und punkten gleichzeitig mit intensivem Aroma. Sie passen zu Antipasti, in Salate oder auf die Pizza.

SPEZIALITÄTEN

Tomaten-Trio aus Italien 🇮🇹

In diesen drei Produkten stecken volles Aroma und viele Geschichten:

Datterini

Die kleinen Datteltomaten sind bekannt für ihr intensives, süßliches Aroma. Sie werden zwischen Juli und September in Apulien geerntet. Die Ernte erfolgt maschinell, optische Selektoren erkennen direkt auf dem Feld die reifsten Früchte. So bleibt die Qualität erhalten und die Tomaten werden innerhalb weniger Stunden verarbeitet. Das macht die Datterini zu einer aromatischen Grundlage für Soßen und Schmorgerichte.



Gelbe Passata

Die ersten Tomaten, die Europa erreichten, waren goldgelb und wurden in Italien als „pomi d'oro“ – goldene Äpfel – bezeichnet. Die gelben Datterini-Tomaten sind das Ergebnis einer gezielten Auswahl bei der Pflanzenzüchtung. Auch sie wachsen in Apulien. Im Vergleich zu roten Datteltomaten sind sie süßer, zarter und fruchtiger, mit sehr wenig Säure. Die leuchtend gelbe Soße schenkt Gerichten nicht nur Geschmack, sondern auch eine besondere Farbe.



San-Marzano-Tomaten

Die nach dem Ort San Marzano benannte Tomate wächst in der Region rund um den Vesuv, wo vulkanische Böden, viel Sonne und ein mildes Klima für ideale Bedingungen sorgen. Da diese Tomate pflegeintensiver als viele neue Sorten ist, geriet sie Ende des 20. Jahrhunderts in Vergessenheit, erlebte durch die Slow-Food-Bewegung jedoch eine Renaissance. Ihr intensives Aroma und festes Fruchtfleisch wird von Feinschmeckern gefeiert. San-Marzano-Tomaten tragen das DOP-Siegel („Denominazione d'Origine Protetta“), das ihre geschützte Herkunft aus Kampanien garantiert. ●



Ein Fest, bei dem alle gern Platz nehmen



Vielfalt auf den Tellern, Harmonie am Tisch:
Wenn unterschiedliche Ernährungsstile auf lieb gewon-
nene Traditionen treffen, entstehen mit Rücksicht und
Abstimmung genussvolle Festmomente für alle.

Wo Menschen zusammenkommen, ist der Tisch selten leer – Essen verbindet und macht Gespräche lebendiger. Gemeinsame Mahlzeiten stillen nicht nur den Hunger, sondern auch emotionale Bedürfnisse wie Geborgenheit, Liebe und Zuwendung. „Schon die Atmosphäre in der Runde vermittelt Nähe und Zugehörigkeit und sorgt am Ende der Mahlzeit rundum für ein Glücksgefühl. Kein Wunder, dass alle wichtigen Lebensereignisse mit Essen zelebriert werden“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Eva-Maria Endres.

Kulinarische Symbole

Laut der Oecotrophologin tragen Lebensmittel in jeder Esskultur eine eigene Symbolkraft. Ein Apfel steht dabei nicht einfach nur für sich selbst, sondern für Frische, Gesundheit und Vitalität. Mit solchen Bedeutungen verwandeln wir Essen aus einem reinen Akt der Nahrungsaufnahme in etwas Gesellschaftliches und Kultiviertes. Rituale funktionieren auf ähnliche Weise: Kino bedeutet Popcorn, das Schwimmbad erinnert an Pommes und Weihnachten an das klassische Familienrezept aus Kindertagen.

Während in der Nachkriegszeit Essen in erster Linie schmecken und satt machen sollte, ist es heute für viele auch identitätsstiftend: „Über Ernährungsregeln und -stile zeigen wir unsere Werte“, erläutert Eva-Maria Endres. An den Feiertagen treffen oftmals Traditionen auf individuelle Ernährungsentscheidungen. Die einen genießen die Klassiker und schätzen die gemeinschaftliche Bedeutung dieser Gerichte, während andere bewusst auf bestimmte Zutaten verzichten. Klassische Weihnachtsgerichte wie Gänsebraten mit Rotkohl und Klößen oder Würstchen mit Kartoffelsalat sind für viele untrennbar mit der festlichen Zeit und familiären Ritualen verbunden. Doch wie die Ernährungswissenschaftlerin betont: „Essen hat eine tiefere Bedeutung – es verbindet uns mit Erinnerungen und Traditionen.“



EVA-MARIA ENDRES

Ernährungs- und Kommunikationswissenschaftlerin

Bei ihr dreht sich alles ums Essen: Eva-Maria Endres hat sich der Forschung zu Esskultur, Ernährungsverhalten und Ernährungskommunikation verschrieben. Zu Hause kocht sie auch mal gerne für größere Gruppen und setzt auf verschiedene kleine Gerichte nach mediterraner Art.



BUCH-TIPP

Rezepte für jede Lebenslage

Yotam Ottolenghi: Simple

Eva-Maria Endres empfiehlt daraus die Menüvorschläge für festliche Essen.

DK Verlag,
320 Seiten, 34,95 Euro

Wer bewusst auf den Schweinebraten nach Omas Rezept oder ein zuckerhaltiges Dessert verzichtet, tut dies beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen oder als Ausdruck eines anderen Lebensstils. Das ist völlig legitim – aber es zeigt auch, wie wichtig es ist, dass jeder am Tisch sich respektiert und gesehen fühlt.

Gemeinsam planen

Eva-Maria Endres rät zur offenen Kommunikation: „Wenn man das Essen vorher kurz mit allen bespricht, lassen sich entspannt Kompromisse finden.“ Die sind umso wichtiger, wenn nicht ethische, sondern gesundheitliche Gründe einen Ernährungsstil prägen. Sie empfiehlt, rechtzeitig zu klären, ob bestimmte Zutaten oder Zubereitungsarten berücksichtigt werden müssen, damit sich jeder beim Festmahl wohlfühlt. Die gemeinsame Planung stärkt nicht nur das Miteinander, sondern schenkt auch Vorfreude.

Vielfalt auf dem Tisch

Wer das Weihnachtessen also entspannt und harmonisch gestalten möchte, kann Aufgaben verteilen: Jeder Gast bringt eine Beilage mit. Ein buntes Arrangement aus Salaten, Ofengemüse, Dips, verschiedenen Broten und einer separaten Fleischbeilage erlaubt Selbstwahl. Manchmal ist die emotionale oder organisatorische Belastung zu groß und auch das ist völlig in Ordnung. Dann ist Essengehen eine gute Alternative: Jede Person bestellt, worauf sie Lust hat. Die Rituale können anschließend fortgeführt werden, etwa ein gemeinsames Spiel oder Singen zu Hause. Wer allen am Tisch das Gefühl gibt, gehört und versorgt zu sein, schafft ein Fest, bei dem alle gern Platz nehmen, und das ist am Ende das größte Geschenk. ●

NEU

Für Wäsche wie an der
frischen Luft

getrocknet



Gesund **bleiben**



Seite
58

Entspannt schlafen

Schnarchen beeinflusst den Schlaf von Betroffenen und deren Partnern. Logopädin Ariane Krempf-Klinkemer erklärt die Ursachen und gibt Tipps.

Achtsam durch den Advent

Kerzenschein, Vorfreude,
festliche Momente – und
dazwischen kurze Pausen für
mehr Gelassenheit. Mit diesen
Tipps kommen Sie entspannt
durch die Vorweihnachtstage.



RUNTERFAHREN

Ruhiger werden mit dem Atem

Ein stiller Platz und ein paar Minuten Zeit – das kann schon ausreichen, um zur Ruhe zu kommen. Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Schultern locker. Atmen Sie sanft durch die Nase ein, etwa vier Sekunden lang, und durch den leicht geöffneten Mund sechs Sekunden wieder aus. Schon fünf bewusste Atemzüge in diesem ruhigen Rhythmus können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

WOHLFÜHLEN

Eine Massage für sich selbst

Ein kleiner Massageball kann erstaunlich viel bewirken. Für eine Rückenübung legen Sie sich auf den Boden und platzieren den Ball zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule – nie direkt auf der Wirbelsäule. Rollen Sie den Körper langsam über den Ball auf und ab, sodass er die verspannten Muskelpartien erreicht. Der Druck entsteht dabei ganz von selbst durch Ihr Körpergewicht. Nach einigen tiefen Atemzügen wechseln Sie die Seite oder bewegen den Ball Schritt für Schritt ein Stück weiter nach unten bis etwa in Höhe der unteren Rippen.

Nach einem langen Tag tut es besonders gut, den Füßen etwas Erholung zu gönnen. Rollen Sie dafür den Ball unter der Fußsohle hin und her: vom Fußballen bis zur Ferse. An besonders empfindlichen Stellen verweilen Sie einen Moment. Kleine Kreisbewegungen in der Fußmitte lockern das Gewebe zusätzlich. Im Stehen regulieren Sie den Druck über das Körpergewicht, im Sitzen ist die Massage sanfter. Zwei bis drei Minuten pro Fuß sorgen für Entspannung.

ACHTSAM UNTERWEGS Bewusstes Gehen

Ein Spaziergang an einem ruhigen Adventssonntag kann mehr sein als nur Bewegung an der frischen Luft – er kann zur Achtsamkeitsübung werden. Wer ohne Handy und Musik spaziert, richtet die Aufmerksamkeit auf die Umgebung und das eigene Erleben. Die Schritte dürfen langsam sein, der Blick schweift durch die winterliche Landschaft. Vielleicht steigt der Atem als feiner Dampf sichtbar in die kalte Luft. Was höre ich? Was rieche ich? Wie fühlt sich die kalte Luft auf der Haut an? Indem wir die Sinne öffnen, wird der Spaziergang zu einem kleinen Innehalten im Alltag. Nach 15 bis 20 Minuten ist der Kopf oft freier und der Körper entspannter.



BUCH-TIPP

Hier gibt's weitere hilfreiche Dehnübungen:

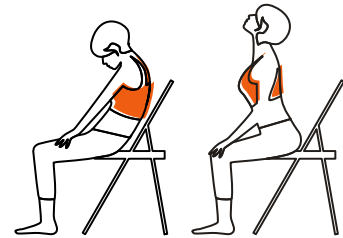
Christoph Delp:
Richtig Dehnen & Stretchen. Fit im Alltag und für jeden Sport. Pietsch Verlag, 144 Seiten, 19,95 Euro

BEWEGUNG, die löst



**N
A
C
K
E
N**

Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Schultern entspannt sinken. Neigen Sie den Kopf langsam nach rechts. Der Blick bleibt dabei nach vorn gerichtet. Um die Dehnung zu vertiefen, legen Sie die rechte Hand sanft über den Kopf auf die linke Schläfe, ohne Druck auszuüben. Atmen Sie dreimal ruhig ein und aus, dann wechseln Sie zur anderen Seite.



**R
Ü
C
K
E
N**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Dabei stehen beide Füße stabil am Boden. Mit dem Ausatmen runden Sie den Rücken: Das Becken kippt zurück, der ganze Rücken rundet sich von der Wirbelsäule bis zum Nacken und das Kinn senkt sich leicht zur Brust. Mit dem Einatmen richten Sie den Oberkörper wieder auf: Das Becken kippt nach vorn, die Brust öffnet sich und die Wirbelsäule wird lang. Wiederholen Sie diese fließende Bewegung fünf- bis sechsmal.



**B
R
U
S
T**

Stellen Sie sich seitlich mit etwas Abstand neben eine Wand. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe an die Wand. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Die Hüfte und die Beine bleiben nach vorne ausgerichtet. Atmen Sie ruhig ein und aus und halten Sie die Position für zehn Sekunden. Danach wechseln Sie die Seite. ●

alverde-
INSPIRATIONSTALK
BERÜHRUNGEN



Berührende Nähe

Berührungen sind ein Grundbedürfnis – längst nicht nur zwischen nahen Menschen. Es liegt an den erstaunlichen Effekten, die der Hautkontakt auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle hat. Wie lässt sich unser „Hauthunger“ stillen? Psychologin Dr. Ilona Croy erklärt es.

Wir tun es täglich: schütteln Hände, umarmen, legen der älteren Frau, die aufgeregt vor dem Ticketautomaten hantiert und offenbar Hilfe braucht, kurz tröstend die Hand auf die Schulter – bevor wir für sie übernehmen, geben der Mitspielerin auf dem Tennisplatz ein High Five für den gelungenen Return. Ja, das fühlt sich gut an. Aber es ist noch so viel mehr als ein schöner Moment.

In jeder dieser kleinen Alltagsgesten läuft nämlich eine „geheime Superkraft“ zur Hochform auf, so Prof. Dr. Ilona Croy. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin ist Deutschlands führende Berührungsforscherin und hat gerade ein Buch zum Thema veröffentlicht: „Touch me!“. Sie

sagt, dass besonders für Berührungen das Prinzip „kleine Ursache, enorme Wirkung“ gilt. Weil „Berührungen beruhigen, heilen, Beziehungen stärken und sogar den Erfolg steigern können“.

Klar, weiß man, dass gerade für Kinder Berührung so wichtig wie Nahrung ist, dass sie möglichst viel Körperkontakt brauchen, um sich gesund zu entwickeln. Und auch für Liebende sind Berührungen, Streicheln, Kuscheln, Sex so etwas wie das Lebenselixier von Beziehung. Was aber gerade die sogenannten „sozialen Berührungen“ bedeuten, ist ein relativ neues Forschungsfeld. Erst seit gut 20 Jahren beschäftigt sich die Forschung mit einem speziellen Aspekt des Berührungssinns, den C-taktilen Fasern in unserer Haut. >



Seien Sie
live im
Inspirations-
talk dabei

Um Berührungen, die guttun, verbinden und sogar heilsam sind, geht es im **alverde-**Inspirationstalk.

Alltäglich und doch besonders ist die Art, wie Menschen Hautkontakt suchen. In dem etwa 45-minütigen Talk in der dm-App berichtet Expertin Dr. Ilona Croy Spannendes aus ihrer sehr lebensnahen Forschung und geht auch auf Zuschauer-Fragen ein.

TERMIN VORMERKEN

**18. Dezember 2025,
19 Uhr**

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

**HIER DIE dm-APP
RUNTERLADEN:**



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

UNSERE EXPERTIN



PROF. DR. ILONA CROY
Psychologin und Autorin
in Jena

Sie hat nach dem Psychologiestudium in Dresden promoviert, in Göteborg die Post-Doc-Zeit verbracht und in Linköping als Associate Senior Lecturer gearbeitet.

In Schweden stieß Ilona Croy auf das Thema, das einen Mittelpunkt ihres Berufslebens bilden sollte: C-taktile Nervenzellen, der „Streichelsinn“. An der Friedrich-Schiller-Universität Jena erforscht sie die neuronalen Grundlagen, mit denen wir schnüffeln und tastend unseren Mitmenschen begegnen. Sie hat Spaß daran, Wissenschaft verständlich zu erklären. Den vermittelt sie auch in ihrem Buch, das gerade erschienen ist: „Touch me!

Die geheime Superkraft der Berührung“ (Komplett Media, 208 Seiten, 24 Euro).



Ilona Croy: „Werden diese Nervenzellen etwa durch leichtes Streicheln aktiviert, landen die Reize direkt im Belohnungszentrum des Gehirns.“ Botenstoffe wie Dopamin oder das als Bindungs- und Kuschelhormon bekannte Oxytocin werden ausgeschüttet. Ein Hinweis, dass die Evolution uns als soziale Wesen gedacht hat. Deshalb wird Bindung durch Berührung mit ähnlich guten Gefühlen bestärkt, als würde man Schokolade essen und dazu einen Blumenstrauß geschenkt bekommen.

Umarmen für das Immunsystem

Gleichzeitig aktivieren diese C-taktile Fasern auch den Parasympathikus, was zur Beruhigung führt. Nicht nur Ängste werden so reduziert. Es stärkt auch das Abwehrsystem. „Belegt ist zum Beispiel, dass Operationen besser verlaufen, wenn die Patienten vorher gestreichelt wurden.“ Eine Studie aus den USA kommt zu dem Ergebnis, dass sogar das Immunsystem von umarmten Menschen widerstandsfähiger ist als das von nicht oder ganz selten umarmten.¹ Dabei wurden zwei Gruppen – eine, die viel umarmt wurde und eine, die gar nicht umarmt wurde, mit denselben Viren infiziert; die Umarmten bekamen seltener einen Schnupfen. Effekte, die eine „Berührungsmedizin“ ins Leben gerufen hat. Sie beschäftigt sich mit der Wirkung von professioneller Berührung, etwa von Massagen, und konnte dabei auch bei Depressionen oder bei der Linderung von Nebenwirkungen einer Chemotherapie durchaus Wirksamkeit nachweisen.²

Man weiß mittlerweile außerdem, dass Berührungen Sympathie, Kooperation und letztlich auch den Erfolg fördern. „Sportteams, die sich etwa in Gruppenumarmungen oder High Five vor einer Sai-

Berührungen können beruhigen, heilen, Beziehungen stärken und sogar den Erfolg steigern.

ILONA CROY

son häufig anfassen, sind siegreicher als solche, die das nicht tun“, sagt Ilona Croy. Und auch in Verhandlungen, etwa um ein höheres Gehalt, kann es von Vorteil sein, mal kurz Körperkontakt zum Entscheider zu haben. „Studien haben gezeigt, dass man eher geneigt ist, jemandem einen Gefallen zu tun, wenn man vorher von dieser Person kurz berührt wurde“, so die Expertin. Midas-Effekt nennt sich das Phänomen. Benannt nach König Midas aus der griechischen Mythologie, von dem man sagt, dass sich alles, was er anfasste, in Gold verwandelte.

Heikel: Berührungen strategisch einsetzen

Also kann man im Gespräch einfach mal über den Schreibtisch langen, um dem Chef bei „Ich hätte gern 1.000 brutto mehr im Monat“, vertrauensvoll über den Arm zu streichen? Oder der Nachbarin, nachdem man sie gefragt hat, ob sie mal eben für einen Monat die Katze versorgt, freundlich auf die Schultern tätscheln? So einfach ist es dann auch nicht. Gerade bei Berührungen kommt es auf den richtigen Zeitpunkt, die richtige Stärke, das richti-

¹ Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015): Does hugging provide stress-buffering social support? Psychological Science
² Cassileth, B. R., & Vickers, A. J. (2004): Massage therapy for symptom control: outcome study at a major cancer center. Journal of pain and symptom management, 28 (3), 244-249



Unterstreicht? Muss nicht sein

ge Körperteil und die richtige Person an. Berührt uns jemand im falschen Moment oder werden wir von einem Menschen angefasst, den wir nicht mögen, der uns suspekt ist, entsteht schnell Abwehr oder Irritation. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. Die meisten sozialen Berührungen gibt es zwischen Frauen. Zwischen Männern und Frauen gibt es dann immerhin noch mehr als zwischen Männern und Männern. Am unverfänglichsten wird von Frauen wohl immer noch der Körperkontakt untereinander empfunden. Und dann sind Berührungen zwischen ihnen auch gesellschaftlich akzeptierter Teil des Umgangs. Männer dagegen brauchen offenbar immer noch den Sport, um sich das Anfassen zu erlauben. Jedenfalls hierzulande. Im arabischen Raum etwa Herzen sich auch Männer in der Öffentlichkeit – es gilt als Zeichen von Nähe und Vertrauen. Dafür stehen Berührungen zwischen Männern und Frauen noch einmal stärker unter dem Verdacht sexueller Absichten. Und dann kommen außerdem auch noch individuelle Vorlieben hinzu. Es gibt Menschen, die sehr gern berühren und berührt werden, und andere, die eher weniger Körperkontakt brauchen. Das sei weder besser noch schlechter, sagt Ilona Croy. Das sei vor allem oft ein Grund für Missverständnisse. Dann nämlich, wenn man davon ausgeht, dass das eigene Maß das richtige sei.

Wenn die Gesellschaft social distancing macht

Was aber, wenn dieses so wichtige Kommunikationsmittel für uns alle auf stumm geschaltet wird? Weil wir eine Pandemie haben? Weil sich die zwischenmenschlichen Kontakte zunehmend ins Virtuelle verlegen? Weil wir immer älter werden und also mehr Gefahr laufen, sehr lange

Regelmäßige Berührungen tun Körper und Seele gut. Singles und/oder alte Menschen müssen häufig auf diese Wohltat verzichten. Um diese Lücke zu füllen, ein paar Empfehlungen:

Physiotherapie besonders Massagen

Friseurbesuche schon wegen der Kopfmassage

Ein Haustier Das streichelt zwar nicht. Aber eine Studie hat ergeben, dass die Berührungen des Tieres durchaus das Wohlbefinden erhöhen.⁴

Kuschelpartys Es fühlt sich sicher erst mal befremdlich an. Aber diese Veranstaltungen erfüllen durchaus ihren Zweck. Noch ein Benefit: Hier wird in einem geschützten Raum auch zwischen Männern und Frauen eine Berührungs- form strikt jenseits sexueller Anmutungen möglich.

allein zu sein? Wenn also „Hudsult“, der Hauthunger, wie die Dänen die Sehnsucht nach Berührungen nennen, nicht mehr gestillt wird? Laut einer Studie im Auftrag von Beiersdorf/Nivea³ hat die Hälfte der Befragten das Gefühl, dass das Berührungsniveau in den letzten Jahren allgemein gesunken sei. Und: Je älter ein Mensch war, desto seltener wurde er berührt.

Hände reichen – besonders über Gräben

Das kann durchaus auch gesellschaftliche Folgen haben, so Ilona Croy. „Der unpersönlichere Umgang führt zu einer Reduktion von Vertrauen und einer Erhöhung von Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen.“ Meint: Zwei Menschen, die sich gegenüber sitzen und sich vielleicht zur Begrüßung sogar die Hand gegeben haben, werden sich – anders als im Netz – vermutlich nicht mit Hasskommentaren überziehen. Selbst dann nicht, wenn sie grundverschiedener Meinung sind. Andererseits, so Ilona Croy, seien Berührungen „ein so robustes Kommunikationsmittel, dass sich das Bedürfnis offenbar immer durchsetzt, und zwar überall auf der Welt.“ Genau das bestätigt auch die Nivea-Studie. So gaben drei von vier Befragten an, dass ihnen die Isolation durch den Lockdown erst bewusst gemacht hat, wie bedeutend Berührung für ein glückliches und gesundes Leben ist. Ein Ansatz, der Hoffnung macht. Denn am Ende ist das vielleicht Beste an der „Superkraft“ – dass wir alle über sie verfügen. Und je häufiger wir sie anwenden, je mehr Menschen wir damit stärker machen – umso stärker lässt sie auch uns werden. ●

SCHNARCHEN

Ruhe kehrt ein

Im Schlaf entspannen wir uns, doch nicht immer bleiben wir still. Schnarchen belastet Betroffene und deren Umfeld. Es kann auch auf gesundheitliche Probleme hinweisen. Gemeinsam mit der Logopädin Ariane Krempf-Klinkemer schauen wir auf die Ursachen und darauf, was gegen Schnarchen helfen kann.

Ein enger Weg für den Atem

Warum es nachts zu Schnarchgeräuschen kommt, kann unterschiedliche Ursachen haben. „Oft entspannt sich im Schlaf die Muskulatur im Rachenraum, wodurch das umliegende Gewebe in Bewegung gerät. Das Gaumensegel flattert und das Zäpfchen beginnt zu vibrieren. So entsteht das charakteristische Schnarchgeräusch“, erklärt Logopädin Ariane Krempf-Klinkemer.

Häufige Ursachen

Zu den häufigsten Auslösern gehören neben anatomischen Besonderheiten wie einer verkrümmten Nasenscheidewand, vergrößerten Mandeln oder Polypen auch Übergewicht. „Vor allem Fettgewebe im Hals- und Nackenbereich kann die Atemwege einengen“, so Ariane Krempf-Klinkemer. Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren: Rutscht die Zunge beim Liegen nach hinten, wird der Rachenraum enger. Und alles, was die Muskulatur zusätzlich entspannt, wie Alkohol oder Schlafmittel am Abend, begünstigt das Schnarchen.

Wenn Schlaf nicht mehr erholt

Nicht jedes Schnarchen ist ein medizinisches Problem. Handelt es sich jedoch um Schnarchen mit Atemaussetzern, spricht man von Schlafapnoe. Sie führt nicht nur zu lauten Geräuschen, sondern kann die Erholung im Schlaf massiv beeinträchtigen. Dabei wird die Atmung für einige Sekunden unterbrochen und damit die Sauerstoffzufuhr, oft mehrmals pro Nacht.

„Häufige Hinweise sind Tagesmüdigkeit trotz ausreichend Schlaf, trockener Mund am Morgen, Konzentrationsprobleme,

morgendliche Kopfschmerzen oder das plötzliche Aufschrecken in der Nacht, verbunden mit Luftschnappen“, erläutert die Logopädin. Auch Sekundenschlaf am Tag und Gedächtnisprobleme können auf eine Schlafapnoe hinweisen.

Unbehandelt erhöht Schlafapnoe langfristig das Risiko für Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Stoffwechselerkrankungen. Ariane Krempf-Klinkemer empfiehlt in solchen Fällen die Abklärung in einem Schlaflabor: „Spätestens wenn Atempausen von mehr als zehn Sekunden auftreten oder das Schnarchen eine Lautstärke von 90 Dezibel erreicht, sollte eine medizinische Untersuchung erfolgen.“ Das entspricht etwa dem Geräuschpegel eines Rasenmähers – eine Lautstärke, die auch für die Umgebung belastend ist. Eine Smartphone-App zur Geräuschmessung kann hier eine erste Orientierung geben.

Durch die Nase atmen

Ist die Nase frei, schläft es sich ruhiger. Eine verstopfte Nase zwingt den Körper jedoch zur Mundatmung, wodurch sich die Vibrationen im Rachenraum verstärken. „Nasenspülungen mit Salzwasser oder Sprays mit Meerwasser können helfen, die Nasenschleimhäute zu befeuchten und zu entlasten. Nasenpflaster, die die Flügel der Nase leicht anheben, verbessern die Luftzufuhr durch die Nase – besonders bei einer engen Nasenstruktur“, erklärt Ariane Krempf-Klinkemer. Allerdings wirken sie nur dann unterstützend, wenn das Schnarchen tatsächlich auf verengte Nasenflügel zurückzuführen ist. Auch abschwellende Nasensprays können kurzfristig helfen. Dadurch gehen die Nasenschleimhäute zurück und die Luft kann ungehindert durch den Rachen strömen. Diese Sprays sollten generell nur für drei Tage hintereinander verwendet werden, da sie sonst die Schleimhäute reizen oder austrocknen können und zu Abhängigkeit führen. >

62 % der Männer und **45 %** der Frauen zwischen **45 und 54 Jahren** schnarchen regelmäßig.*



ARIANE KREMPF-KLINKEMER
Logopädin

Als Inhaberin der Praxis AK LOGOPÄDIE mit Standorten in Velbert, Düsseldorf und Essen verfügt sie über mehr als 15 Jahre Erfahrung in Beratung und Therapie. Mehr Infos und Übungen gegen Schnarchen unter ak-logopaedie.de/schnarchen

”

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Es gibt einfache Maßnahmen, um dem Schnarchen entgegenzuwirken. Ariane Krempf-Klinkemer empfiehlt: „Wer abends auf Alkohol und Nikotin verzichtet und regelmäßig schläft, schafft gute Voraussetzungen für ruhigere Nächte.“

Ein leicht erhöhter Oberkörper ist ebenfalls hilfreich, damit die Zunge nicht in den Rachen zurückrutscht. Hier kann ein etwas höheres Kissen oder ein höhenverstellbares Kopfkissen unterstützen. Auch die Schlafposition insgesamt spielt eine Rolle: „In Seitenlage schnarchen viele Menschen deutlich weniger, weil die Zunge nicht so leicht nach hinten fällt. Spezielle Kissen können helfen, die Rückenposition zu vermeiden und die Atemwege offen zu halten.“ Wichtig ist dabei: Die neue Schlafposition sollte sich angenehm anfühlen – nicht jede Veränderung ist für alle gleich gut geeignet. „Wer sich als Rückenschläfer dauerhaft zur Seitenlage zwingt, könnte unter Umständen nicht mehr tief und erholsam schlafen – das sollte man individuell abwägen“, rät Ariane Krempf-Klinkemer. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Flüssigkeitszufuhr, wie die Expertin betont: „Trockene Schleimhäute vibrieren stärker. Wer genug trinkt, kann das Schnarchen oft schon merklich reduzieren.“

Mund zu, Nase frei?

Ein Trend aus den sozialen Medien ist das sogenannte Mouth Taping. Dabei wird der Mund vor dem Einschlafen mit einem hautfreundlichen Tape verschlossen, um die Nasenatmung zu fördern. „Grundsätzlich kann diese Methode bei leichtem

Wer abends auf Alkohol und Nikotin verzichtet und regelmäßig schläft, schafft gute Voraussetzungen für ruhigere Nächte.

Schnarchen durch Mundatmung helfen, weil sie den Wechsel zur Nasenatmung fördert und so die Atemwege im Rachen entlastet“, sagt Ariane Krempf-Klinkemer. Voraussetzung ist jedoch, dass die Nase frei ist. Menschen mit Atemproblemen, verstopfter Nase oder Schlafapnoe sollten darauf verzichten.

Was der Partner tun kann

Oft raubt lautes Schnarchen auch dem Partner den Schlaf. „Sowohl die physische als auch die emotionale Schlafqualität des Partners können leiden“, sagt Ariane Krempf-Klinkemer. Wer regelmäßig geweckt wird oder über längere Zeit keinen erholsamen Schlaf mehr findet, fühlt sich nicht nur erschöpft, sondern oft auch gereizt oder überfordert. Auf Dauer kann das die Beziehung belasten.

Kurzfristig können Ohrstöpsel oder getrennte Schlafzimmer eine Entlastung bringen. Doch langfristig sei es sinnvoll, nach der Ursache des Schnarchens zu suchen: „Der Weg ins Schlaflabor kann helfen, gemeinsam Lösungen zu finden und die Lebensqualität beider Partner zu verbessern“, so die Expertin.

Übungen für den Rachen

ZUNGE PRESSEN

Die Zungenspitze kräftig gegen den Gaumen drücken und dabei lautlos „n“ sagen. Zehn Sekunden halten, mehrmals täglich wiederholen.

SCHNALZEN ÜBEN

Mehrmals am Tag bewusst mit der Zunge schnalzen – das stärkt Gaumen- und Zungenmuskulatur.

LIPPENBREMSE

Mit gespitzen Lippen durch die Nase einatmen und langsam durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen. ●



BUCH-TIPP

Prof. Dr. Clemens Heiser und Dr. Sarah Breu:
Die Anti-Schnarch-Formel. Humboldt Verlag, 192 Seiten, 22 Euro

FINDE DEINE WINTER SKINCARE ESSENTIALS

WIE FÜHLT SICH DEINE HAUT IM MOMENT AN?

GUT &
UNAUFFÄLLIG

IRRITIERT &
UNEVEN

TROCKEN &
GEREIZT

FAHL &
MÜDE

WAS SIND DEINE
SKINCARE GOALS?

REAGIERT
DEINE HAUT
EMPFINDLICH
AUF AKTIVE
WIRKSTOFFE?

FINDEST DU
ZEIT FÜR EINE
TÄGLICHE
ROUTINE?

HAST DU ...

FRISCHER
TEINT

GESUNDE
BRÄUNE

JA

NEIN

NEIN

JA

NOCH
NICHT DAS
RICHTIGE
GEFUNDEN?

SCHON
UNSER
NEUES
PRODUKT
GETESTET?



2-3 Tropfen am
Morgen für eine
ebenmäßige Haut



sorgt für eine
natürlich gebräunte
Haut über Nacht



verfeinert
das Hautbild
und beruhigt
irritierte Haut



bringt das
Hautmikrobiom
wieder ins
Gleichgewicht



beugt UV-
Schäden und
Feuchtigkeits-
verlust vor



Day Routine, um die
Haut zu beruhigen,
zu stärken und zu
schützen



abends anwenden,
um mit frischem
Teint aufzuwachen



beruhigt die Haut und
lässt sie tagsüber
strahlen

Nø[®]
cosmetics

Compeed®

UND DER TAG IST GERETTET

Lippenherpes Patch



BESCHLEUNIGT DIE HEILUNG***

HILFT, DIE VIRENVERBREITUNG ZU VERHINDERN^{1,2}

*Einzelfälle können abweichen.

**Reduziert das Risiko der Ansteckung aus der Wunde heraus.

*** Im Vergleich zur Heilung an der Luft.

¹ Erlbaum et al., Protocol No. CA-P-3978-01, 2008.

² ASTM Method F 1671 – in vitro viral penetration test.

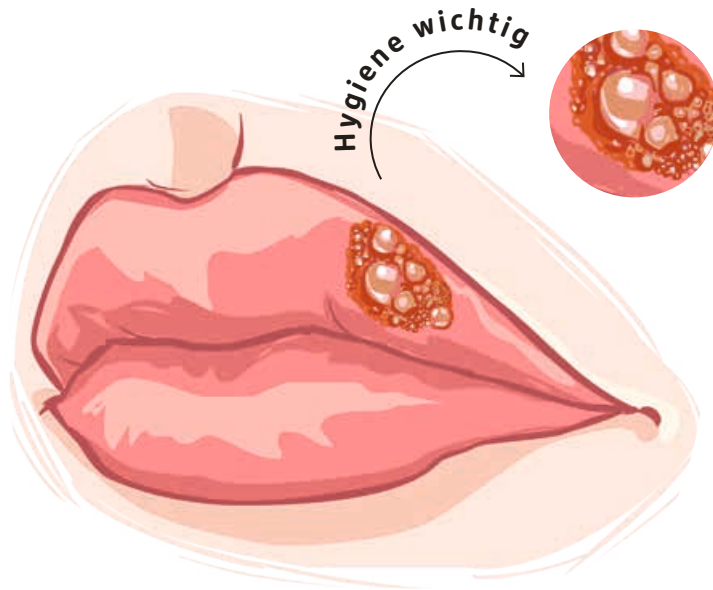
Hilfe bei HERPES

**Es kribbelt, juckt und plötzlich
ist er da: Lippenherpes.
Wir zeigen, wie Sie vorbeugen
können und was im Akutfall hilft.**

Die meisten Menschen tragen das Herpes-simplex-Virus in sich, oft bereits seit ihrer Kindheit. Der Herpes-Erreger wird bei manchen sehr selten, bei anderen regelmäßig aktiviert. Dann erscheinen schmerzhafte Bläschen an der Lippe. Die Auslöser dafür sind individuell verschieden. Manche Frauen etwa reagieren auf hormonelle Veränderungen mit Lippenherpes. Ein geschwächtes Immunsystem und psychische Belastung können das Virus ebenfalls aktivieren. Auch UV-Strahlung kann es wachkitzeln, etwa im Winterurlaub in den Bergen.

Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Bevor sich auf der Lippe mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen zeigen, kündigt sich Herpes durch ein Kribbeln, Brennen und Spannen an der Lippe an. Spezielle Helfer können den Virusausbruch verhindern oder zumindest begrenzen. Ein Herpes-Thermostift*, der mithilfe einer kurzen, gezielten Wärmeabgabe funktioniert, kann der Bläschenbildung entgegenwirken. Lippenherpes-Gel auf der Basis von Kieselsäure kann die Bläschen austrocknen und der Kamillenwirkstoff Alpha-Bisabolol die Entzündung lindern. Darüber hinaus kann Kieselsäuregel den Juckreiz und ein unangenehmes Brennen an der Lippe beruhigen.



**Herpes-
bläschen
sind anste-
ckend: nur
mit Watte-
stäbchen
berühren.**

Das A und O: Hygiene

Bei Herpes kommt man am besten nicht mit infektiöser Bläschenflüssigkeit in Berührung. Sie kann andere über eine Schmierinfektion anstecken oder auf weitere Hautstellen übergehen, wie Ohren oder Nase. Bei Herpes ist deshalb eine gute Hygiene wichtig: Herpespflege tragen Sie am besten mit einem Wattestäbchen auf.

Transparente Hydrokolloid-Pflaster oder -Patches verringern das Risiko, mit dem

Bläscheninhalt in Kontakt zu kommen. Sie bilden eine Barriere zu betroffenen Hautstellen und nehmen Wundsekret auf. Das feuchte Wundmilieu unterstützt die Heilung, lindert den Juckreiz und hält zudem Bakterien von außen fern. Ein weiterer Vorteil: Herpes-Patches lassen sich überschminken und können schon einen Lippenherpes im Frühstadium für bis zu zwölf Stunden diskret überdecken. Damit keine Keime auf Lippenstift und Co. übergehen, nutzen Sie zum Schminken am besten ebenfalls Wattestäbchen. ●

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

Kuschelig & kernig

Ein heißer Tee, eine dicke Decke und etwas, das richtig schön wärmt: Kernkissen und Wärmflaschen sind im Winter wunderbar behagliche Wohlfühlquellen.

Heilsame Wärme

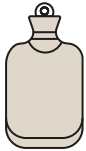
Besonders, wenn es draußen ungemütlich und kalt ist, entfalten sie drinnen ihre Wirkung: mit Kernen gefüllte Kissen oder die klassische Wärmflasche. Die praktischen Kernkissen lassen sich in der Mikrowelle oder im Backofen aufwärmen und geben die gespeicherte Wärme sanft ab. Sei es im Bett oder auf dem Sofa – Wärme tut der Seele gut. Sie vermittelt Geborgenheit und signalisiert dem Körper Ruhe. Deshalb können wir mit den wärmenden Helfern an Winterabenden oft auch besser in die Entspannung finden. Wärme unterstützt zudem Heilungsprozesse, etwa bei einer Erkältung. Unter Wärmeeinwirkung verbessert sich die Durchblutung, entspannt sich verkrampfte Muskulatur. Und wenn es irgendwo zwickt und zwackt, empfinden wir mit Wärme gleich weniger Schmerz.

WÄRMEQUELLEN



Sanfte Wohltat

Bio-Nackenhörnchen* mit Rapssamen können Sie entsprechend der Packungshinweise aufwärmen. Die kleinen Samen verteilen sich fast wie Sandkörnchen schön gleichmäßig im Kissen. Sie speichern die Wärme über längere Zeit und geben sie sanft an Nacken und Schultern ab. Flauschige Tröster für Kinder sind Kuschelhasen mit erwärmbarem Rapssamen-Kissen.*



Lange Wirkung

Wärmflaschen mit Flauschbezug oder kuscheligem Softbezug* geben im Vergleich zu den Kernkissen am längsten Wärme ab. Wichtig: kein kochendes Wasser einfüllen! Für die Kleinen gibt es Wärmflaschen plus Fleecebezug mit unterschiedlichen Tiermotiven. Meiden Sie trotz des Bezugs den direkten Hautkontakt, um bei der empfindlichen Kinderhaut Verbrennungen zu vermeiden.



Plus Massage

Kirschkernkissen gibt es als handliche Kissen. Eine längere Wärme-Auflage mit Kirschkernen* eignet sich etwa bei verspannten Schultern. Im Vergleich zu Rapssamen- oder Traubenkernkissen sind Kirschkernkissen größer. Stellt man im Sitzen die Füße darauf, kann man mit ihnen das Kissen kneten und die Fußsohlen massieren.



Kerngesund

Traubenkerne, die größer als Rapssamen sind, geben als ebenfalls gute Wärmespeicher sanft Wärme ab und eignen sich besonders für Kinder. Es gibt kleinformatige Kissen mit Traubenkernen und Kernkissen mit waschbarem Plüschtierbezug*, Brust- und Bauchwickel*. Für Erwachsene bringt ein Bauch- und Rückenbezug* etwa bei Unterleibsschmerzen Linderung. ●

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



SPEZIELL FÜR KINDER
WOHLTUENDE HELFER IN
DER ERKÄLTUNGSZEIT

NATÜRLICH ♥ EFFEKTIV ♥ KINDGERECHT

tetesept:

*Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektive Fragebogen-Zustimmung.
dermatest-garantie.de; *nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.

Seitenweise Seelenspeise



3,5 Stunden

Buchlektüre in der Woche kann die Lebensdauer um bis zu zwei Jahre verlängern.*

Mit einem Buch auf dem Sofa: Für einige gibt es kaum etwas Schöneres. Für andere bleibt es beim Vorsatz, endlich wieder mehr zu lesen. Warum das leichter geht, als man denkt – und wie Lesen sowohl anregt als auch entspannt, erklären wir mit einem Psychologen.

UNSER EXPERTE



DR. NORMAN SCHMID
Psychologe

Er betreibt mit seiner Frau eine Praxis in St. Pölten und hat das Buch „Auf der Couch mit Doktor Buch“ (Maudrich Verlag) geschrieben. Sein Lieblingsautor ist Christoph Ransmayr, im Urlaub greift er aber auch gern zu den Krimis des Autoren-duos Preston & Child.

Lesen ist nicht nur ein Hobby – es ist ein Zustand, in dem unser Gehirn auf ganz eigene Weise arbeitet. „Je nachdem, wie tief wir in einen Text eintauchen, wechseln unsere Gehirnwellen zwischen Beta, Alpha und Theta“, erklärt Psychologe Norman Schmid. Während Betawellen für konzentriertes Denken stehen, wie es beim Lesen eines Sachbuchs typisch ist, erlaubt die langsame Theta-Frequenz ein versunkenes Lesen, bei dem man Raum und Zeit vergisst. „Das ist wie ein mentales Durchatmen – ein Zustand, der in unserer reizüberfluteten Welt selten geworden ist.“

In den Flow kommen

Doch genau dieser Zustand ist nicht immer leicht erreichbar. Viele Menschen finden heute nur schwer in ein Buch hinein – das liegt nicht am Willen, sondern oft an den Gewohnheiten: „Wir scrollen über Texte, und swipen uns durch kurze Clips. Das Lesen langer Texte trainiert dagegen Ausdauer, Konzen-

tration – und wirkt entschleunigend“, so Norman Schmid. Bücher holen uns aus dem schnellen Rhythmus heraus, lassen die Zeit langsamer werden. Auch in Filme kann man abtauchen – Musik und Schauspiel machen es oft sogar leichter –, doch beim Lesen bleiben dem Gehirn mehr Freiheiten für die Ausgestaltung der Geschichte.

Heilsames Lesen

Und genau diesen Aspekt nutzt die sogenannte Bibliotherapie, um mit literarischen Texten seelische Prozesse zu begleiten. „Ein Roman kann Themen aufgreifen, die wir vielleicht gerade in der Therapie besprechen“, sagt der klinische Psychologe. „Das Gelesene hallt nach, aktiviert innere Bilder, ermöglicht Identifikation. Es arbeitet weiter – manchmal über Tage.“ Auch wer nicht in eine Therapie geht, kann Bücher als Seelen-Buddy nutzen: Indem man selbst reflektiert, warum einen etwa ein Roman bewegt hat, man sich mit einer Protagonistin identifiziert und über eine andere Figur geärgert hat. Noch leichter gelingt dieser Austausch in Buchclubs, die derzeit ein Comeback erleben.

Lektüre leicht machen

Doch wie findet man wieder zum Lesen? Vor allem mit Büchern, die einen wirklich interessieren. Also: sich freimachen von den Urteilen anderer (und sei es nur die Stimme der früheren Deutschlehrerin im Kopf). Verschiedene Stile und Autoren probieren und ein Buch, in das man nicht hineinfindet, ruhig abbrechen. Da das Smartphone heute der größte Konkurrent um Aufmerksamkeit ist, bleibt es während der Lesezeit außer Reich- und Hörweite. Auch gemütliche Leseplätze oder feste Lesezeiten helfen. „Manchmal reichen schon zehn Minuten am Abend. Lesen ist kein Wettbewerb“, sagt Norman Schmid. Und das Schöne: Es ist ein Raum, den man ganz für sich allein betreten kann – wann immer man ihn braucht.

BUCH-TIPPS

Thema: „Umgang mit sozialen Spannungen, Perspektivenwechsel“

Juli Zeh: Unterleuten

Thema: „Neues entdecken“

Christoph Ransmayr:
Egal wohin, Baby

Thema: „Lebenssinn, Zufriedenheit“

Matt Haig: Die Mitternachtsbibliothek



LOUISA DELLERT
INFLUENCERIN

Sie betreibt seit 2024 das Buchcafé „Sisu Lou“ in Braunschweig. Ein Impuls für die Gründung war ihre Erfahrung während ihrer Depression.

„Es gab Tage während meiner Depression, da konnte ich gar nichts. Auch nicht lesen. Da lag das Buch neben mir und allein der Gedanke, es aufzuschlagen, war zu viel für mich. Aber wenn ich es mal konnte, dann haben mich die Geschichten durch meinen grauen Tag gebracht. Ich konnte für ein paar Stunden aus meinem Kopf verschwinden und in eine andere Welt fliehen. Oder ich habe zwischen den Seiten Menschen gefunden, die mit derselben Dunkelheit gekämpft haben, und das gab mir das Gefühl, weniger allein damit zu sein. Manchmal war es nicht mal die große Geschichte, sondern nur ein einzelner Satz, der mir wie ein kleines Licht vorkam. Lesen war für mich in dieser Zeit kein Hobby, sondern eine Art Halt.“

CUPPER®

NEU

Eine Tasse Tee voller Genuss & Abenteuer



Finde dein Glück im
digitalen CUPPER
Adventskalender
www.cupper-teas.de



Nur in ausgewählten dm-Märkten verfügbar

Schlüssel zur Balance

Leichtigkeit genießen,
Wohlbefinden leben.
Sanfte Begleiter unter-
stützen dabei, dieses
gute Gefühl im Alltag
zu bewahren.



Magenberuhiger

Gastrosan Blähungen & Schmerzen vegane Kapseln von Luvos: Mit Simeticon, das dazu beiträgt, Gasblasen im Verdauungstrakt aufzulösen, damit diese leichter abfließen. Die Mineralerde kann einen schützenden Film auf der Darmschleimhaut bilden.

15 St. 4,25 € (0,28 € je 1 St.)



Immunbooster

Eine Kapsel wöchentlich kann den Vitamin-D-Bedarf einer Woche decken: Mivolis Vitamin D3 Wochen-Depot* enthält Vitamin D, das die normale Funktion des Immunsystems und den Erhalt normaler Knochen unterstützt.

5 g (12 St.) 1,95 € (390 € je 1 kg)



Verdauungshelfer

Die Leber plus Kapseln von Doppelherz* vereinen Pflanzenextrakte aus Mariendistel, Artischocke und Curcuma. Mit Cholin, das zum Erhalt der normalen Leberfunktion beiträgt, und Zink, dass den normalen Fettsäurestoffwechsel unterstützt.

21,3 g (30 St.) 4,95 € (232,39 € je 1 kg)



Abwehrkraft

Mivolis Zink+C Depot* versorgt den Körper mit fünf Milligramm Zink und 500 Milligramm Vitamin C pro Kapsel. Die beiden Nährstoffe tragen zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

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



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

Begleiter im Winter



In der kühlen Jahreszeit sehnt sich der Körper nach Wärme und Geborgenheit. Wenn eine Erkältung anklopft unterstützen kleine Helfer das Wohlfühl.



Balsam und Pflege

Schutz vor Austrocknen bei wunder Nase: Die Mivolis Nasencreme kleidet die Nasenschleimhaut mit einem Schutzfilm aus.

Die Kombination aus Glycerin, Atlantik-Meersalz und dem feuchtigkeitsspendenden Dexpanthenol pflegt die Schleimhaut.

10 ml 2,55 € (255 € je 1 l)



Klein und kraftvoll

Mit ätherischen Ölen: Die im WICK Inhalierstift N¹ enthaltenen Wirkstoffe Menthol und Kampfer entfalten eine wohltuende Wirkung, welche die Nase befreit und wieder unbeschwert atmen lässt.

Ideal für unterwegs.

1 St. 3,75 €



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

Tief einatmen

Der Ultraschall Inhalator IN 515 von medisana mit der Ultraschall-Mesh-Vibrationstechnik sorgt für eine feine Vernebelung, die tief in die Lunge gelangt. Für effektive Linderung bei Atemwegserkrankungen (wie Erkältungen und Allergien). Mit Mundstück oder Maske verwendbar.

1 St. 27,95 €



Sanfte Salbe

Befreien die verstopfte Nase, lösen den Husten: Wick VapoRub² enthält Wirkstoffe, die auch in Pflanzen vorkommen. Diese sind wohltuend bei Schnupfen, Heiserkeit und erkältungsbedingtem Husten.

25 g 6,45 € (258 € je 1 kg)

¹WICK Inhalierstift N. Anwendungsgebiete: Zur Verbesserung des Befindens bei erkältungsbedingtem Schnupfen. Freiverkäuflich. Stand: Juli 2023 ²WICK VapoRub Erkältungssalbe. Anwendungsgebiete: Zur Besserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden der Atemwege (Schnupfen, Heiserkeit, Entzündung der Bronchialschleimhaut mit Symptomen wie Husten und Verschleimung). Freiverkäuflich. Stand: Juli 2023 ^{1,2} Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Selbsttests mit Laboranalyse

Einfach zu präzisen Ergebnissen



Weitere Tests
erhältlich: Eisen
& Blutzucker



Mehr Infos zu den
Mivolis Selbsttests
findest Du hier



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

NEU

Dein Moment.

**Deine Kraft
aus der Natur.**

BE PART OF THE
MOVEMENT
**the good
stea
ritual**



Mit Apfelessig



Bio Naturkraft von Bad Heilbrunner.

* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

* Basen Glück ist nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich.
Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

In welcher Welt *wollen wir leben?*

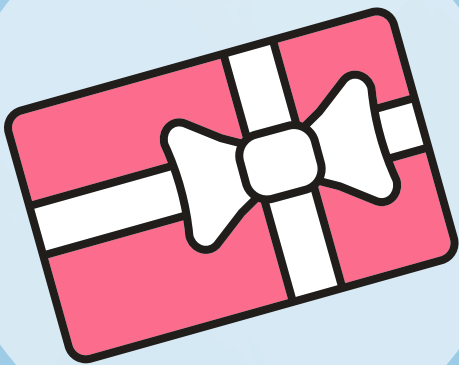


Vielfältiges Wir
Auch in einer individualisier-
ten Gesellschaft zählt das Zu-
sammensein:
im Ehrenamt,
im öffentlichen
Raum und in ge-
teilten Ritualen.



Gutschein, gut schenken: unsere dm- Geschenkkarte

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



Das Guthaben,
das anderen eine
Freude macht

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



Jetzt im Markt
oder auf [dm.de](https://www.dm.de)

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



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Demokratie braucht Diskussionswillige



Christoph Werner
Vorsitzender der
dm-Geschäftsführung

„Die Vitalität unserer Gesellschaft wird davon abhängen, ob es viele Menschen gibt, die den Mut haben, sich mit Umsicht in die Diskussion einzubringen.“

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie wichtig ist Ihnen Gemeinschaft?

Mir ist sie sehr wichtig. Wenn ich mich im Homeoffice mit vielen Themen und Nachrichten beschäftige, stellt sich mir gelegentlich die Frage, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Dann hilft es mir, einen dm-Markt aufzusuchen und mit den Kolleginnen und Kollegen dort ins Gespräch zu kommen. Was ich dann erlebe, sind viel gesunder Menschenverstand, eine große Vielfalt an Ansichten und Einsichten und sehr viele gute Ideen, die im gemeinsamen Gespräch entstehen. Mit anderen Worten: Ich erlebe das, was ich „die Kraft der Gemeinschaft“ nenne.

Kürzlich hörte ich den Podcast „Lanz & Precht“. In Ausgabe 212 ging es unter anderem um die Frage, warum bei manchen Menschen der Eindruck entstanden ist, die eigene Meinung nicht mehr frei äußern zu können. Das scheint widersprüchlich, da die Meinungsfreiheit in den vergangenen Jahrzehnten gesetzlich nicht weiter beschränkt worden ist. Eine Erklärung im Podcast war: Gerade junge Menschen, die mit Smartphones und den sogenannten sozialen Medien aufgewachsen sind, erleben bereits früh, wie eine nonkonforme oder auch gedankenlose Meinungsäußerung zu heftigen Reaktionen in der Community oder im Netz führen kann. Durch diese frühe Lebenserfahrung scheue man sich auch später, aus der Deckung zu kommen, den eigenen Standpunkt zu vertreten und sich in der Diskussion mutig für neue Erkenntnisse zu öffnen.

Wenn diese Erklärung zutreffend ist – wofür nach meiner Beobachtung einiges spricht –, haben wir als Gesellschaft eine große Aufgabenstellung. Denn wenn der Einzelne verstummt, verliert die Gemeinschaft nicht nur an Lebendigkeit, wir verlieren auch unsere Fähigkeit, durch gute Gespräche und Diskussionen neue

Erkenntnisse zu gewinnen und uns weiterzuentwickeln.

In der Berichterstattung geht es gerade viel um die geopolitischen Spannungen, die als äußere Bedrohung für unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung eingeordnet werden. Wichtig wäre, auch die Bedrohung unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung von innen in den Blick zu nehmen, wenn gerade junge Menschen durch frühe, verstörende Erfahrungen in den sozialen Medien verstummen und sich vom öffentlichen Diskurs zurückziehen. Durch altersabhängige Zugangsbeschränkungen zu einschlägigen sozialen Medien könnte bereits manches verbessert werden. Mindestens genauso wichtig wäre jedoch, dass wir immer wieder bewusst die persönliche Begegnung und gute Gespräche suchen. Also Gespräche, in denen wir uns freimütig mitteilen und dem anderen wohlwollend zuhören. Gespräche, in denen wir uns für die Standpunkte des anderen interessieren und unsere Überlegungen anbieten. So können wir durch die Reaktion unseres Gegenübers ein Gespür dafür entwickeln, ob wir mit unseren Überlegungen auf einer vielversprechenden Spur sind oder doch nur auf einem Holzweg.

In der Weihnachtszeit verbringen wir oft viel Zeit mit Freunden und Familie. Das ist eine gute Gelegenheit, miteinander freimütig und wohlwollend ins Gespräch zu kommen und die Kraft, die in Gemeinschaft liegen kann, bewusst zu erfahren und mit ins kommende Jahr zu nehmen. Denn auch die Vitalität unserer Gesellschaft wird davon abhängen, ob es viele Menschen gibt, die den Mut haben, sich mit Umsicht in die Diskussion einzubringen.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und dann einen guten Start ins neue Jahr!

Herzlichst
Ihr Christoph Werner

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Zeit, die *verbindet*

Anderen helfen,
dabei seinen Hori-
zont erweitern und
Menschen kennen-
lernen: Engagement
kann beide Seiten
bereichern.

Die einen helfen Kindern bei den Hausaufgaben, die anderen machen nach Feierabend die Buchhaltung für den Sportverein und wieder andere begleiten Asylsuchende bei Behördengängen. Das Engagement in Deutschland ist groß und vielfältig. Wie lassen sich die Stärken dieser Helferkultur bewahren? Darüber diskutieren **Stephanie Frost** von der Freiwilligen-Plattform vostel.de und die Engagementssforscherin **Dr. Julia Schlicht**.

alverde: Frau Schlicht, wie kommen Menschen zu ihrem Ehrenamt?

JULIA SCHLICHT: Ein Teil der Menschen sucht sich eigeninitiativ ein Engagement, das sie interessiert. Viele werden aber auch direkt angesprochen, ob sie ein Amt übernehmen wollen – von Freunden, Bekannten oder beispielsweise anderen Eltern in der Kita. Beim Engagement von jungen Leuten spielt die Vorbildfunktion in der Familie eine große Rolle: Wenn sich Eltern ehrenamtlich engagieren oder sich auch um andere Familienangehörige kümmern, engagieren sich die Kinder häufiger.

Frau Frost, was will vostel.de bei der Ehrenamtsvermittlung anders machen?

STEPHANIE FROST: Als wir vor zehn Jahren gestartet sind, gab es noch keine Ehrenamtsbörse online, die junge Leute angesprochen hat und wie wir dabei auch auf Social Media setzt. Und Menschen mit internationalem Hintergrund wurden und werden in der Ansprache weitgehend vernachlässigt. Wir wollten diese Lücke füllen und sehen uns als Ergänzung zu Ehrenamtsbüros und -messen. Es sollte möglichst vielfältige Kanäle geben, sich über Engagementmöglichkeiten zu informieren.

Ärmere und weniger gebildete Menschen sind seltener bürgerschaftlich engagiert als solche mit hohem Einkommen und hoher Bildung. Woran liegt das?

JULIA SCHLICHT: Im vierten Engagementsbericht der Bundesregierung sind die Schwellen, die ein Engagement behindern, sehr gut herausgearbeitet: Weniger privilegierte Menschen werden seltener gefragt und häufiger für ein Ehrenamt abgelehnt als Menschen aus der Mittelschicht. Auch der zeitliche und finanzielle Aufwand kann ein Hindernis sein, etwa wenn man sich Fahrkarten kaufen muss oder alle nach getaner Arbeit noch ins Café gehen. Und manchmal fühlen sich Menschen mit niedrigem Bildungsgrad oder schlechteren Deutschkenntnissen ausgeschlossen, weil sie einen bestimmten Sprach- und Umgangscode, den Akademiker pflegen, nicht perfekt beherrschen. Das läuft unterschwellig ab.

STEPHANIE FROST: Bevor Menschen zu einem Verein Kontakt aufnehmen, informieren sie sich. Wenn ich als Frau auf der Homepage einen rein männlichen Vorstand sehe, fühle ich mich nicht angesprochen. Und das gilt auch

für andere Gruppen wie Menschen mit Migrationshintergrund oder Menschen mit Behinderung. Ich würde Vereinen empfehlen, eine Bestandsaufnahme zu machen: Wie sind unsere Strukturen und wie können wir sie gegebenenfalls aufbrechen? Es geht um Authentizität: Wenn die Botschaft ist „Jeder ist willkommen“, aber eigentlich will man lieber unter sich bleiben, dann wird das nicht funktionieren. >

„Ehrenamt ist keine Dienstleistung, sondern ein freiwilliges Wirken. Was der Staat machen kann, ist, **gute Rahmenbedingungen** dafür zu schaffen.“

JULIA SCHLICHT

”

Wir raten sozialen Organisationen, **niedrigschwellige, punktuelle Mitmach-Möglichkeiten** anzubieten. Die sind der Schlüssel, um Menschen zu gewinnen und ins langfristige Engagement zu bringen.

STEPHANIE FROST

Oft heißt es, dass gerade jüngere Menschen sich flexibel und nur projektbezogen engagieren wollen. Wie reagieren Organisationen auf den Wunsch nach mehr Flexibilität?

STEPHANIE FROST: Meine Erfahrung ist, dass einige Menschen zeitlich eingeschränkt sind, aber ich sehe keine Scheu vor Verbindlichkeit. Selbstverständlich wollen Neulinge erst mal die Leute und das Engagement kennenlernen und gucken, „passt das überhaupt zu mir?“. Wir raten sozialen Organisationen immer, niedrigschwellige punktuelle Mitmach-Möglichkeiten anzubieten. Die sind der Schlüssel, um Menschen zu gewinnen und ins langfristige Engagement zu bringen. Hinter dem Einsatz steht der Wunsch, etwas zu verändern. Und die Veränderung erlebe ich viel intensiver, wenn ich über Jahre dabei bin, als wenn ich irgendwo einmal zwei Stunden mithelfe.



STEPHANIE FROST
WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTLERIN

Sie gründete gemeinsam mit Hanna Lutz 2015 die Freiwilligen-Plattform vostel.de. Seitdem beschäftigt sie sich mit der Frage, wie ehrenamtliches Engagement zugänglicher und attraktiver gemacht werden kann. Aktuell liegt ihr Fokus auf der Entwicklung digitaler Prozesse und Produkte.

Kurz gefragt

Ihr erstes Ehrenamt?

In meinem ersten offiziellen Ehrenamt war ich Mentorin für ein Mädchen aus Neukölln. Ich habe sie auf dem Weg zu ihrem Schulabschluss unterstützt.

Welche Begegnung mit einem Ehrenamtlichen hat Sie zuletzt beeindruckt?

Aktuell die vielen Ehrenamtlichen, die sich für demokratische Werte, für Vielfalt und gegen Rechtsextremismus engagieren und gerade im ländlichen Raum dafür nicht selten Bedrohungen ausgesetzt sind.

Welche einzelne Vorschrift würden Sie sofort abschaffen?

Die überbordenden Nachweis- und Belegpflichten bei kleinen Förderungen für Vereine, sodass mehr Zeit für das eigentliche Ehrenamt bleibt.

Welches Engagement wird zukünftig gebraucht – zum Beispiel mit Blick auf den demografischen Wandel?

JULIA SCHLICHT: Ich finde die Erwartung schwierig, dass es ein bestimmtes Engagement geben muss, weil der gesellschaftliche Bedarf da ist. Ehrenamt ist keine Dienstleistung, sondern ein freiwilliges Wirken. Was der Staat machen kann, ist, gute Rahmenbedingungen dafür zu schaffen. Menschen erkennen durchaus, wo Bedarf besteht. Viele Frauen kümmern sich ehrenamtlich um alte Menschen, oft in nicht organisierter Form wie Nachbarschaftshilfe. Aber es sollten nicht Ehrenamtliche einspringen, weil unser Pflegesystem nicht gut organisiert ist.

Was sind die drei wichtigsten Maßnahmen damit Freiwillige gern und lange bleiben?

STEPHANIE FROST: Erstens: Authentisch bleiben. Versprechen, was man auch

”

Ich bin zuversichtlich, dass sich Menschen **auch zukünftig für andere einsetzen** und ihre Umwelt mitgestalten wollen. Ich glaube, das steckt in uns allen drin.

JULIA SCHLICHT



DR. JULIA SCHLICHT
WIRTSCHAFTSWISSEN-
SCHAFTLERIN

Sie kümmerte sich bei verschiedenen Hochschulen und Verbänden wissenschaftlich und fachlich um die Themenfelder Engagement und Freiwilligendienste. Seit 2021 ist sie bei der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt für den Bereich Forschung und Wissenstransfer zuständig.

einhält – sonst sind die Leute schnell wieder weg. Zweitens: Die Ehrenamtlichen wirklich kennenlernen, verstehen, warum sie sich engagieren, und das auch bedienen – ob sie Gemeinschaft suchen oder die Welt verändern wollen. Und drittens: Den Sinn ihres Engagements sichtbar machen. Menschen wollen sehen, was sie mit ihrem Einsatz bewirken.

JULIA SCHLICHT: Wenn Menschen ihr Ehrenamt aufgeben, stecken dahinter oft zeitliche Gründe. Mehr Flexibilität könnte helfen, Ehrenamtliche zu halten. Wer kein Vorstandsamt mehr bekleiden will, hat möglicherweise trotzdem Zeit für projektbezogene Aufgaben.

Ehrenamt ist per Definition unentgeltlich, dennoch gibt es Diskussionen über Vergünstigungen und Erleichterungen. Was halten Sie für sinnvoll?

JULIA SCHLICHT: Finanzielle Hürden müssen wir abbauen. Fahrtkosten sollten unbürokratisch erstattet werden. Die Ehrenamts- und Übungsleiterpauschale ist wichtig, ebenso Ehrenamtskarten, die Vergünstigungen ermöglichen – zum Beispiel fürs Freibad oder den Kulturbesuch. Das sind Formen der Wertschätzung, die zeigen: Dein Einsatz zählt.

STEPHANIE FROST: Ich sehe im Corporate Volunteering noch Potenzial. Das bedeutet: Beschäftigte könnten wie beim Bildungsurlaub zwei Tage Ehrenamtsurlaub erhalten. Manche Unternehmen machen das schon freiwillig. Politische Unterstützung könnte es auch noch viel mehr Menschen ermöglichen, sich trotz Arbeitsbelastung einzubringen.

Ein Dauerbrenner ist das Thema Bürokratie. Welche Hürden müssten aus Ihrer Sicht dringend fallen?

Kurz gefragt

Ihr Ehrenamts- moment 2025?

Ich bin ehrenamtliche Richterin am Strafgericht, jede Sitzung ist ein unglaublicher Einblick in menschliche Schicksale und unsere Rechtsprechung.

Welches Klischee übers Ehrenamt nervt Sie?

Dass junge Menschen sich nicht mehr oder nur noch ungebunden engagieren wollen. Die Daten sagen etwas anderes.

Welches Land ist ein Vorbild für bürgerschaftliches Engagement?

Neuseeland hat eine der höchsten Engagementquoten weltweit.

”

Ich sehe im **Corporate Volunteering** noch Potenzial. Politische Unterstützung könnte es noch viel mehr Menschen ermöglichen, sich trotz Arbeitsbelastung einzubringen.

STEPHANIE FROST

JULIA SCHLICHT: Ein Beispiel sind Satzungsänderungen. Heute sind schon für kleine Änderungen Notar- und Gerichtstermine nötig – das frisst Zeit und kostet Geld. Diesen Prozess könnte man vereinfachen. Auch Fördermittelanträge sind ein Thema: Kleine Summen zu erhalten sollte nicht mit riesigem Aufwand verbunden sein. Digitale Antragswege und Pauschalen wären eine echte Entlastung.

Wenn Sie in einem Satz sagen sollten: Wie sieht Ehrenamt im Jahr 2050 aus?

STEPHANIE FROST: Jeder Mensch findet schnell ein Engagement, das zu ihm passt – und die Gesellschaft wächst dadurch enger zusammen.

JULIA SCHLICHT: Noch bunter und vielfältiger. Ich bin zuversichtlich, dass Menschen sich auch zukünftig für andere einsetzen und ihre Umwelt mitgestalten wollen. Ich glaube, das steckt in uns allen drin. ●



IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?



Kleine Ausfahrt – große Freiheit für zwei alte Damen. Rikschapilotin Susanne Schneider fährt Gertraud Mütze und Edith Stecher durch den Wald.



Picknick unterwegs: Stilvolle Pause mit Tee und Keksen



Ein Ausflug, der bei Edith Stecher Erinnerungen weckt.



Susanne Schneider hilft Gertraud Mütze aus der Rikscha.

Ein Stück *Freiheit* auf Rädern

Starthilfe von nebenan

„Radeln ohne Alter“ in Dresden ist eine von 20 Initiativen, die von der nebenan.de Stiftung in diesem Jahr im Ideenwettbewerb „Klimaschutz nebenan“ ausgezeichnet wurde. Das Preisgeld von 1.000 Euro will der Verein zur Finanzierung einer weiteren Rikscha nutzen.

nebenan-stiftung.de

Ausflüge statt Alltagstrott: Der Verein **Radeln ohne Alter** bietet Dresdner Seniorinnen und Senioren Fahrten mit der E-Rikscha an. Die Initiative will Mobilität fördern und soziale Kontakte stärken.

Vor dem Eingang einer Tagespflege im Dresdner Osten stehen zwei Damen. Die grauen Haare ordentlich gelegt, Blusen und Hosen frisch gebügelt, eine hält einen Sonnenhut in der Hand. Gertraud Mütze, 87, und ihre Freundin Edith Stecher, 88, warten auf den Beginn ihrer Reise. Mit der orange-schwarzen E-Rikscha soll es heute zum nahegelegenen Stausee in der Dresdner Heide gehen.

Sicher Fahrt aufnehmen

„Komm rein, meine Kleine“, sagt Gertraud Mütze wenige Minuten später und reicht der Freundin die Hand. Edith Stecher trägt eine Brille mit gelb getönten Gläsern, sie ist fast blind. Rikschapilotin Susanne Schneider, 53, verstaut die Geh-

stöcke hinter der Bank und macht die Sicherheitsstange auf Hüfthöhe fest. „Da fühlt man sich sicher“, sagt Edith Stecher. Ein Lächeln huscht über ihre Gesichter. „Das ist so gut für die Seele“, sagt ihre Freundin. „So weit kommen wir ja sonst nicht raus.“

Die Ausflüge organisiert der Verein „Radeln ohne Alter“ in Dresden. Ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer holen ältere Menschen ab und bringen sie an ihren Wunschort. Noch einmal Wind im Gesicht spüren, Geschwindigkeit fühlen, ein kleines Abenteuer erleben.

Die Idee kam aus Dänemark

Für Vereinsgründerin Susanne Schneider gehört Radfahren seit jeher zum Alltag. Schon als Studentin trat sie bei ihrer ersten Tour nach der Wende von München bis nach Rom in die Pedale. Als ihr die Bilder von Rikschafahrten für Senioren begegneten, war sie sofort begeistert. Die Idee stammt aus Kopenhagen, wo 2009 der erste Verein gegründet wurde. 2019 folgte der erste deutsche Standort in Bonn. Im Januar 2025 schließlich gründete Susanne Schneider mit neun Nachbarn den Dresdner Verein. Er versteht sich als Teil einer Fahrradkultur, die in Dresden mehr Raum fordert.

Der Weg führt an diesem Tag über eine Schotterpiste durch den Wald. Nach 15 Minuten erreichen sie den Stausee. Am

Ufer steht eine Holzhütte mit Tisch und Bänken. Susanne Schneider legt Sitzpolster aus, holt eine Thermoskanne und Tassen – und eine Dose mit selbstgebackenen Keksen in Rikschafarm. „Wir haben früher oft hier in der Hütte gegessen“, erinnert sich Gertraud Mütze und greift zu. Sie wohnt in der Nähe, trotzdem war sie viele Jahre nicht hier. „Erst hatte ich einen Schlaganfall, dann bin ich gestürzt. Irgendwann habe ich mich einfach nicht mehr auf das Fahrrad getraut.“

Hier ist Musik drin

Susanne Schneider holt ihre Outdoor-Querflöte aus der Tasche. Sie ist Musikerin im MDR-Sinfonieorchester. Über dem Wasser erklingt „Bunt sind schon die Wälder“. Edith Stecher summt mit. Kurze Zeit später braust die Rikscha schon wieder einen Hügel hinunter. „Wir sind jetzt bei fast 20 Stundenkilometern“, ruft die Fahrerinnen. Vorne jauchzen die beiden Damen.

Die Fahrten sind kostenlos, Spenden willkommen. „Wir sind kein Service, sondern ein Angebot, bei dem die Begegnung im Vordergrund steht“, erklärt Susanne Schneider. Nach zwei Stunden und gut elf Kilometern endet die Tour. Zum Abschied umarmen sich die drei Frauen. „Ich werfe Ihnen ein Zettelchen in den Briefkasten, wenn wir mal wieder raus wollen“, sagt Gertraud Mütze. „Machen Sie das“, antwortet Susanne Schneider. „Ich fahre Sie, wohin Sie wollen.“ ●

GESUNDE ERDE -
GESUNDE
MENSCHEN

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

FAIRER KAKAOANBAU – GUT FÜR MENSCH UND NATUR

Wenn wir gerade in der dunklen Jahreszeit und zu Weihnachten uns auf Schokolade freuen, freuen sich bei fair gehandelter Schokolade die Menschen im Kakaoanbau ein bisschen mit.

Schokolade bei dm gibt's zum Beispiel aus Sierra Leone. Im dm-Produktweg kann jeder nachlesen, wie die dmBio Feine Bitter Schokolade angebaut und hergestellt wird:



Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001





DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, WISSENSCHAFTSJOURNALIST UND
GRÜNDER DER STIFTUNG „GESUNDE ERDE –
GESUNDE MENSCHEN“

Liebe **alverde**-Lesende,

Weihnachten ist das Fest der Liebe – und der Schokolade. Und auch wenn Sie diese Ausgabe bereits vor der Adventszeit oder erst im Januar lesen – was wäre ein Leben ohne Schokolade?

Durch meine Beschäftigung mit dem Thema Artenreichtum habe ich den Wert all der kleinen Wesen neu schätzen gelernt, die im Verborgenen dafür sorgen, dass wir Landwirtschaft betreiben und Früchte ernten können. Worüber ich mir nie Gedanken gemacht hatte: Ohne Mücken gibt es keine Schokolade! Ich meine die Arten in den Anbaugebieten, die passgenau in die Blüte der Kakaopflanze kommen. Weitere überraschende Fakten finden Sie auf echte-Leistungsträger.de, in der Kolumne „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ in **alverde** vom November und natürlich immer online auf dm.de.

Drei Viertel aller Nutzpflanzen sind auf Bestäubung angewiesen. Sind die Insekten weg, können wir mit keiner Drohne, keiner künstlichen Intelligenz und auch nicht mit ganz vielen Menschen, die mit einem Pinsel in der Blüte herumfuhrwerken, das ersetzen, was uns die Natur bislang schenkt, ohne dafür eine Rechnung zu stellen. Was wir auf den Preisschildern am Regal sehen: Schokolade ist teurer geworden. In meiner Kindheit bekam man eine 100-Gramm-Tafel unter einer Mark, nach der Umstellung 2002 auch für einen halben Euro. Aber nach 2015 legten die Schokoladenpreise stetig zu – zunächst moderat, seit etwa 2020 jedoch sehr deutlich.

Das hat mehrere Gründe: Extremwetterereignisse verringerten die Erträge oder zerstörten ganze Ernten. Vielerorts wurden die Kakaobäume zudem von Krankheiten befallen, also die Kombi aus menschengemachtem Klimawandel, Artensterben und Schwächung der Widerstandskraft der Pflanzen. Kakao ist knapp auf den Weltmärkten, das treibt die Preise nach oben. Dazu kommen gestiegene Energiekosten für den Transport. Kennen Sie den Ausdruck „Shrinkflation“? Darin steckt das englische Wort für Schrumpfen und Inflation. Um Teuerungen zu kaschieren, wiegt die Tafel statt 100 Gramm nur noch 90, aber Form und Größe werden beibehalten.

„Als Sparfuchs überlege ich: Lohnt es sich, Schoko-Weihnachtsmänner als Wertanlage einzulagern?“

Dabei lohnt sich ein Blick aufs Etikett bei den ehrlichen Anbietern. Viele Kunden haben wie ich den ehrlichen Wunsch, beim Einkauf nicht nur das eigene Leben, sondern auch die Welt ein bisschen besser zu machen. Manche mögen Schokolade ohne Tierprodukte wie Milch. Ich mag, je älter ich werde, höhere Kakaoanteile. Damit meine Freude an Bitterschokolade aber keinen bitteren Nachgeschmack für andere hat, kaufe ich nur noch Schokolade mit dem Siegel „Fairtrade“ in Kombi mit „bio“.

Bringt das was? Ja, wer Schokolade – oder auch Kaffee – in Fairtrade-Qualität kauft, unterstützt damit, dass die Menschen, die in den Plantagen arbeiten, gerechter bezahlt werden. Beispielsweise ist in Sierra Leone Kakao für viele Menschen Lebensgrundlage. Die Kleinbauern bewirtschaften oft weniger als 0,2 Hektar. Es ist schwer, damit die Existenz zu sichern. Bei manchen sozialen Projekten werden Frauen und junge Menschen gefördert, die Produktivität des Kakaoanbaus gesteigert und die Umwelt geschont, etwa durch solarbetriebene Trocknung vor Ort. Gleichzeitig werden abholzungsfreie Lieferketten für den EU-Markt garantiert. Das ist wichtig, weil typische Kakaoexporteure wie Ghana und die Elfenbeinküste schon 90 Prozent ihrer ursprünglichen Wälder verloren haben und manche Farmer von Kakao bereits auf Kautschuk umsteigen.

Vor den Weihnachtsferien wird ja oft das Benzin schlagartig teurer, und man hat das Gefühl, das ist jetzt pure Schikane der Tankstellen. Wohl dem, der dann lächelnd mit dem E-Auto nicht auf fossilen Treibstoff angewiesen ist. Wenn dieses Jahr der Schoko-Weihnachtsmann teurer ist als die Jahre zuvor, ist das nicht allein eine fiese saisonale Abzocke, das habe ich jetzt verstanden. Als Sparfuchs überlege ich schon: Lohnt es sich, Schoko-Weihnachtsmänner als Wertanlage einzulagern? Eine Kühltruhe als Tresor? Schoko-Tafeln statt Goldbarren?

Nein. Richtig reich fühlt man sich, wenn man die Schokolade teilt. Fair. Und den Genuss auch. Wenn man sie verschenkt – und sich auch. Und damit unbezahlbare Momente schafft. Denn das ist doch die eigentliche Bedeutung von Weihnachten, oder nicht?

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Rot im Kalender



Viel zu *feiern*

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war der Kalender stark von kirchlichen Festtagen geprägt – in manchen Regionen gab es mehr als 40 solcher Tage im Jahr. Mit der Reformation reduzierten sich die Feiertage im protestantischen Raum, während in katholischen Gegenden viele Heiligenfeste erhalten blieben. 1642 begrenzte dann Papst Urban VIII. die katholischen Feiertage auf 34.

Um den Jahreswechsel ballen sich die **Feiertage** – mit Weihnachten als unbestrittenem Highlight. Doch auch Feiertage, die weniger glänzen, sind kulturelle Marker: Tage, die das Jahr strukturieren und Anlass für Gemeinschaft bieten.

Wie sehr wir mit ihnen rechnen und an ihnen hängen, zeigt sich immer dann, wenn jemand die Abschaffung eines Feiertages ins Gespräch bringt. Klar, niemand gibt gern einen Bonus-Urlaubstag ab. Doch für Sozialforscher Prof. Dr. Marcel Schütz steckt hinter den rot gedruckten Tagen im Kalender eine tiefere Bedeutung, auch in einer Gesellschaft, die nicht mehr nur durch eine Religion geprägt ist.

alverde: Was ist der Unterschied zwischen einem Feiertag und einem freien Tag?

MARCEL SCHÜTZ: Ein individueller Urlaubstag betrifft nur mich. Ein Feiertag dagegen wirkt gesellschaftlich: Er hat universelle Geltung, man kann sich ihm kaum entziehen. Fast alle haben frei, und das synchronisiert uns. Feiertage sind Fixpunkte im Jahr, die Zeit strukturieren. Sie haben außerdem fast immer einen Anlass, einen Kontext. Selbst wenn man diesen nicht mehr kennt, spürt man: Das ist ein anderer Tag.

Gerade Weihnachten scheint besonders aufgeladen zu sein.

Weihnachten ist tatsächlich die stärkste Zäsur im Jahr. Ab November läuft für die meisten alles auf diese Tage zu. Viele gehen noch immer an diesem einen Abend in die Kirche: Die Lichter, das gemeinsame Singen, die vollen Bänke berühren sie – der Weihnachtsgottesdienst wird oft eher aus ästhetischen, denn aus religiösen Gründen besucht. Und auch Menschen, die einen anderen Glauben praktizieren, nutzen die Tage für Familienbesuche und Geschenke. In diesem Sinn ist Weihnachten so etwas wie ein gesellschaftlicher „Lagerfeuer-Moment“: Am Ende des Jahres kommen alle noch einmal zusammen.

Wie verändert die Säkularisierung den Stellenwert der Feiertage?

Die Menschen, die sich an Pfingsten oder Fronleichnam bewusst mit den

christlichen Inhalten auseinandersetzen und die Rituale pflegen, sind eine Minderheit. Christi Himmelfahrt hat sich zum „Vatertag“ gewandelt, der Reformationstag ist mit Halloween verbunden – beide schaffen ihrerseits wieder feste Bräuche. Das zeigt, dass Feiertage lebendig sind, sie passen sich den Bedürfnissen der Gesellschaft an. Feiertage sind heute ein Hybrid: Sie sind kollektive Auszeiten – mit Ausnahme für einzelne Berufsgruppen –, die in unserer vielfältigen Gesellschaft aber sehr individuell gestaltet werden.

”

Feiertage sind lebendig, sie passen sich den Bedürfnissen der Gesellschaft an.

MARCEL SCHÜTZ

Was halten Sie von der Idee, Feiertage einzuführen, die frei sind von religiösen Bezügen, zum Beispiel einen „Tag der Demokratie“ oder „der Verfassung“.

Da bin ich skeptisch. Feiertage brauchen Tradition. Sie funktionieren, weil sie eine Geschichte haben. Der Reformationstag in norddeutschen Bundesländern wurde zwar erst 2018 eingeführt, aber es gab am 31. Oktober schon sehr lange den Gedenktag. Zudem haben wir bereits einen Nationalfeiertag, den 3. Oktober. Er ist stimmig, weil ihm ein einschnei-



PROF. DR. MARCEL SCHÜTZ
SOZIOLOGE

Er hat als Personalmanager große Unternehmen von innen kennengelernt. Als Professor an der Northern Business School in Hamburg beschäftigt er sich damit, wie Organisationen und die Gesellschaft als Ganzes funktionieren. Mehr noch als Weihnachten schätzt er die entspannte Zeit danach – die erst durch die Feiertage ermöglicht wird.

dendes Ereignis, die Wiedervereinigung, zugrunde liegt. Die Summe von neun nationalen Feiertagen scheint mir angemessen. Mit zu vielen wird es beliebig.

Kann man dann auch welche abschaffen wie 1994, als der Bundestag den Buß- und Betttag für die Einführung der Pflegeversicherung gestrichen hat?

Auch das ist schwierig. Sobald über die Streichung diskutiert wird, fühlen sich Menschen benachteiligt. Feiertage sind symbolisch stark aufgeladen. Selbst wenn man den Ursprung nicht mehr kennt, möchte niemand auf sie verzichten. Jeder Feiertag trägt zur Struktur des Jahres bei.

Haben Feiertage auch Schattenseiten?

Feiertage können Druck erzeugen – weil Harmonie, Gemeinschaft und besondere Unternehmungen erwartet werden. Wer allein ist oder Konflikte in der Familie erlebt, spürt an Feiertagen besonders stark, was fehlt. Aber auch das gehört zur Ambivalenz dieser Tage. Feiertage werden Fixpunkte bleiben und können Wandel und Brüche aushalten. ●

Die Kraft des *Hinschauens*

Meist ist sie leise und verborgen hinter Wohnungstüren: Deshalb wird **Gewalt gegen Frauen und Mädchen** oft chronisch unterschätzt. Nur manchmal wird sie laut und sichtbar in der U-Bahn oder auf der Straße. Dann bietet sich die Chance Haltung zu zeigen und Betroffenen beizustehen.





Dunkle Parkhäuser, unbelebte Parks und versteckte Seitenstraßen – das alles sind Orte, an denen sich alle Menschen frei, unbeschwert und ohne Angst bewegen können sollten.

Viele Frauen und Mädchen haben den Wunsch, sich im Alltag sicherer zu fühlen – auf dem Heimweg, beim Sport im Freien oder im öffentlichen Nahverkehr. Zwar zeigen Statistiken, dass viele Übergriffe im privaten Umfeld stattfinden, dennoch ist es entscheidend, den öffentlichen Raum als Ort des Vertrauens und der Achtsamkeit zu gestalten: Denn Frauen und Mädchen haben ein Recht auf ein Leben, das frei ist von Angst und Gewalt.

Gerade deshalb ist es so wertvoll, wenn die Erfahrung wächst, auf andere zählen zu können – auf Zivilcourage, Unterstützung und ein achtsames Miteinander. Genau hier setzt die sogenannte 5-D-Methode an: Sie eröffnet konkrete Handlungsspielräume, stärkt die eigene Sicherheit und schafft Raum für mehr Freiheit, Teilhabe und Selbstbestimmung im öffentlichen Raum.

Mit Methode gegen Gewalt

Wenn Menschen im Alltag mit Belästigung oder Gewalt konfrontiert werden – ob als Betroffene oder als Zeugen –, fühlen sie sich oft überfordert oder hilflos. Doch selbst kleine Gesten der Unterstützung können große Wirkung entfalten. Deshalb haben L'Oréal Paris und die gemeinnützige Organisation Right To Be die „5-D-Methode“ entwickelt – ein praxisnahes Konzept, das zeigt, wie wir mit einfachen Mitteln eingreifen können:

1

DISTRACT THE PERPETRATOR – ANGREIFER ABLENKEN:

Durch eine überraschende Handlung oder Ablenkung dafür sorgen, dass der Täter von der belästigten Person abgelenkt wird, zum Beispiel in der U-Bahn: „Oh, jetzt ist mir die Fahrkarte runtergefallen.“

2

DELEGATE BY ASKING SOME HELP – HILFE DELEGIEREN:

Andere Menschen in der Umgebung bitten, (gemeinsam) einzugreifen oder Hilfe zu holen.

3

DOCUMENT THE HARASSMENT – GESCHEHEN DOKUMENTIEREN:

Die Belästigung mit dem Smartphone filmen oder Details (Erscheinungsbild, Verhalten) notieren, um später helfen oder Beweise liefern zu können.

4

DIRECT BY SPEAKING UP – DIREKT EINGREIFEN:

Den Täter direkt ansprechen – zum Beispiel: „Hören Sie bitte auf, sie zu belästigen.“

5

DELAY BY COMFORTING – DEM OPFER BEISTEHEN:

Sich der betroffenen Person zuwenden, ihr Trost und Beistand anbieten. ●



dm setzte 2024 mit der orange angestrahnten Fassade des dm-dialogicums ein Zeichen für Sicherheit von Frauen. Auch dieses Jahr werden das dm-dialogicum und 15 dm-Märkte angestrahlt.

Die Welt durch die orangene Brille

Die Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 jedes Jahr vom 25. November bis 10. Dezember auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam. In Deutschland wird sie von UN Women Deutschland getragen und von Städten, Organisationen, Schulen, Unternehmen und Einzelpersonen unterstützt, die mit der Farbe Orange ein sichtbares Zeichen setzen. 2025 liegt der Fokus auf Gewalt im öffentlichen und digitalen Raum.

Den Auftakt am 25. November wird dm als „Orange The World“-Partner mit UN Women Deutschland und L'Oréal Paris besonders gestalten: Ein Berliner dm-Markt informiert über die Kampagne „Orange The World“ sowie das L'Oréal Paris Projekt „Stand Up – gegen Belästigung in der Öffentlichkeit“ und bietet Workshops an, die von UN Women Deutschland und „Stand Up“ durchgeführt werden. Bei einer kleinen Roadshow in dm-Märkten in vier Städten stehen „Orange the World“ und „Stand Up – gegen Belästigung in der Öffentlichkeit“ ebenfalls im Mittelpunkt.

MEHR INFOS:
gewalt-stoppen.org

Vergangenheit trifft *Vision*

Die deutsch-israelische Künstlerin **Nirit Sommerfeld** ist mit über 60 von Süddeutschland nach Chemnitz umgesiedelt. Sie will dort zusammenbringen, was für sie zusammengehört: Kultur, Erinnern und Menschen, die die Welt gleich vor ihrer eigenen Tür etwas besser machen wollen.



”

Ich möchte einen Ort schaffen, an dem Menschen erfahren: Egal aus welchen Gründen ausgegrenzt wurde und wird – hier passiert das nicht mehr.

NIRIT SOMMERFELD

Ihren ersten Streik organisierte sie schon als Schülerin an einem bayerischen Gymnasium, „weil die Brezen so teuer waren“. Es folgten viele Friedensdemos, ein großes Engagement gegen den Hunger in der Welt, für Menschenrechte, Frieden und Versöhnung im Nahen Osten. „Gerechtigkeit ist eben mein Thema“, sagt Nirit Sommerfeld und lacht. Aber es ist nicht der einzige rote Faden in der bewegten Biografie der 64-Jährigen. Da wären noch das Theater, die Musik, das Schreiben und eine besondere, sehr deutsche, Familiengeschichte. Zusammengenommen ergeben sie die Antwort auf die Frage, die die Mutter zweier Töchter seit ihrem Umzug von Süddeutschland schon häufig gehört hat: Warum wagt man mit über 60 noch einmal den Neustart in einer fremden Stadt?

Generationen und Kontinente

„Hier in Chemnitz, am ehemaligen Antonplatz, hatte mein Großvater Julius sein Wohn- und Geschäftshaus. Er war Tuchhändler“, erzählt Nirit Sommerfeld. Und auch, dass ihr Großvater, bevor er enteignet, deportiert und im KZ-Sachsenhausen ermordet wurde, noch einige Familienmitglieder, darunter seinen einzigen Sohn Rolf nach Palästina bringen konnte. Dort heiratet Rolf Ahuva, die aus einer Familie mit marokkanischen Wurzeln stammt. Ihre Tochter Nirit wird 1961 in Eilat geboren. Ihre Eltern arbeiten als Hoteliers und sie verbringt ihre Kindheit erst in Ostafrika und dann im oberbayerischen Ebersberg. Nirit Sommerfeld sagt, es sei ihr immer leichtgefallen, Freundschaften zu schließen. Trotzdem sei sie oft auch „die Ausländerin“ gewesen. „Nicht mal im negativen Sinne. Im

Gegenteil: durchaus wohlwollend. Aber bisweilen war der Umgang mit mir als Jüdin eben auch ein wenig verdreckt.“

Zwischen Musik und Literatur

Nirit Sommerfeld studiert am Mozarteum in Salzburg, wird Mutter, ist viel beschäftigte Künstlerin auf der Bühne und vor der Kamera. Spielt mit dem „Orchester Shlomo Geistreich“, mit dem sie bis heute auftritt, Klezmermusik, versetzt mit Pop, Jazz und Rap. Textet immer auch entlang ihrer eigenen Lebenserfahrungen als Jüdin in Deutschland und kurzzeitige Rückkehrerin in Israel. Und engagiert sich weiterhin politisch. Als bekannt gegeben wird, dass Chemnitz europäische Kulturhauptstadt wird, hat sie gerade ihren ersten Roman „Beduinenmilch“ fertig gestellt.

Sie fängt an, sich noch einmal neu mit der Stadt, mit ihrer Familiengeschichte zu befassen. Sie will nun selbst etwas beitragen. Auf den 220 Quadratmetern, auf denen einst das Haus ihres Großvaters stand und nun Sträucher und Bäume wuchern, soll ein Erinnerungsprojekt entstehen. „Ein Ort der Begegnungen, ein

Ort des Denkens, des Bessermachens, damit Diskriminierung und Entmenslichung nie wieder passieren – mit niemandem. Ein kleines Kulturzentrum für Konzerte, Performances, Lesungen.“ Dafür zieht sie nach Chemnitz und kommt – typisch für sie – gleich ins Machen. Etwa als sie mit Schülerinnen den zukünftigen Begegnungsort verschönert. Sie ist begeistert, wie groß das Engagement für Vielfalt ist und das Interesse an Kultur. „Ich kann heute wirklich nur Werbung für diese coole Stadt und ihre Menschen machen.“

Das Gastronomie-Gen

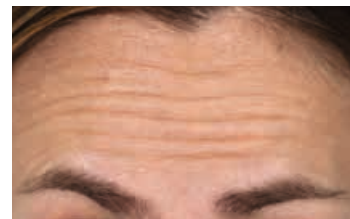
Vor einem Jahr hat sie auch das Café im Chemnitzer Archäologiemuseum übernommen und es „Julius im Schocken“ genannt. Nach ihrem Großvater und nach dem jüdischen Kaufhaus, das einst in dem Gebäude war. Hier kommt ein weiterer roter Lebensfaden zum Tragen: „Als Kind von Hoteliers liebe ich die Gastronomie und koche und backe leidenschaftlich gern.“

Sie hält mit Familienrezepten, auch aus dem Kochbuch, das ihre Mutter für sie schrieb, die Erinnerung lebendig. Unterstützt wird sie bei ihrer Arbeit im Café „von einer Kurdin, einer Palästinenserin, einem Syrer, einem Ägypter und einigen Chemnitzerinnen“, zählt Nirit Sommerfeld auf. Das Café, die Musik, die Schauspielerei, die Erinnerungskultur, das Schreiben – manchmal, sei es schwer, das alles in einem Leben unterzubringen, sagt Nirit Sommerfeld. Aber am Ende ist es so: Wenn jemand all die Fäden zu einem stabilen Netz verweben kann, das ganz viel Hoffnung auf eine bessere Zukunft trägt, dann sie. ●

Die **Beauty Revolution** jetzt auch in
ausgewählten  Märkten erhältlich.



vor der Anwendung



nach der Anwendung



Ergebnisse können individuell variieren.



No Botox - Just Organics.

Entspannt die Gesichtsmuskulatur
und glättet Mimikfalten sichtbar,
ganz ohne Spritzen.



ROSENTAL

ORGANICS

Einfach mal **machen**

Seite

94

Tierische Wohngemeinschaft

Ob Hund oder Katze – Haustiere sind beliebte Mitbewohner. Nur sauber machen können sie nicht. Aber wir dafür mit diesen Tipps umso schneller.





Dein Fotogeschenk, Dein Weihnachtsmoment



Einfach von überall auf **fotoparadies.de/express** gestalten und dank **Express-Abholung Foto** schon nach **2 Stunden** in Deinem dm-Markt abholen



Jetzt auch nach 2h
abholbereit



Sofortfotobuch
ab **10,95 €***

Panorama
Fototasse
8,95 €*

Fotoabzüge
ab **0,19 €**



Mehr spontane Geschenkideen?
Code scannen und Fotogeschenke entdecken



fotoparadies.de/express



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* Diese Services sind aus technischen Gründen nur in ausgewählten dm-Märkten verfügbar.



VIDEOSCHNAPPSCHUSS

Bewegung einfrieren

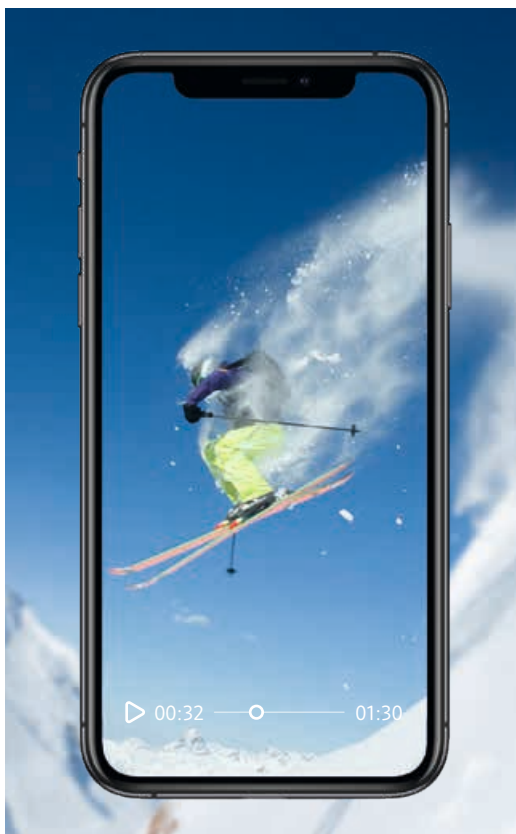
Zu schnell vorbei für ein Foto? Mit einem Standbild aus Ihrer Videoaufnahme halten Sie den Moment nachträglich auch als Erinnerungsfoto fest.

Aus dem Video geknipst

Bewegte Szenen wie ein beeindruckendes Naturschauspiel, ein Konzert oder ein spannendes Sportevent, lassen sich oft nur schwer im richtigen Moment fotografieren. Ein Videoschnappschuss bietet die perfekte Lösung: Sie filmen den Augenblick und suchen später ganz entspannt das perfekte Standbild aus. Wenn es schnell gehen muss? Dann reicht ein einfacher Screenshot auf dem Smartphone zur Not aus, an die Qualität eines extrahierten Bildes kommt er jedoch nicht heran.

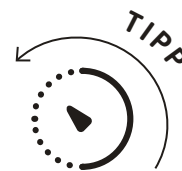
So funktioniert's

Manche Android-Smartphones ermöglichen es, einen Videoschnappschuss direkt über die vorinstallierte Foto-App aufzunehmen. Öffnen Sie das aufgenommene Video in Ihrer Galerie, scrollen Sie zur gewünschten Stelle und tippen Sie nacheinander auf „Bearbeiten“ und „Frame extrahieren“. Bei einigen Geräten heißt die Funktion auch „Bild speichern“. Das Standbild aus dem Video wird als neues Foto in der Galerie gespeichert. Fehlt die Funktion, helfen kostenlose Foto- oder Video-Apps mit Schnappschuss-Funktion.



Perfektes Ausgangsmaterial

Für beste Ergebnisse filmen Sie in Full HD oder 4K – diese Option finden Sie bei den meisten Smartphones in den Kameraeinstellungen des Aufnahmemodus. Achten Sie beim Filmen auf eine ruhige Kameraführung und vermeiden Sie hektische Schwenks, am besten filmen Sie mit Stativ. Je sauberer das Ausgangsvideo, desto schärfer und klarer wird Ihr Fotoschnappschuss. ●



Wechseln Sie am Smartphone in den SLO-MO- oder Zeitlupenmodus. So entstehen mehr Einzelbilder pro Sekunde und schnelle Bewegungen, zum Beispiel wehendes Haar oder ein Sprung, werden gestochen scharf festgehalten. Ideal für einen Videoschnappschuss im Nachhinein.

FOTO-TIPP



Sammeln Sie Magnete mit Ihren persönlichen Fotos, beispielsweise für den Kühlschrank oder die Magnettafel an der Wand. Mehr Infos unter:

fotoparadies.de



Vier Wände und eine Fellnase

Diese rothaarige Fellnase ist einer von rund 34 Millionen tierischen Mitbewohnern hierzulande. Aber so schön das Wohnen mit Hund und Katze auch ist - es ist haarig und manchmal auch ziemlich chaotisch. Wir haben Wohlfühltipps für Mensch und Tier.



Der Stoff, aus dem Hundeträume sind

Das Körbchen kann noch so weich und schön sein, am liebsten gesellen sich Hund und Katz zu uns. Ehe man sich's versieht, haben sie Couch und Bett erobert. Kunst- und Ledersofas haben den Vorteil, dass Pfotenabdrücke und Haare im Handumdrehen weggewischt sind, aber dafür sind sie besonders kratz-anfällig. Ein Überwurf für Bett und Sofa ist daher immer eine gute Idee. Wer mit einer Neuanschaffung liebäugelt, kann auf einen abnehmbaren, waschbaren und strapazierfähigen Bezug achten. Generell sind dunklere, melierte Stoffe eine gute Wahl oder gleich eine Tagesdecke in der Farbe Ihres Haustieres. Praktisch für den Eingangsbereich sind leicht zu reinigende Teppiche aus Jute, Sisal, Kunstfaser oder Baumwolle. Die beiden Letzteren können Sie auch in der Waschmaschine reinigen.

Enthaarungstipps für die eigenen vier Wände

Hartnäckige Tierhaare lassen sich mit einem leicht angefeuchteten Bimsstein, Mikrofasertuch, Gummihandschuh oder einer Bürste aufsammeln. Sie können auch einen Fusselroller nehmen. Für den Staubsauger gibt es spezielle Tierhaaraufsätze. Und gegen den Schmutz, den nasse Vierbeiner an Regentagen reinbringen, sind abwaschbare Wandfarben im Flur ein klasse Tipp.

1, 2, 3, das Spielen ist vorbei

Zwar zählen unsere Haustiere zu den Minimalisten unter den Mitbewohnern, doch ihr wenig Hab und Gut wie Leine, Kotbeutel, Pfotentuch, Fellbürste und Spielsachen können verstreut auch für Unordnung sorgen. In einer offenen Kiste



TIERISCH GUT

Kratzbrett, Napf, Streuschaufel gehören für Katzenfreunde zum festen Inventar – umso schöner, wenn sie auch noch so gut aussehen wie die Produkte aus dem Sortiment Home & Living bei dm diesen Monat. Das findet übrigens auch Kater Remo: Als unsere Redakteurin Julia sie daheim in Szene setzte, übernahm er kurzerhand die Regie. Entstanden ist dieses süßes Bild (oben).

DIE TOP 3 der beliebtesten Haustiere in Deutschland*

Platz 1
15,9 Mio.
Katzen

Platz 2
10,5 Mio.
Hunde

Platz 3
4,3 Mio.
Kleintiere

neben der Tür haben Sie schnell alles griffbereit – und falls es Zeit für Gassi ist, auch Ihr Hund. **Tipp für mehr Ordnung im Kopf:** Es gibt mittlerweile zig Apps für Tierhalter, die helfen, alle Termine und Gesundheitsdaten, ja sogar Dauer und Länge von Spaziergängen, Hundetraining oder die Wasserqualität des Aquariums im Blick zu behalten.

Grün und tierlieb: pflanzliche Mitbewohner

Sowohl Katzen als auch Hunde naschen gern von Gräsern und Blättern. Daher ist nicht jede Zimmerpflanze ein willkommener Gast, manche sind für Ihr Haustier giftig. Wer eine knabber- und buddelfreudige Fellnase zum Freund hat, greift am besten nicht zu Stechpalme, Gummibaum, Geigenfeige, Monstera, Efeutute, Einblatt und Dieffenbachie. Unbedenklich sind Glückstaler, Glückskastanie, Aloe vera und Schwertfarn. Oder die beliebte Katzenminze. Im Zweifel lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Das Wichtigste zum Schluss: in Gelassenheit üben

Wie bei jeder Wohngemeinschaft sind Toleranz und Gelassenheit das A und O. Sauberkeit in allen Ehren, aber über manches kann man sicher auch hinwegsehen. Das Beste gegen Kratzen, Knabbern und Chaosstiften ist Beschäftigung. Für Katzen sind das Tunnel, verschiedene Ebenen, Höhlen und ein Kletterturm – davon gibt es auch schöne Exemplare, die sich wunderbar in den Wohnungsstil fügen. Sie können auch selbst kreativ werden. Im Internet finden Sie tolle Katzenparcours für offene Hochschränke und Regale, die auch optisch was hermachen, sowie Anleitungen für kreative wie schöne Kleintierställe und Hundehäuschen. ●

DIE SIND NEU BEI



Pflege ist auch Kopfsache

Balea med Ultra Sensitive Totes Meer Kopfhauttonikum

Neben Salz aus dem Toten Meer enthält das Tonikum sieben Prozent Glycerin und Panthenol. In die Kopfhaut einmassiert, beruhigt es und mildert Juckreiz.

100 ml 2,95 € (29,50 € je 1 l)

*Das Kopfhauttonikum unterstützt das Gleichgewicht der Hautflora.



HiPP MÜESLI Heidelbeere Banane in Apfel

Der Quetschbeutel aus Bio-Früchten, Getreideflocken und 20 Prozent frischem Joghurt ist ideal als kleine Stärkung für zwischendurch. Schmeckt Kindern nach dem ersten Lebensjahr genauso wie Erwachsenen.

120 g 1,05 € (8,75 € je 1 kg)



ALANA ABS-Wollsöckchen

Temperatenausgleichend und praktisch: Die weiche Bio-Wolle hält kleine Füße warm. Die Anti-Rutsch-Noppen sorgen für sicheren Halt auf glatten Böden. GOTS-zertifiziert.*

1 Paar 6,50 €

*global-standard.org

Yummi-Stärkung für Stubentiger

Dogs'n Tiger Herzlich Huhn, Frohsinn Geflügel, Yummi Ente

Katzenfutter mit hohem Fleischanteil und tierärztlich geprüften Rezepturen. Die Fleischmahlzeiten in der Schale enthalten auch Gemüse, die prebiotischen Snacks sorgen für Wohlbefinden im Darm.

Schale 100 g 1,35 € (13,50 € je 1 kg);
Snack Yummi 50 g 1,95 € (39 € je 1 kg)



Marke von dm

Profissimo Naturreines ätherisches Öl Kiefernadel-Zitrone-Zedernholz

Das Duftöl sorgt beispielsweise in Duftspendern, Duftlampen und auf Aromasteinen für Wohlgefühl zuhause. Ebenso eignet sich der angenehme Duft für Saunaaufgüsse.

10 ml 1,95 € (195 € je 1 l)



Zewa Just 1 Toilettenpapier

Das erste vierlagige Toilettenpapier in Deutschland mit zwei Lagen extra reißfestem und saugfähigem TAD-Papier (Through-Air-Drying, deutsch: durch Luft-trocknung): Von den großen weichen Blättern kann bereits eines ausreichen.

4 Rollen (à 99 Blatt) 3,95 €
(0,99 € je 1 Rolle)

Marke von dm



dmBio Ländertee Nordische Beere

Diese Früchtetee-mischung ist inspiriert von skandinavischen Wäldern. Die Basis aus Hibiskus und Apfel wird mit aromatischem Zimt und leckeren Heidelbeeren und Preiselbeeren aus Skandinavien zu einem fruchtigen Genussmoment.

40 g (20 Beutel) 1,95 €
(48,75 € je 1 kg)



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

Philips Avent Schnuller ultra air nighttime

Extra große Löcher im Saugschild lassen ausreichend Luft an Babys Haut. Der Schnuller leuchtet im Dunkeln und ist dadurch leicht zu finden. Aus Materialien, die zu 80 Prozent pflanzenbasiert sind.²

2 St. 7,75 € (3,88 € je 1 St.)

¹Ein US-Verbrauchertest aus dem Jahr 2023 bestätigt, dass der strukturierte Philips Avent Sauger ultra Schnuller eine Akzeptanz von 98 % aufweist (n=201) ²Hartplastikteile, ausgenommen Silikonsauger (Massenbilanzansatz)



SCHON ENTDECKT?

ZUHAUSE WOHLFÜHLEN

Starke Putzhelfer mit Stil

PUREWAVE Badreiniger, Allzweckreiniger

Die Produkte überzeugen mit starker Reinigungskraft auf Basis pflanzlicher Tenside. Und sie überraschen mit ungewöhnlichen Düften nach Ingwer und Rosmarin beziehungsweise Vanille und Patchouli.

Je 500 ml 2,85 € (5,70 € je 1 l)

*Alle Inhaltsstoffe leicht biologisch abbaubar ²inkl. Etiketten, angenommen Farbzusatz und Sprühkopf



JUUZ Protein Soda Mango-Passionsfrucht

Mit 15 Gramm Molkenprotein pro Dose enthält das prickelnde Erfrischungsgetränk alle essenziellen Aminosäuren. Der spritzige Geschmack erinnert an eine klassische Limonade, die aber statt mit Zucker kalorienarm mit Sucralose gesüßt ist.

330 ml 2,45 €
zzgl 0,25 € Pfand
(7,42 € je 1 l)

Profissimo Geschenktaschen*

Die Geschenktaschen in der Größe Midi bieten dank des robusten Recyclingmaterials eine sichere und stilvolle Verpackung für besondere Aufmerksamkeiten

2 St. 1,45 € (0,73 € je 1 St.)

blauer-engel.de/uz14b * nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

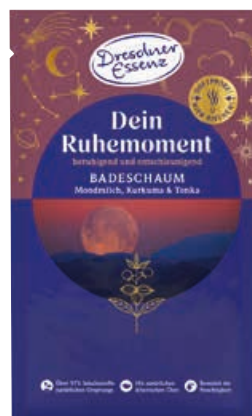


Diese und weitere Produkte können Sie auch online einkaufen in der **dm-App**

Kneipp Aroma Pflegedusche ich. Einzigartig

Warme und holzige Nuancen von Sandelholz und Kardamom schenken ein luxuriöses Duft- und Duschelerlebnis. Die Rezeptur mit pflegendem Öl verbessert das Hautgefühl während und nach dem Duschen.

200 ml 2,95 € (14,75 € je 1 l)



Dresdner Essenz Dein Ruhemoment

Die Duft-Komposition aus Mondmilch, Tonka, Schlafbeere und Kurkuma hilft, den Alltag hinter sich zu lassen. Perfekt für ein abendliches Bad. Zarter Schaum und Pflanzenöle bewahren die Haut vor dem Austrocknen.

60 g 0,95 € (15,83 € je 1 kg)

Oclean Elektrische Zahnbürste X Pro weiß

Ein leistungsstarker Motor kombiniert mit einem weit oszillierenden Bürstenkopf sorgt für eine besonders gründliche Reinigung. Das Putzergebnis wird in Echtzeit auf dem Display angezeigt, zudem bietet die App viele weitere Informationen, um die Putzgewohnheiten individuell anzupassen.

1 St. 79,95 €



LIMITED
EDITION



Dove Duschcreme Winter Berry Swirl

Der süße Duft von Himbeere und Zuckerwatte verwöhnt die Sinne, während die Rezeptur, angereichert mit kleinsten feuchtigkeitsspendenden Tropfen, für ein seidig-weiches Hautgefühl sorgt.

225 ml 2,75 € (12,22 € je 1 l)

Abtei Magnesium 500 Plus*

Die Depot-Technologie setzt Magnesium über einen längeren Zeitraum frei – für die Unterstützung einer normalen Muskel- und Nervenfunktion. Mit allen B-Vitaminen, dabei trägt Vitamin B1 zu einer normalen Herzfunktion bei.

61 g 3,85 € (63,11 € je 1 kg)

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



PPURA KINDER Mildes Pesto Rosso

Cremig, mild und ohne Zuckerzusatz¹: Sonnengereifte Tomaten und feiner Frischkäse machen dieses Pesto zum Familienliebling.

120 g 2,95 € (24,58 € je 1 kg)

¹ enthält von Natur aus Zucker

NEU

**SO EINGETROCKNET?
SO WHAT!?**

Somat



**ENTDECKE DIE SOMAT CAPS –
MIT NEUER FORMEL FÜR PERFEKTE ERGEBNISSE!**

Weihnachtsbäckerei ohne Kleckerei



Plätzchenbacken ist ein wunderbares Weihnachtsritual. Mehltreue auf der Arbeitsfläche und Teigkrümel gehören einfach dazu. Mit diesen Tipps ist die Küche schnell wieder sauber.

Blitzblankes Backblech

Eingebrannte Reste am Blech oder im Ofen werden mit einem Backofenreiniger entfernt. Dazu die abgekühlte Fläche aus etwa 15 Zentimetern Entfernung einsprühen, je nach Verschmutzung 30 Minuten bis zwei Stunden einwirken lassen und feucht mit einem Lappen nachwischen.

Sprühen, wischen, weiterbacken

Damit Rührbesen, Förmchen und Teigschaber leicht wieder sauber werden, verwenden Sie ein Spül-Spray, das Fett und Eingebranntes entfernt: Einfach direkt auf die zu reinigende Stelle sprühen und mit einem feuchten Lappen nachwischen und abspülen, damit die Küchenutensilien wieder glänzen.

Schwamm drüber, glänzt wieder

Wer beim Backen einen Schwamm zur Hand hat, spart sich später viel Mühe. Mit der weichen Seite lassen sich Teigreste und Mehl sofort von den Arbeitsflächen aufnehmen. Die strukturierte Seite ist ideal für Stellen, an denen sich Fett oder Glasur schon etwas festgesetzt haben. Nach jedem Einsatz kurz ausspülen und schon steht der Helfer für die nächste Runde bereit.



Gründliche Sauberkeit

Der Denkmit Backofen- und Grillreiniger mit Aktiv-Schaum sorgt für gründliche Sauberkeit bei Backöfen, Backblechen, Grillrosten, Töpfen und Pfannen. Er löst Fett, eingebrannte Reste und Verkrustungen.



Fettlösend

Für eine kraftvolle, fettlösende Reinigung: Das Frosch Spül-Spray mit Orangenduft können Sie dank praktischer Sprühflasche gezielt auf das Geschirr auftragen.



Flexibel

Der Spontex Flex & Wash Schwamm verfügt über eine saugstarke Mikrofaserseite für empfindliches Geschirr sowie eine kratzfreie Scheuerseite für hartnäckige Verschmutzungen. Er ist langlebig und lässt sich in der Waschmaschine reinigen. ●



Privatsphäre? Fehlannonce.

RascalsTM_x

Wir verstehen euch.

Bis zu 12 Stunden

Auslaufschutz

0% Lotionen, Latex

oder Duftstoffe

Atmungsaktiv und
federweich

Jetzt einen
Monatsvorrat
Windeln
gewinnen!*



Elternsein ist schon Herausforderung genug.
Rascals Premium-Windeln sind euer zuverlässiger
Partner Tag und Nacht – für eine Sorge weniger.

*Alle Teilnahmebedingungen im QR-Code. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Verlost werden 5 Monatsvorräte Windeln, jeweils bestehend aus 4 Packungen. Gewinnspielende ist der 31.01.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Arbeiten mit Leichtigkeit

Mit **alverde** und Ergotopia einen höhenverstellbaren Schreibtisch und einen ergonomischen Bürostuhl gewinnen.



alverde und Ergotopia verlosen ein hochwertiges Arbeitsplatz-Set, bestehend aus dem höhenverstellbaren Tisch Desktopia Pro X (120 x 80 cm) mit Tischplatte in Wunschfarbe und dem Ergotopia NextBack Bürostuhl in Schwarz oder Grau-Weiß. Der Desktopia Pro X bringt mehr Bewegung in den Büroalltag – mit flüsterleiser Höhenverstellung, Speicherfunktion und Aufsteh-Erinnerung. Der Bürostuhl entlastet den Rücken spürbar mit Lendenstütze, 3D+ Armlehnen und Synchronmechanik. Mehr erfahren Sie auf: ergotopia.de

verhängnisvoll, folgenreich	dm-Marke	fühlbarer Herzschlag	Kurort im Spessart (Bad ...)	Landeskrankenhaus (Abk.)	Blutflüssigkeit	Erkältungsercheinung	Kletterpflanze mit Haftwurzeln	heftig verfechten chem. Z. f. Stickstoff	Tiergarten	Körperwäsche Sternschnuppe	Verdrossenheit Staat im Himalaja
federndes Zurückspringen					Musikerin: Stefanie ...						
Schmutz			kleiner Nebenraum	römische Göttin			7	wässr. Anschwellung Frauenberuf		12	
Ablativ (Abk.)		8	Bildungsins- titut (Abk.)	griech. Göttin	3	Gefahr auf dem Meer Dorf-wiese		6			chemi- sches Zeichen für Plutonium
				österr.: Abitur Blattlaus-honig					Haushalts- plan Sommer- blume		
Palast in Paris	Kleidergröße „large“ (Abk.) Europäer	Türke weibl. Reh	1			altrom. Kaiser Stadt am Solling				indones. Stoff- färbef- verfahren	Stadt in West- falen
Schweins- haar israel. Sängerin †				afr. Kuh- antilope Löwe (engl.)	4		Ges- chmacks- richtung	5			franzö- sischer Name von Nizza
		jeder ohne Ausnahme Raubfisch			Stadt in Ägypten feierliches Gedicht				Anhang (Abk.)		
Winter- sportort am Arlberg		10	österr. Bundes- land				Kriech- tier				
Utensil zum Aufgießen eines Getränks	Bestand- teil der Schoko- lade			9	König im alten Israel				Intercity- express (Abk.)	2	
			deutsche Spiel- karte				hinterer Teil des Halses			11	

vonBerg.de

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

Nehmen Sie online teil unter: dm.de/alverde-gewinnspiele. Voraussetzung für die Online-Teilnahme ist ein Mein dm-Kundenkonto. Oder schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese frankiert an: dm-drogerie markt, **alverde**-Redaktion, Postfach 10 03 17, 76233 Karlsruhe. **Teilnahmeschluss ist der 31. Dezember 2025**

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 Ergotopia GmbH, Pforsstraße 10, 64293 Darmstadt versandt. Die dafür zur Verfügung gestellten Gewinnerdaten an Ergotopia 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.

Modernes Rotkäppchen

Carina Raddatz beim monatlichen Packen der Lebensmitteltüten für bedürftige Senioren. Die Ehrenamtlichen von Obstköppchen verteilen ihre Gaben in unauffälliges Schwarz gekleidet.



Carina Raddatz beobachtete eine alte Dame, die im Müll nach Pfandflaschen suchte. Das hat die Kölnerin so berührt, dass sie beschloss, etwas gegen Altersarmut zu tun. Willi Weitzel stellt die Gründerin von „Obstköppchen“ vor.

Altersarmut im Kern zu bekämpfen, ist ein großes gesellschaftliches und politisches Thema. Aber wie viel so eine Initiative bewirkt, wie sie Carina Raddatz angestoßen hat, ist wirklich ermutigend! „Wir von Obstkäppchen helfen bedürftigen Seniorinnen und Senioren niederschwellig und können damit ein Zeichen gegen Altersarmut setzen“, erklärt sie mir im Video-Chat.

Herzensprojekt Obstkäppchen

Wir alle haben schon einmal jemanden beim Pfandflaschensuchen gesehen – und nichts unternommen. Was war bei Carina anders? „Die alte Dame, die ich in Köln gesehen habe, wie sie in Mülleimern wühlte, erinnerte mich so sehr an meine eigene Oma ...“, erzählt die 33-Jährige. „So etwas wünschen wir uns nicht für unsere Eltern, Großeltern oder uns selbst.“

Carina beginnt zu Altersarmut zu recherchieren. Das gibt ihr den letzten Anstoß. „Für so viele Menschen ist Armut im Alter Lebensrealität. Sie haben mit ihrer Arbeit und Carearbeit schon so viel geleistet und landen dann in der Bedürftigkeit. Das hat mir unfassbar leidgetan und das fand ich sehr frustrierend.“ Sie überlegt: Was sind die Konsequenzen aus Altersarmut? Eine ist, dass Betroffene an gesunder Ernährung sparen müssen – und sie kommt auf die Idee, Tüten mit Obst und Gemüse an Bedürftige zu verteilen. „Ich habe schnell gemerkt, dass das mein Herzensprojekt ist, dadurch habe ich mich superschnell direkt an die Umsetzung gemacht.“

Obst, Gemüse und Zeit

Carina war damals 25 und gerade frisch zurück von ihrem Masterstudium „Internationale Beziehungen“ in England. Sie hätte einfach beruflich durchstarten können, stattdessen strickte sie an ihrer Idee zu „Obstkäppchen“. Bald waren Freunde mit im Boot, sie gründeten einen Verein und starteten in Hennef. „Wir sind moderne Rotkäppchen, weil die Senioren von der Altersarmut verschluckt werden wie



WILLI WEITZEL
Welterforscher und
Reporter

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

**„Es klingt schön, dass
die Welt ein bisschen
besser und bunter wird
durch Obstkäppchen –
und freudiger, weil es
viele Menschen zum
Strahlen bringt.“**

ALTERSARMUT KOMMT NICHT IN DIE TÜTE

70 Ehrenamtliche sorgen bei „Obstkäppchen“ e. V. einmal im Monat dafür, dass rund 450 bedürftige alte Menschen überwiegend in NRW und in Stuttgart Lebensmitteltüten erhalten. Vor allem Frauen benötigen diese Spenden.

Näheres unter:
obstkappchen.de

vom bösen Wolf. Wir kommen mit Obst, Gemüse und Zeit.“ Zur Altersarmut gehört nämlich oft auch Alterseinsamkeit.

„Die Senioren freuen sich sehr über den Inhalt der Tüten, aber es zählt fast mehr, dass da jemand vorbeikommt und zuhört, sich hinsetzt und sie wahrnimmt“, erzählt Carina, die als Dozentin für Wirtschaftspsychologie tätig ist. Was ich schön finde: Es sind so schon Freundschaften entstanden – auch unter den Ehrenamtlichen, die alle Tüten in einer Stadt erst gemeinsam packen und sie anschließend verteilen.

Wie findet der Verein eigentlich zu den Bedürftigen? Vielerorts arbeitet Obstkäppchen mit dem Amt für Soziale Angelegenheit zusammen. Das schreibt von Altersarmut Betroffene an, stellt das Angebot der Lebensmitteltüten vor und legt ein Anmeldeformular bei.

Besondere Weihnachtstüten

Zum Weihnachtsbesuch gibt es eine besondere Tüte. Wie alle anderen wird auch diese mit Geldspenden finanziert. Sie enthält zusätzlich zumeist selbst gebackene Plätzchen, einen Schokonikolaus, ein kleines Weihnachtsgeschenk und eine Weihnachtskarte. 🍪



In Stuttgart ist Therapiehund Gustav dabei, wenn es für Senioren Weihnachtstüten gibt.

Tolle
Preise

Für geschmack- volle Weihnachten

MITMACHEN UND GEWINNEN



12 Genussreise-Pakete

Wenn es draußen kalt und drinnen besonders gemütlich wird, darf kulinarischer Genuss nicht fehlen. Die dm-Marke dmBio verlost 12 Mal ein Genussreise-Paket für abwechslungsreiche Leckereien: Die Reissnudeln Pad Thai und die rote Currypaste bringen wohltuende Wärme in die Schüssel, während das fluffige Pita-Brot perfekt zu festlichen Dips oder herzhaften Füllungen passt. Die grünen Peperoni sorgen für den Extra-Kick. Mediterrane Momente schenkt das cremige Pesto alla Calabrese, und mit dem Pizzamehl entstehen duftende Backkreationen für das Festtagsbuffet.



Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

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

So funktioniert es:

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

Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Dezember 2025 an:

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

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

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

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

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

Bildnachweis: adobe/Julia Albul (S. 97), adobe/Olena Bloshchynska (S. 28), adobe/LIGHTFIELD STUDIOS (S. 98), adobe/Love the wind (S. 14, 15), adobe/Svitlana (S. 96), Zeynep Asa (S. 14), Antonie Bierling (S. 56), Blaublut-Edition.com/Frauke Fischer-Ikeda (S. 26), Luise Blumstengel (Titel, S. 4, 8, 10, 11), Florian Bolk (S. 49), Dominik Butzmann (S. 83), Asja Caspari (S. 3), Uli Deck (S. 87), Louisa Dellert/privat (S. 67), Dorling Kindersley Verlag (S. 49), DSEE (S. 79), Ergotopia (S. 103), Gabi Förster (S. 59), gettyimages/Justin Case (S. 19, 20), gettyimages/Caspar Benson (S. 73, 84), gettyimages/CoffeeAndMilk (S. 14), gettyimages/Artur Debat (S. 107), gettyimages/Sam Edwards (S. 70), gettyimages/Hinterhaus Productions (S. 3, 54), gettyimages/JulPo (S. 101), gettyimages/Krafla (S. 99), gettyimages/lambada (S. 13), gettyimages/Frazao Studio Latino (S. 82), gettyimages/Natalia Lebedinskaia (S. 73, 86), gettyimages/SolStock (S. 73, 76), gettyimages/svetolk (S. 30, 31), Michaela Grönnebaum (S. 34), Hautsache (S. 33, 39), Sebastian Heck (S. 3, 39), Jens Heilmann (S. 88), Humboldt Verlag (S. 60), Franziska Kestel (S. 73, 80), Komplet-Media (S. 56), Simone Lobgesang Fotografie (S. 33, 38), Hendrik Mödden (S. 85), Nathalie Fotografie (S. 33, 36), Obstkäppchen e. V. (S. 104, 105), Payback (S. 34), Pietsch Verlag (S. 53), plainpicture/DEEPOL by plainpicture (S. 41, 46, 47, 48), plainpicture/Elektrons 08 (S. 7), plainpicture/harry + lily (S. 51, 58), plainpicture/Jana Kay (S. 6), plainpicture/Katharina Lepik (S. 64), plainpicture/Caterina Trimarchi (S. 91), Christina Riedl (S. 75), Norman Schmid/Privat (S. 67), shutterstock/Drp8 (S. 63), shutterstock/fotaro100 (S. 30), shutterstock/gresei (S. 99), shutterstock/k_yu (S. 31), shutterstock/Maryia_K (S. 47), shutterstock/Anastasiia Skorobogatova (S. 98), shutterstock/V. SAWASDIPHAT (S. 24), shutterstock/Valentyn Volkov (S. 31), Stills/Anastasia Mihaylova (S. 52), Stills/Galya Samohina (S. 16, 17), stocksy/Lumina (S. 3), stocksy/Liliya Rodnikova (S. 14), stocksy/Screen moment (S. 15), stocksy/Stereo Shot (S. 5, 94), Ingrid Theis (S. 105), Verena Vötter (S. 22, 23, 24, 25), Vöstel.de (S. 78), Silke Walz (S. 33, 37), Westend61/Hannah Bichay (S. 69), Westend61/Joseffson (S. 5, 66), Westend61/Michael Reusse (S. 93)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

Januar

Blick in
die nächste
Ausgabe



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



FASZIEN TRAINING

Schön ge- schmeidig

Wie wäre es mit einem
Reset fürs Wohlbefinden?
Eine Sportwissenschaftlerin
zeigt, welche Übungen die
Faszien beleben.

SELBSTFÜHRUNG

Leichter leben

Souveräner reagieren,
mehr wagen, authenti-
scher leben: Bestseller-
Autorin Karin Kuschik
ist Expertin dafür,
wie man emotionalen
Ballast abwirft, und
teilt mit uns ihre Tipps.

SCHÖN FÜHLEN

Make-up ab 40

Das kommt, das geht, das
bleibt... Gemeinsam mit
Susanne Krammer, bekannt
als @fraubeauty, sprechen
wir darüber, warum gerade
jetzt weniger oft mehr ist.

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und**
Anzeigen: Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:**
Melanie Hinckel **Redaktion:** Ulrike Burgert, Janina Heinle, Julia Heuberger, Melanie Hinckel, Kristin Kasten, Constanze Kleis, Julia Knörnschild, Mareike Köhler, Theresa Müller, Julia Zabel **Kreation:**
Ekaterina Ananina, Laura Gebert, Andrea Grundmann, Alexander Schindel, Katja Schwirkmann, Olivia Toffolini **Reinzeichnung:** Vanessa Brendelberger **Lithografie:** Andreas Hohl, Eileen Warken
Herstellung: Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh



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

Kontakt zur Redaktion:

alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für
Natur- und Umweltschutz.



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





Kommt zusammen An Weihnachten und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:
dm.de/jedentag



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN