

Dezember 2021

dm-Magazin

# alverde

COMEBACK  
DER CLIPS

**Styles  
mit Haar-  
spangen**

alverde-Leserin

**DAMARIS  
HOPPE**

Sie hat die Cover-  
Story aus unserem  
**Gewinnspiel**  
„20 Jahre alverde“  
gewonnen.

AKTIVER  
ADVENT

**24x  
Mini-  
Fitness**

FESTLICH-LECKER

**Veggie-  
WEIHNACHTS-  
Menü**

*Starke  
Meinung*

Jeder hat sie. Aber wie  
kommt sie eigentlich  
zustande?

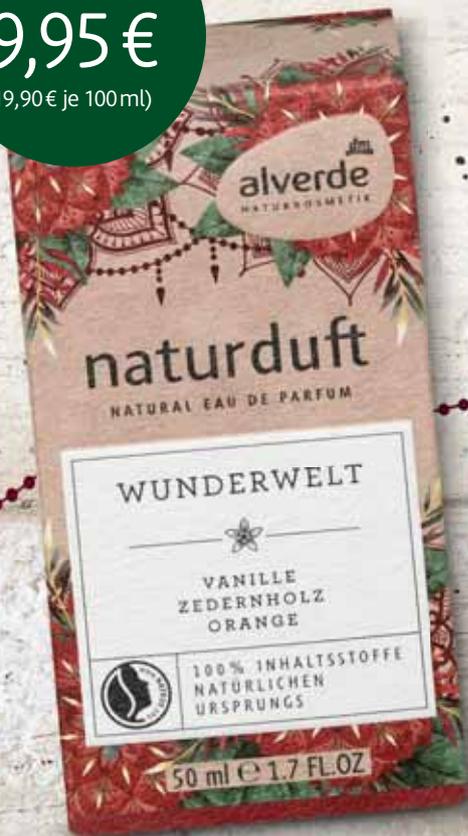


Die schönsten  
Geschenke machen.  
**Mit Düften  
aus der Natur.**



Das wird ein *Fest*

Je  
**9,95 €**  
(19,90 € je 100 ml)



naturduft von  
alverde NATURKOSMETIK.

[dm.de/alverde](https://dm.de/alverde)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



TANJA HILDEBRANDT  
alverde-REDAKTION

LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,

diese Ausgabe ist etwas Besonderes: eine Leserin als Titelfrau. Wir sind froh und dankbar, dass so viele im Frühjahr an unserer Verlosung dieses Cover-Shootings zum 20. Geburtstag von **alverde** teilgenommen haben.

Auf unsere Frage „Was inspiriert Sie?“ haben uns zahlreiche bewegende Geschichten erreicht, wie die von Gewinnerin Damaris Hoppe, die Opfer sexueller Gewalt unterstützt. Eine Geschichte, die von Leid erzählt, aber auch davon, dass Liebe stärker ist als Gewalt (Seite 8 bis 11).

Viele Menschen haben in diesem Jahr ihre Erlebnisse, Ideen und ihr Wissen mit uns geteilt. Herzlichen Dank, dass wir darüber berichten durften. Und ein ganz großer Dank gilt Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, für Ihre Neugier auf **alverde**.

Ich wünsche Ihnen entspannte Feiertage und Zeit für sich und Ihre Lieben. Lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns, wenn wir ein bisschen dazu beitragen können.

Ihre

Tanja Hildebrandt



20

Rote Lippen casual schminken – so geht's.

Wir wünschen Ihnen  
**Schöne Feiertage!**

Ein besonderes Jahr geht zu Ende, die Vorfreude auf 2022 steigt und der Zauber des Neuanfangs liegt in der Luft. Wir wünschen Ihnen schöne Stunden mit Ihren Lieben, Mut, Zuversicht und vor allem Gesundheit für das neue Jahr.



48

Der etwas andere  
Adventskalender:  
Fit bleiben statt  
satt naschen.

Die Titelthemen  
sind farbig  
gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle:  
DE-ÖKO-007

# Inhalt

## Eintauchen

- 6 **Advent, Advent ...**
- 8 **Interview: Damaris Hoppe**  
Unsere Cover-Story-Gewinnerin setzt sich für Opfer von Menschenhandel ein

## Schön fühlen

- 13 **Wake-up call für die Augen**
- 14 **Comeback der Haarclips**  
Trendaccessoires mit Wow-Effekt
- 18 **Make-up inspiriert von London**
- 20 **Rote Lippen: Step-by-Step**  
Miriam Jacks zeigt, wie der Statementlook alltagstauglich wird
- 22 **Schöner Glow ganz ohne Make-up**  
Die richtige Pflege für Strahle-Haut
- 25 **Beauty-Trends**
- 28 **Pflege-Buddy Sheabutter**

## dm erleben

- 30 **Meldungen**
- 32 **Nachhaltige dm-Märkte**
- 34 **Serie: Menschen bei dm**  
Anne Schirmer leitet einen der größten dm-Märkte

## Gesund bleiben

- 37 **Marshmallow-Schneemänner**
- 39 **dmBio Weihnachtsrezepte**  
Süßkartoffel-Möhren-Gemüse und weiße Mousse mit Gewürz-Cranberries und Spekulatiuskrokant
- 44 **Leicht verdaulich**  
So helfen Sie Ihrer Galle
- 47 **Produktempfehlungen**
- 48 **Aktiv in der Adventszeit**  
24 Work-outs für den Vorweihnachtstrubel
- 53 **Hatschi! Nase putzen – aber richtig**
- 54 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**  
Gesunde Erde – gesunde Menschen
- 56 **Wir haben den Durchblick**  
Helfer für eine saubere Brille



**Balea** <sup>dm</sup>

**1,45 €**

250 ml (0,58 € je 100 ml)

**2,95 €**

200 ml (1,48 € je 100 ml)



# Für traumhaft schöne lange Haare.

Seidig und gepflegt mit Balea Professional Beautiful Long.

  [dm.de/balea](https://dm.de/balea)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

## THEMEN



66

Wie bilden wir uns eigentlich eine Meinung?



Richtig schenken: Über welche Geschenke wir uns wirklich freuen.

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.



MIRIAM BORK  
AUS ALPEN

← **Lesetipp**  
des **alverde**-  
Leserbeirats



62

Wir feiern Alltagshelden am internationalen Tag des Ehrenamts.



74

Nachhaltiges Integrationsprojekt: Diese Tasche hat Zukunft.

### SCHENKEN MACHT FREUDE

„Geschenke mache ich am liebsten frei nach dem Motto: ‚Geben ist seliger, denn nehmen‘ – besonders lesenswert finde ich deshalb den Beitrag ‚Zum Glück gibt's Geschenke.‘“

Lesen Sie mehr auf Seite 90.

## In welcher Welt wollen wir leben?

- 60 **Blick in die Rubrik**
- 61 **Kolumne: Christoph Werner**
- 62 **Die Stützen unserer Gesellschaft**  
Ehrenamtliche stellen sich vor
- 65 **Informationen von der UNESCO**
- 66 **Wie geht Meinungsbildung?**  
Unser Gehirn und die Infoflut
- 70 **Regisseurin Julia von Heinz**  
Sie hat Frauen und Film im Fokus
- 72 **Mit Gelassenheit besser leben**
- 74 **Eine Perspektive für Geflüchtete**  
Über die Initiative „Unter einem Dach“

## Neu entdecken

- 85 **DIY-Glücksnüsse für Silvester**
- 87 **Fotowelt: Tiefenschärfe**
- 88 **Schöne Weihnachtstafel**  
Gläser und Geschirr auf Hochglanz
- 90 **Zum Glück gibt's Geschenke**
- 95 **Kreuzworträtsel**  
Musicalwochenende gewinnen
- 96 **Für Kinder: Serie mit Willi Weitzel**  
Diesmal: Grenzen überwinden
- 98 **Sudoku**
- 99 **Vorschau**



### RENTIER-FIEBER

Upcycling ausgedienter Cordhosen: **alverde**-Leserin Hildegard Hocke hat diese niedlichen Rentiere gebastelt. Beine und Geweih sind Äste aus dem heimischen Garten.



AKTUELLE AUSGABE:  
[dm.de/alverde-magazin](http://dm.de/alverde-magazin)  
**alverde** AUF INSTAGRAM:  
[instagram.com/dm\\_alverde\\_magazin](https://www.instagram.com/dm_alverde_magazin)

### Kennen Sie schon die Online-Services und Social-Media-Kanäle von dm?

- Onlineshop:**  
[dm.de](http://dm.de)
- Mein dm-App:**  
Kostenlos über Google Play Store oder Apple App Store
- Kostenloser Newsletter:**  
[dm.de/newsletter](http://dm.de/newsletter)
- dm auf Facebook:**  
[facebook.com/dm.Deutschland](https://www.facebook.com/dm.Deutschland)
- dm auf Youtube:**  
[youtube.com/dmdeutschland](https://www.youtube.com/dmdeutschland)
- dm auf Instagram:**  
[instagram.com/dm\\_deutschland](https://www.instagram.com/dm_deutschland)
- dm Newsroom:**  
[newsroom.dm.de](http://newsroom.dm.de)
- glückskind-Podcast:**  
[dm.de/glueckskind/podcast-hey-familie](http://dm.de/glueckskind/podcast-hey-familie)

# Advent, Advent

Das kommt in den Adventskalender<sup>1</sup>

<b>KOSMETIK</b>	<b>SCHOKOLADE</b>
Männer <b>8%</b>	Männer <b>56%</b>
Frauen <b>27%</b>	Frauen <b>58%</b>
<b>EROTIK-ARTIKEL</b>	<b>SELBST AUSGEWÄHLTE, KLEINE GESCHENKE</b>
Männer <b>8%</b>	Männer <b>14%</b>
Frauen <b>2%</b>	Frauen <b>27%</b>

Spiel nicht mit dem Feuer

**9.000 Brände** mehr als zu anderen Jahreszeiten gibt es in der Advents- und Weihnachtszeit.<sup>2</sup>

**18 Euro** gibt ein Besucher/eine Besucherin auf dem Weihnachtsmarkt aus.<sup>3</sup>

Verschenken Sie Adventskalender?<sup>1</sup>

**7%** ja, gekaufte & gebastelte

**9%** ja, selbst gebastelte

**53%** nein

**26%** ja, gekaufte

Dresden (Striezelmarkt) **2,5 Mio.**

Frankfurt (Römer) **2,6 Mio.**

München (Christkindlmarkt) **3 Mio.**

Stuttgart **3,5 Mio.**

Köln (Heumarkt, Alter Markt, Roncalliplatz) **6 Mio.**

Die Weihnachtsmärkte mit den meisten Besuchern<sup>3</sup>

<sup>1</sup>YouGov 2020 <sup>2</sup>Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft 2019 <sup>3</sup>Die wirtschaftliche Bedeutung der Volksfeste und Weihnachtsmärkte in Deutschland 2018 vom Deutschen Schaustellerbund e. V. und Tourismusberatungs GmbH

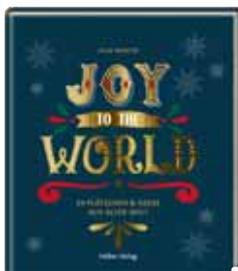


# MEHR ALS VIER LICHTLEIN



In einigen, vor allem norddeutschen, öffentlichen Gebäuden hängt noch heute der **WICHERN-KRANZ**: Der Theologe und Erzieher Johann Hinrich Wichern erfand ihn 1839, um armen Kindern die Wartezeit auf Weihnachten zu verkürzen und das Zählen zu trainieren. Auf dem Kranz stehen nämlich nicht nur dicke Kerzen für die Advents-sonntage, sondern auch kleine Kerzen für jeden Werktag bis Heiligabend. Die abgespeckte Variante des Kranzes ist unser Adventskranz.

*Aus dem schlichten Holzring des Wichernkranzes wurde ein Kranz aus Tannenzweigen.*



## BUCH-TIPP

Einen inspirierenden Blick über den Plätzchentellerrand bietet Silke Martin: Joy to the World. 24 Plätzchen & Kekse aus aller Welt. Hölker Verlag, 64 Seiten, 15 Euro



## Der Advent *blüht* auf

Schöner, weniger bekannter Brauch, der auf die Heilige Barbara zurückgeht: Anfang Dezember einen Forsythien- oder Obstbaumzweig in eine Vase stellen – und sich um Weihnachten herum über die Blüten am **Barbarazweig** freuen.

## GESELLIGES RITUAL

# Wichteln reloaded



## Der Name ist blöd, die Idee dahinter super: Schrottwichteln.

Richtig verstanden, ist es die nachhaltige und stressreduzierte Variante des Wichtelns. Beim Wichteln geht es ja darum, einem zugelosten Menschen ein Geschenk zu suchen – und das bedeutet in der Regel, eines zu kaufen.

Beim Schrottwichteln schauen wir hingegen, welcher Gegenstand aus unseren Beständen anderswo eine zweite Chance bekommen könnte: der ungelesene Bestseller, die schöne Vase, die nur im Schrank steht, der Urlaubswein, von dem wir gleich eine ganze Kiste bestellt hatten ... Bei dieser Wichtel-Variante empfiehlt es sich, den Geschenke-Empfänger vorher nicht festzulegen. Stattdessen werden die verpackten Geschenke beispielsweise erwürfelt.

Tauschen ist auch erlaubt – und was partout nicht gefällt, wird zum nächsten Schrottwichteln mitgebracht. Das trägt dann vielleicht auch schon einen netteren Namen: Second-Hand-Wichteln zum Beispiel.



# Sie schenkt Hoffnung

**Damaris Hoppe unterstützt Frauen, die Opfer sexueller Ausbeutung wurden, auf ihrem Weg in ein besseres Leben.**

„Ich bin überzeugt davon, dass jede Frau eine einzigartige Schönheit besitzt, die es zu entdecken und zu entfalten gilt“, lautete ein Satz in Damaris Hoppes Bewerbung an die **alverde**-Redaktion. Anlässlich des 20. Geburtstag unseres **alverde**-Magazins ermutigten wir Leserinnen, uns ihre inspirierende Geschichte zu erzählen und verlost eine Cover-Story inklusive Interview und professionellem Styling. Damaris Hoppe hatte sich im Frühjahr beworben. Ihren Worten verleiht die 29-Jährige beim **alverde**-Shooting Ausdruck: Die Sozialarbeiterin ist ganz bei sich selbst. Dass unsere Stylistin sie mit einem orangefarbenen Mantel ausstattet (obwohl die Farbe auf ihrer Beliebtheitsskala eher unten steht), nimmt sie gelassen hin. Mit ihrem selbstbewussten Auftreten ist Damaris Hoppe Vorbild für viele Frauen, die den Glauben an sich selbst verloren haben – vor allem für ihre eigenen Klientinnen.

**alverde: Sie sind als Sozialarbeiterin bei der gemeinnützigen Organisation „The Justice Project e.V.“ tätig und arbeiten mit Frauen zusammen, die sexuell ausgebeutet wurden. Wie sieht Ihre Arbeit dort aus?**

**Damaris Hoppe:** Wir bieten Opfern von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung Hilfe an und unterstützen die Frauen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes und freies Leben und helfen ihnen dabei, das Erlebte zu verarbeiten und zu neuer Stärke zu finden.

**Welche Schicksale bringen die Frauen mit, die bei Ihnen Zuflucht suchen?**

## DAMARIS HOPPE

Die 29-Jährige lebt gemeinsam mit ihrem Ehemann und ihrer einjährigen Tochter in Karlsruhe. Nach ihrem Studium der Interkulturellen Sozialen Arbeit und evangelischen Theologie, ging sie gemeinsam mit ihrem Mann für ein Jahr nach Los Angeles, um sich dort im Bereich „Seelsorge bei physischem und sexuellem Missbrauch“ fortzubilden. Heute ist sie Co-Pastorin in einer evangelischen Gemeinde und als Sozialarbeiterin für „The Justice Project e.V.“ tätig.



**Immaculée Ilibagiza, die den Völkermord in Ruanda überlebte, ist Damaris Hoppes Vorbild. Ein Lieblingszitat von ihr: „I’ve seen hatred and I’ve seen love. And love is more powerful.“\***



**Auf ihrem Nachttisch liegt gerade das Buch „Eden Culture – Ökologie des Herzens für ein neues Morgen“ von Dr. Johannes Hartl.**



**Zu Weihnachten schmücken Damaris Hoppe und ihr Ehemann lieber ihren Bonsai, statt einen Tannenbaum zu kaufen.**

Die Schicksale sind oft ähnlicher Natur. Die meisten Frauen stammen aus Nigeria und haben dort einmal in sehr ärmlichen Verhältnissen gelebt. Sie sind überhaupt erst nach Europa gekommen, weil sie getäuscht wurden. In Nigeria und anderen westafrikanischen Ländern gibt es Frauen, sogenannte Madams, die sich als vertrauenswürdig ausgeben. Sie suchen Kontakt zu jungen Nigerianerinnen und bieten ihnen einen gut bezahlten Job in Europa an. Die jungen Frauen glauben ihnen und machen sich auf den Weg – meist nach Südeuropa. Kaum dort angekommen, wird ihnen der Pass abgenommen und sie werden in die Prostitution gezwungen. Wehren sich die Frauen, werden sie mit Gewalt bestraft. Die Madams, die den Menschenhandel organisieren, haben in Südeuropa Menschen in ihrem Netzwerk, die die Zuhälterei für sie übernehmen, die Frauen ständig überwachen und deren Lohn für sie einkassieren.

**Wie kommen die Frauen dann nach Deutschland?**

Gelingt den Frauen die Flucht, kommen sie in einer sogenannten sekundären Migration nach Deutschland und landen bei uns, zum Beispiel durch geschulte Akteure im Hilfesystem oder weil sie von uns in der Landeserstaufnahmestelle als Opfer von Menschenhandel identifiziert wurden.

**Die Frauen haben viel Leid erfahren. Wie finden Sie einen Zugang auf emotionaler Ebene zu ihnen?**

Die Frauen, die zu uns kommen, sind in der Regel sehr abgeschlagen und emoti-



„ Ich setze mich für Frauen ein, die den Glauben an ihren eigenen Wert und ihre Schönheit verloren haben.“

## INTERVIEW



Kurzes Fresh-up am Set: L'Oréal-Make-up-Artist Ricarda Zill schminkte Damaris Hoppe.



„Aus dem **alverde**-Shooting konnte ich viel für mich mitnehmen. Ich hätte nie gedacht, dass mir auch knallige Farben stehen.“

onal wie körperlich am Ende. Sie haben gelernt, niemandem zu vertrauen. Deshalb arbeiten wir über einen langen Zeitraum mit ihnen zusammen, um ein gutes Verhältnis zu ihnen aufzubauen.

### **Wie helfen Sie den Frauen, die bei Ihnen untergekommen sind?**

In unserem Schutzhaus leben aktuell sieben Frauen, einige mit Kind. Die Frauen nehmen an unserem vorbereitenden Integrationskurs teil, wir vermitteln ihnen weitere Hilfsangebote und beraten sie in asylrechtlichen Fragen. Unsere psychosoziale Begleitung orientiert sich immer am Grad der Schutzbedürftigkeit und der Offenheit der jeweiligen Frau. Ich bin jedes Mal aufs Neue beeindruckt, was für starke Kämpferinnen diese Frauen sind.

### **Wie gehen Sie persönlich mit den Schicksalen der Frauen um?**

Ich werde täglich mit Leid und Ungerechtigkeit konfrontiert, das ist nicht immer einfach. Losgelöst von meiner Arbeit als Sozialarbeiterin, bin ich aber auch Co-Pastorin in einer evangelischen Gemeinde. Mein Glaube gibt mir die Hoffnung, Geduld und Beharrlichkeit, die ich für meinen Job brauche und hilft mir beim Verarbeiten. Es macht mich glücklich zu sehen, dass ich den Frauen dabei helfen kann, einen neuen Weg für sich einzuschlagen.

### **Wie groß ist das Bewusstsein für die Existenz von Menschenhandel innerhalb unserer Gesellschaft?**

Menschenhandel ist leider eines der lukrativsten Geschäfte der organisierten Krimi-

nalität weltweit, dazu gehören unter anderem Organhandel, Verkauf von Kindern und Zwangsarbeit. In Deutschland wissen viele Menschen nichts darüber. Aber die Zahlen sprechen für sich. Das Bundeskriminalamt spricht in seinen aktuellsten Berichten von 2019 von 427 Opfern in Deutschland in den gerichtlichen Verfahren des Menschenhandels zur sexuellen Ausbeutung plus einer hohen Dunkelziffer.

### **Was können wir als Zivilgesellschaft gegen Menschenhandel ausrichten?**

Darüber sprechen, damit das Thema präsenter wird. Es gibt auch Organisationen, die sich gegen Menschenhandel einsetzen, die man durch ehrenamtliche Tätigkeiten oder mit Spenden unterstützen kann. Bei „The Justice Project“ erhalten wir Unter-

stützung von der Europäischen Kommission und Aktion Mensch. Ein großer Teil unserer Arbeit wird durch Spenden finanziert und durch unser Streetwear-Label mit fair produzierter Kleidung.

**Sie schenken Ihren Klientinnen professionelle Fotoshootings mit Styling und Make-up, um sie dabei zu unterstützen, ihr Selbstwertgefühl wiederzuerlangen. Wie kamen Sie auf die Idee?**

Das ist Teil unseres vorbereitenden Integrationsprogramms, das die Frauen dabei unterstützt, ihr Trauma zu verarbeiten, selbstbewusster zu werden, sich in unserer Gesellschaft zurechtzufinden und unsere Kultur und Sprache kennenzulernen. Während des Programms sind die Frauen auch in psychologischer Behandlung, um ihre Vergangenheit aufzuarbeiten. Das alles kostet Kraft. Deshalb ist es uns wichtig, immer wieder verschiedene Aktionen zu organisieren, die positive Gefühle auslösen. Dazu gehört unter anderem das Fotoshooting, das wir gemeinsam mit ehrenamtlicher Unterstützung einer Stylistin, einer Make-up-Artistin und einer Fotografin umsetzen. Es ist jedes Mal so schön zu sehen, wie die Frauen aufblühen, wenn sie die Fotos von sich sehen. Die Bilder sollen sie täglich daran erinnern wie schön, wertvoll und stark sie sind. Für sie ist das ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Herstellung eines positiven Selbstbildes.

**Wie war es für Sie, bei unserem Shooting einmal komplett im Mittelpunkt zu stehen?**

Ich konnte den Tag sehr genießen und bin sehr froh darüber, dass ich auf eines meiner Herzenthemen aufmerksam machen konnte. Dass ich dazu noch professionell geschminkt, gestylt und fotografiert wurde, war für mich eine besondere Erfahrung. Ich konnte aus dem Shooting-Tag viel mitnehmen und kann es kaum erwarten, die ganzen Tipps und Tricks der Stylistin und der Make-up-Artist in die Tat umzusetzen. Ich hätte zum Beispiel vor dem Shooting nie gedacht, dass mir auch knallige Farben stehen. Am meisten freue ich mich darauf, die Fotos später einmal meiner Tochter zu zeigen. ●

**Mode für den guten Zweck**

Mützen, Pullover und vieles mehr: 100 Prozent der Erlöse von „Declare it Clothing“ gehen direkt an „The Justice Project e.V.“ – im Kampf gegen Menschenhandel und Zwangsprostitution.



# Sofortige Mimik-Glättung\* mit deinem „Bio-Botox“ Original.

Hypoallergene Pflege für die sensible Augenpartie auf Basis von echter Bio-Aloe-Vera, 5% Parakresse, Phytoöstrogenen zur Kollagensynthese und kurz- und langkettigen Hyaluronsäuren.

Super sanft, keine roten Augen, da auch für extrem sensible Haut geeignet – perfekt auch als Make-up Unterlage!

Die einzige Pflegeserie mit doppelter Parakresse-Power: speziell isoliertes Spilanthol & hochdosierter Acmella Oleracea-Extrakt. Die Wirksamkeit ist in unabhängigen Produktwirksamkeitsstudien bewiesen.

Naturkosmetik konform, vegan, made in Germany.



Bis zu **82%** Faltenreduktion\*



Spilanthox therapy  
organic cosmeceuticals

In deinem dm oder im dm onlineshop erhältlich.  
www.spilanthox.com

\*klinische Produkt-Wirksamkeitsstudien 2018 & 2019/2020 von Dermatolif, geleitet wurden Kurz- und Langzeitwirkung.

L'ORÉAL  
PARIS

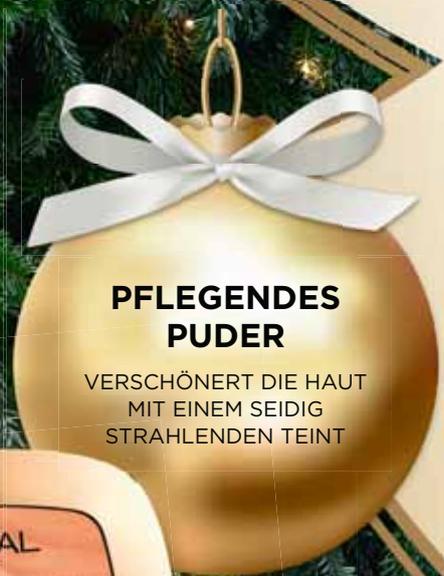
# AGE PERFECT

MIT UNSEREN **NEUEN LIEBLINGEN**  
DURCH DIE FESTTAGE



## 2-IN-1: STRAFFENDES SERUM IN MAKE-UP

MIT KOLLAGEN-AS-FRAGMENTEN  
FÜR SICHTBAR STRAFFERE  
HAUT UND REDUZIERTERTE  
FÄLTCHEN



## PFLEGENDES PUDER

VERSCHÖNERT DIE HAUT  
MIT EINEM SEIDIG  
STRAHLENDEN TEINT



## CREMIGER WASSERFESTER KAJAL

EXTRA WISCHFEST UND  
OPTISCH VERDICHTEND

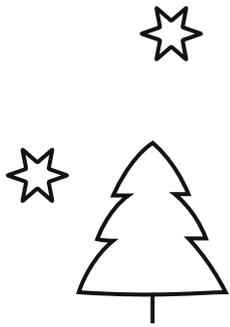


# Schön fühlen



**Augenpads** sind der schönste **Wake-up call** für die zarte Partie. Und: Wir können dabei schon mit dem Schminken anfangen. Lid-schattenkrümel fängt das **Pad** auf.

**Spangen** Schmucke Stylinghelfer **Seite 14** — **Rote Lippen** Glamour im Alltag **Seite 20** — **Glow** Hautpflege zaubert ihn **Seite 22** — **Sheabutter** Natürlich reichhaltig **Seite 28**



# COMEBACK *der Clips*

*Klein, aber oho:  
diese Bobby-  
Pins sind im  
Trio echte  
Eyecatcher.*



Ihre letzte Lieblingsspange hatten Sie als Zehnjährige?  
Die praktischen Haar-Helfer haben sich ordentlich aufgehübscht -  
und verdienen eine Starrolle in unseren Festtagslooks.

LOOK  
**1**



**KLAMMER  
GLAMOUR**

## **HINGUCKER HAARNADELN**

Von den Nebendarstellern zum Star-Act: Haarnadeln, auch Bobby Pins, halten sich für üblich bedeckt und sorgen bei Duttfrisuren im Verborgenen dafür, dass kein Haar aus der Reihe tanzt. Die dm-Marke ebelin hat den Haarnadeln ein Upgrade verpasst, das sie zum echten Frisuren-Highlight werden lässt. Und so geht's: Seitenscheitel ziehen, drei bis vier Haarnadeln der Reihe nach in eine seitliche Haarpartie klemmen. Das schafft einen lässig-eleganten Look.





**PFERDESCHWANZ  
MIT WOW-EFFEKT**

Für den Statement-Pferdeschwanz die Haare zurückkämmen, sodass kein Scheitel mehr zu sehen ist. Ein auffälliges Haargummi aus Samt oder Satin etwa sorgt für noch mehr Glamour. Anschließend die Spangen an der Seite befestigen. Hier lautet die Devise: Es darf gern ein bisschen mehr sein – Glitzer und Perlen erwünscht.



**PERLENPOWER**



LOOK  
**2**



Im Trend mit Plissee: Dieses Scrunchie gibt's bei dm von ebelin.



Bitte umblättern

# COOLE Clips

## EINGERAHMT

Der Klassiker unter den Haarspangen-Frisuren: offene Haare mit Seiten- oder Mittelscheitel und ein oder mehrere Haarclips, die lässig an die Seiten geklemmt sind.

**SO GEHT'S:** Für einen cleanen Look die Haare glätten und einen Mittelscheitel ziehen. Die Clips nach Belieben links und rechts an den Schläfen ins Haar stecken. Dazu passt ein aufregendes Augen-Make-up perfekt. Und: Dieser Style steht auch Frauen mit Kurzhaar-Frisur, denn hübsche Spangen mit Blumen oder Perlen können auch einen Pixie Cut schön in Szene setzen.



LOOK  
3



## BACK TO THE 90IES

*Vielfalt, bitte!  
Je unterschiedlicher  
die Clips, desto  
spannender der  
Look.*



### WEB-TIPP

Schönen Haarschmuck und weitere Accessoires wie Ohrringe und Ketten gibt's von ebelin auch online unter [dm.de/ebelin](https://dm.de/ebelin)

LOOK  
**4**



**SCHNELL  
GESTECKT**

**HALF-UP MIT HAARKLAMMER**

Stylingmuffel aufgepasst: Diese Frisur ist der perfekte Kompromiss für alle, die Haar zeigen, aber keine Strähnen im Gesicht haben wollen. Wer seine Haare gern offen trägt und nicht allzuviel Zeit ins Haarstyling investieren möchte, greift nämlich am besten zur guten alten Haarklammer. Dafür die vordere Haarpartie leicht zwirbeln, nach hinten legen und am Hinterkopf mit einer Haarklammer fixieren. Der Look funktioniert mit glatten so gut wie mit lockigen Haaren. ●



Haare hoch  
im Nu:  
Klammer auf,  
Klammer zu



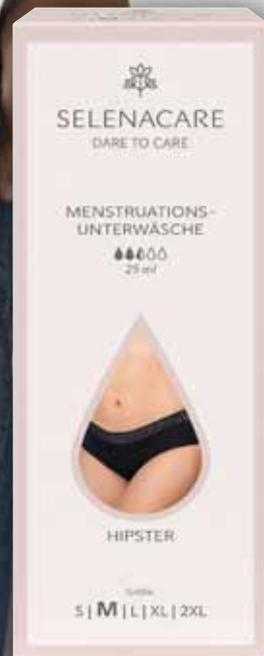
**SELENACARE**

DARE TO CARE

GUT FÜR DIE UMWELT

GUT FÜR DEN KÖRPER

SELENACARE Menstruationsunterwäsche steht für einen angenehmen Tragekomfort und auslauffreien Schutz. Der atmungsaktive Stoff hält den ganzen Tag trocken. Keine unangenehmen Gerüche, kein Müll. Denn der waschbare Periodenslip ist wiederverwendbar und umweltschonend.



www.selena.care  
@selenacare\_official  
@selenacareofficial

Nur in ausgewählten dm-Märkten und online auf dm.de

# LONDON-LOOK



## Very british:

In der Stadt der Royals lassen wir uns von deren classy Look inspirieren – mit diesen Produkten gelingt er.



3.



2.



1.

„Etwas Blush auf den Wangen, ein zart strahlender Teint und ein leichtes Augen-Make-up: Bei diesem klassischen Make-up wird Natürlichkeit großgeschrieben.“

HENRIKE HANKELE  
BEAUTY-EXPERTIN BEI MANHATTAN



4.



7.

5.



6.



8.



9.

1. Mit pflegendem Balm Wimperntusche Volume Million Mascara Lashes Balm Noir 01 von L'Oréal Paris. 8,9 ml 12,95 €  
 2. Matt und schimmernd Lidschattenpalette Eyeshadow Palette Nudy Shades von Sante. 6 g 9,95 € 3. Für einen natürlichen Teint Make-up Serum 180 Age Perfect von L'Oréal Paris. 30 ml 14,95 € (49,83 € je 100 ml) 4. Frischer Glow Rouge Blush Box Glowing + Multicolour 030 von Catrice. 5,5 g 3,95 € 5. Dezent akzentuiert Augenbrauenstift Slim'Matic Ultra Precise Brow Pencil Waterproof Medium 020 von Catrice. 0,05 g 2,95 € 6. Mit Hyaluronsäure Wimperntusche LASH CHANGER Volume Mascara Ultra Black 010 von Catrice. 11 ml 4,95 € (45 € je 100 ml) 7. Lang anhaltendes und semi-mattes Finish Make-up Buildable Foundation Oh My Nude 045 Neutral Sand von got2b.\* 30 ml 7,95 € (26,50 € je 100 ml) 8. Cremig-pudrige Textur Lidschatten Wonder'Cloud Eyeshadow, Fb. 002 von Manhattan. 2 ml 7,95 € 9. Seidig-zartes Finish Rouge Cheek Heat Blush 15 Nude Burn von Maybelline New York. 10 ml 6,45 € ●

\*nur in ausgewählten dm-Märkten oder online auf dm.de erhältlich

MAKE-UP

# ROTE LIPPEN

## Wir trauen uns



**PERFEKT GESCHMINKT IN**

**3 STEPS**

**1.**

### PFLEGENDE BASIS

Auf geschmeidigen Lippen kommt das Rot toll zur Geltung, auf spröden Lippen lässt sich die Knallfarbe nur schwer sauber auftragen.

Deshalb: Lippen den Winter hindurch mit Lipbalm pflegen. Soll der Lippenstift besonders lange halten, an Weihnachten oder Silvester etwa, am besten vorher ein Peeling machen und die Lippen von Hautschüppchen befreien. Lip Primer gleicht Unebenheiten aus und sorgt dafür, dass der Lippenstift später besser hält.

**2.**

### KONTURIEREN

Rund um die Lippen flüssigen Concealer auftragen, mit einem Pinsel verblenden und mit Puder abmattieren. Dann kommt Farbe ins Spiel: Einen roten Lipliner in der Farbe des Lippenstifts entlang der Lippenlinie auftragen und die Lippen damit vollständig ausmalen. Der Lipliner verhindert, dass der Lippenstift sich in den Lippenfältchen absetzt.

**3.**

### LIPPENSTIFT AUFTRAGEN

Die Lippen vorsichtig mit dem Lippenstift ausmalen. Für den Feinschliff sorgt ein Lippenpinsel: Einfach etwas Lippenstift auf den Pinsel aufnehmen und die Lippenkontur noch einmal nachfahren. Kleine Patzer korrigiert ein Wattestäbchen mit etwas Make-up-Entferner. Damit der Lippenstift schön lange hält und nicht auf den Zähnen landet, zum Schluss einfach ein Kosmetiktuch sanft auf die Lippen pressen, um überschüssige Farbe loszuwerden. Et voilà! ●

Den roten Lippenstift holen Sie höchstens zweimal im Jahr zu festlichen Anlässen raus? Schade eigentlich. Rote Lippen sehen auch zu casual Looks wow aus – und sie stehen wirklich jeder Frau. Make-up-Artist Miriam Jacks sagt, wie.

#### **alverde: Brauche ich für roten Lippenstift Mut?**

**Miriam Jacks:** Klar, er ist ein Statement und ein Hingucker. Aber bei Frauen, die ihn oft tragen, fügt er sich harmonisch in den Gesamtlook ein. Ihr „Geheimnis“ ist der richtige Rotton und sorgfältig aufgetragene Farbe.

#### **Wem steht welcher Ton am besten?**

Das ist in erster Linie eine Frage des Geschmacks. Man kann nicht pauschal sagen, dass eine Frau mit sehr heller Haut nur kühle Rottöne tragen kann und eine Frau mit dunklerer Haut eher zu warmen Tönen greifen sollte. Ich rate jeder, alte Make-up-Regeln wie „Rothaarigen steht kein Pink“, „Hellhäutige sollten keine orangestichigen Töne tragen“ erst einmal links liegen zu lassen. In Sachen Make-up ist alles erlaubt – und das Wichtigste ist, dass sich die Trägerin mit ihrem Look wohlfühlt.

#### **Wie finde ich die passende Farbe an der Beauty-Theke?**

Mein Tipp lautet: Vor dem Einkauf im dm-Markt einfach mal online stöbern und nach Fotos von Frauen suchen, die roten Lippenstift tragen. Hier kann man sich super an den Frauen orientie-

UNSERE BEAUTY-EXPERTIN



MIRIAM JACKS  
MAKE-UP-ARTIST  
UND GRÜNDERIN VON  
JACKS BEAUTY LINE

ren, die dem eigenen Typ sehr ähnlich sind, und dann schauen, welche Lippenstifttöne sie auf den Fotos tragen. Im dm-Markt die Farben dann einfach auf dem Handrücken ausprobieren. Der Rotton, der am besten mit der eigenen Hautfarbe harmoniert und die Haut zum Strahlen bringt, ist Ihrer. Übrigens ist roter Lippenstift auch perfekt geeignet, um die Spuren einer schlaflosen Nacht zu überschminken. Knalliges Rot lässt nämlich den Teint strahlen und lenkt von Unreinheiten, Rötungen und Augenringen ab.

**„Roter  
Lippenstift**  
ist der Klassiker  
in jedem Kosmetik-  
täschchen, macht im  
Handumdrehen  
frisch und wertet  
jedes Outfit auf“,  
sagt Miniam Jacks.

WOW-

**GLOW**

ganz ohne  
Make-up

*Pflegeöl bildet  
einen schützenden  
Film auf der  
Haut und verleiht  
ihr ein glänzen-  
des Finish.*



Für den schönen Schimmer zu Highlighter oder Bronzer greifen – naheliegend. Aber wie toll wäre es, wenn die Haut von sich aus einen schönen Glow hat? **alverde** weist den Weg zum natürlichen Strahlen.

**G**erade in jungen Jahren hat die Haut genügend Spannkraft und ist gut durchblutet, sodass ein Glow, der sanfte Glanz, ganz von alleine kommt. UV-Strahlen, Stress oder Umwelteinflüsse greifen die Haut an und auch das Alter lässt das Netz aus Kollagen und elastischen Fasern dünner und brüchiger werden. Folge: Die Haut speichert schlechter Wasser, wird fahl und verliert an Volumen. Gerade wenn es draußen kalt ist und wir uns viel in beheizten Innenräumen aufhalten, trocknet die Haut schnell aus und verliert ihren Glanz. Die richtige Pflege holt den „Glow“ zurück.



## PFLEGE-ROUTINE für natürlichen Hautglanz

### PEELINGS

Feine, abgestorbene Hautschüppchen legen sich wie ein dezenter, grauer Schleier auf die Haut. Jeden Tag werden wenige davon abgetragen, bis sich die Haut nach etwa 28 Tagen selbst erneuert hat. Diesen fortlaufenden Prozess kann man mit Fruchtsäure-Peelings beschleunigen. Die enthaltenen Säuren (mit den Abkürzungen AHA, BHA, PHA gekennzeichnet) entfernen alte Hautschüppchen auf der obersten Hautschicht und bringen den strahlenden Teint darunter zum Vorschein. Am besten ein- bis zweimal pro Woche anwenden. Auch Gesichtswasser, die mit Fruchtsäuren angereichert sind, haben diesen hauterneuernden Effekt.



„Glattmacher“ in Peelings tragen zu einem frischeren Hautbild bei.



### GESICHTS- CREMES

Feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe in Pflegeprodukten wie Hyaluronsäure oder Q10 gleichen Feuchtigkeitsdefizite aus und ebenen die Haut. Cremes mit Vitamin A beziehungsweise Retinol beschleunigen die Zellerneuerung und unterstützen die Haut dabei, rosig zu strahlen. Zudem regt Retinol die Zellen an, die eigene Kollagenbildung voranzutreiben. Das verbessert die Hautstruktur und minimiert feine Linien. Auch Vitamin C ist ein Pflegewunder: Es schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und stimuliert die Kollagenproduktion.

### DAS BRINGT MEHR GLOW!

●  
Frische Luft verbessert die Durchblutung der Haut. Am besten jeden Tag einen kleinen Spaziergang machen.

●  
Ausreichend Schlaf ist für die Regenerationsfähigkeit der Haut wichtig. Das Wachstumshormon, das für die Zellerneuerung der Haut zuständig ist, wird nur während der Tiefschlafphase gebildet.

●  
Wer viel Wasser trinkt (zwei Liter am Tag), füllt damit die Feuchtigkeitsspeicher der Haut und sieht automatisch frischer aus.

●  
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis reiner und strahlender Haut. Vor allem Vitamin C und Eisen tragen zu einem verbesserten Hautbild bei.

●  
UV-Schutz in Pflegeprodukten verhindert Hautschäden und verlangsamt den Alterungsprozess. Am besten täglich auftragen. ●



**REINIGUNG**  
Ein Kosmetikschwamm hilft bei der gründlichen Gesichtereinigung nach dem Peeling. Den Schwamm regelmäßig austauschen.

Teste unsere

ACTIVE  
SMART PRO-V™  
FORMEL



ERLEBE DEINE #POWER of Hair

## PANTENE PRO-V VITAGLOW FÜR 100% STÄRKERES\* HAAR

Die Active Smart Pro-V Formel baut dein Haar gezielt, dort wo es geschädigt ist, wieder auf und stärkt es von innen heraus. Für sichtbar glänzenderes und stärkeres\* Haar, in das du dich neu verliebst! Fühle dich strahlend, schön und stark für den Tag - erlebe deine #PowerOfHair.

PANTENE PRO-V  
*VitaGlow*



BEI **dm**

\*Stärke gegen Stylingsschäden, vs. Shampoo ohne Pflegestoffe

UNSERE LIEBLINGE IM DEZEMBER

# Beauty-Auszeit

Dank diesen Beauty-Highlights fühlen wir uns pudelwohl und nutzen die Feiertage zum Entspannen.



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)

1.

## Entspannt

Ideal für sensible Haut: Das Gesichtöl von Balea enthält Hanfsamenöl, Bisabolol und Vitamin E. Es mildert Spannungsfühle und feine Linien.

30 ml 3,95 € (13,17 € je 100 ml)



Marke von dm

REZEPTUR OHNE PARFUM  
Mikroplastik  
Infos auf [dm.de](http://dm.de)  
100% ohne rein synthetische Pigmente

2.

## Gereinigt

Das ebelin Gesichtereinigungs-pad mit Olivenöl reinigt sanft das Gesicht. Einen effektiven Peelingeffekt hat das Gesichtspeeling-pad mit Olivenöl und pflanzlichen Partikeln.

2 St. 3,95 € (je 1 St. 1,98 €)



Marke von dm

Marke von dm



4.

## Massage

Sinnliches Beauty-Ritual: Der ebelin Naturbadeschwamm aus dem Mittelmeer pflegt die Haut mit der natürlichen Kraft des Meeres und hat einen sanft stimulierenden Massage-Effekt.

1 St. 9,95 €

3.

## Golden

Die Wimperntusche Golden Glam Mascara von alverde NATURKOSMETIK verleiht mit goldenen Glitzerpigmenten einen glamourösen Look. Sie zaubert einen funkelnden Augenaufschlag und ist mit Goldquarz-Pulver versetzt.

12 ml 4,45 € (37,08 € je 100 ml)



Marke von dm

Für ein festliches Augen-Make-up mit Glitzerpigmenten.

5.

## Glamourös

Von zart Rosé bis zu dunklen Nuancen: Die Lidschatten-Palette Rocky Rose Eyeshadow Collection von trend IT UP ermöglicht mit acht aufeinander abgestimmten Farben einen individuellen Look.

4,8 g 4,95 €



# Einfach schön fühlen



6.



## Gute Nacht!

Die Gute Nacht Serie von Kneipp verwöhnt mit Zirbenholz und Amyris – für Entspannung am Abend vor dem zu Bett gehen.

Dusche 200 ml 2,95 € (1,48 € je 100 ml);  
Badesalz 60 g 0,95 € (1,58 € je 100 g)

\*Nr. 1 Marke Badeszusatz: Nielsen DACH (gesamt),  
MAT 12/2020, LEH+DM



7.

## Pink Power

Für empfindliche Haut, die zu Unreinheiten und Rötungen neigt: Die Hypersense Pink Power Cream von Nø Cosmetics stärkt das Mikrobiom der Haut und das Hypercalm 2-Phase Cloud Serum wirkt antibakteriell.

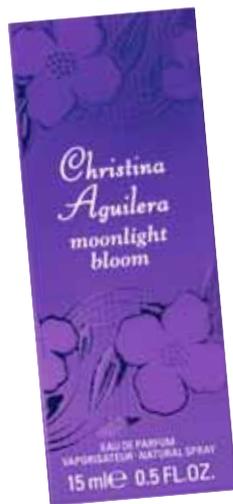
Creme 50 ml 15,95 €  
(31,90 € je 100 ml); Serum  
20 ml 15,95 € (79,75 €  
je 100 ml)

8.

## Flower Power

Macht die Nacht zum Tag: Moonlight Bloom von Christina Aguilera duftet blumig und verführerisch – inspiriert von Blumen, die nachts blühen.

15 ml 8,95 € (59,67 € je 100 ml)



## Familiensache



9.

## Allrounder

Für die ganze Familie: Die Sante Family Soft Creme\* pflegt intensiv und schützt die Haut vor dem Austrocknen. Aloe vera spendet Feuchtigkeit und Calendula beruhigt die Haut.

150 ml 4,95 € (3,30 € je 100 ml)  
\*nur in ausgewählten dm-Märkten  
oder online auf dm.de erhältlich



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf dm.de

Beauty Tipp



SYLVIA NITSCHÉ  
**alverde**-LESERIN  
AUS WOLFSBURG

10.

## Anti-Falten Power

NIVEA Q10 Multi Regenerierendes Nacht Serum verbessert die Regeneration der Gesichtshaut während des Schlafs. Mit entspannender Duftkomposition.

30 ml 13,95 € (46,50 € je 100 ml)  
\*im Vergleich zur übrigen NIVEA Q10 Pflegereihe



## Haarpracht

„Mein Lieblingsprodukt ist das Feuchtigkeitsshampoo von alverde NATURKOSMETIK. Es riecht toll und meine Haare liegen nach dem Waschen gut.“

200 ml 1,95 € (0,98 € je 100 ml)

# Genuss zum Runter- fahren.



MHD: 03.2023



AT-BIO-902  
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft  
Agricoltura UE/non UE

\*Calm & Relax nur in ausgewählten dm-Märkten und online auf dm.de erhältlich

REICHHALTIGE NUSS

# Alles in Butter

AUF DER SPUR DER

## SHEA-NUSS

Für die dm-Marken wie alverde NATURKOSMETIK verarbeiten mehr als 1.000 Frauen in Burkina Faso Sheanüsse aus kontrollierten Wildsammlungen – und haben so ein regelmäßiges Einkommen. Die eigentliche Sheabutter ist das Produkt vieler Einzelschritte in Handarbeit: die Nüsse schälen, trocknen, zerstampfen, mit Wasser zu einem Brei verarbeiten und die oberste Ölschicht, die dann zur Butter wird, abschöpfen.

PFLEGE



**Mit der SHEANUSS hat die Natur ein überaus vielseitig verwendbares Pflege- und Schönheitsmittel für Haut und Haare ersonnen.**

Die Shea- oder Karité-Nuss wächst in Afrika.



ÜBER **50%** FETTANTEIL

## DIE NUSS HAT ES IN SICH

Shea- oder Kariténüsse sind außergewöhnlich reichhaltig und verfügen über hohe Anteile an Fett und unverseifbaren Bestandteilen. Letztere tragen unter anderem dazu bei, dass die aus den Nüssen gewonnene Butter besser in die Hornschicht der Haut einzieht – ideal als Bestandteil von Pflegeprodukten.

## MIT HAUT UND HAAR DABEI

SHEA: GEHALT-VOLLE PFLEGE

Bodylotions, Hautcremes, Gesichtsseifen, Haarpflegeprodukte – alle können von Shea gar nicht genug bekommen. Die Butter hat die Eigenschaft, bei Körpertemperatur zu schmelzen, und lässt sich gut verstreichen. Traditionell wird Sheabutter bei Hornhautschunden an den Füßen angewendet, da sie die rissige, entzündete Haut regenerieren und geschmeidig machen kann. Auch Hautirritationen und schuppige, trockene Hautstellen lassen sich mit Shea beruhigen und glätten. In Bodylotions pflegt sie auch sehr trockene Haut. Für eine gute Rückfettung sorgt Shea in Handcremes. Anti-Aging-Produkte punkten mit in Shea enthaltenem antioxidativem Vitamin E und Beta-Carotin. Als Bestandteil von Haarpflegeprodukten ist die Butter wirkungsvoll bei trockenem Haar und Spliss.



Reiche Ernte

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

BETA-CAROTIN

ALLANTOIN

VITAMIN E

Gutes Rückfettungs- und Wasserbindungsvermögen, pflegend, schützend, antioxidativ, entzündungshemmend

# Das wird ein Fest

Entdecke die Vielfalt von dm.



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

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

# dm erleben

**Aktuelles rund um dm-drogerie markt  
lesen Sie auf diesen Seiten.**

Neues von réell'e und réell'e EXPERT

## NEU IM COLORATIONSREGAL

Die dm-Marke réell'e für Haarfarbe und -tönungen erstrahlt in frischem Glanz. Ganz neu ist die Premium-Marke réell'e EXPERT mit vielen hochwertigen Produkten.

Die Produkte der dm-Marke **réell'e** haben ein neues Design und überzeugen mit verbesserter Rezeptur: réell'e verzichtet bei allen dauerhaften Haarfarben, Intensivtönungen und Tönungsshampoos auf Mikroplastik. Die Auswahl reicht von klassischen Farbnuancen bis hin zu vielfältigen Trendfarben (zum Beispiel Tönungsshampoo Karamellblond), Blondierungen, Strähnchensets sowie unterschiedlichen Ansatzsets.

Die neue dm-Marke **réell'e EXPERT** bietet permanente Colorationen in sechs Farbnuancen sowie pflegende Tönungsshampoos in drei Farben. Die Colorationen enthalten ein schützendes Repair Serum – für bis zu 70 Prozent weniger Haarbruch als bei einer Standardhaarfarbe. Die Tönungsshampoos sorgen für eine sofortige Farbauffrischung und seidigen Glanz. Die schonende Pflegeformel mit hautneutralem pH-Wert kommt ganz ohne Silikone, Sulfate und Mikroplastik aus.

WASCHEN, SCHNEIDEN, STRAHLEN

## Langhaarmädchen-Salon

Ihre eigene Haarpflege- und Stylingmarke Langhaarmädchen kreierten Mona Mayr und Julia Schindelmann 2018 gemeinsam mit dm – vor Kurzem haben die beiden ihren ersten eigenen Friseursalon eröffnet. Dort möchten die Friseurmeisterinnen die Persönlichkeit und Haare zum Glänzen bringen: „Bei uns ist jeder herzlich willkommen, Inspiration für die eigenen Träume zu tanken. Wir sind spezialisiert auf lange Haare, Haarverdichtungen und Balayage-Techniken. Mit Expertise, Herzenswärme und dem magischen Salon-Ambiente bringen wir unsere Gäste zum Strahlen – nicht nur äußerlich, auch von innen“, sagt Mona Mayr.



**Styling mit Herz – im Langhaarmädchen-Salon in München. Jetzt Termin buchen unter: [langhaarmädchen.de](http://langhaarmädchen.de)**



AKTUELL

TÜRCHEN ÖFFNEN UND GEWINNEN

# Der große PAYBACK Adventskalender

Ab 1. Dezember startet der große PAYBACK Adventskalender in der PAYBACK App: Dort warten für PAYBACK Kunden 24 Kalendertürchen mit täglich bis zu fünf attraktiven Angeboten der PAYBACK Partner und des PAYBACK Prämienshops. Täglich gibt es eine Vorschau auf die Angebote des Folgetags.



Jetzt PAYBACK App unter [payback.de/app](https://payback.de/app) oder über Scan des QR-Codes downloaden und tolle dm Coupons in der Adventszeit entdecken!



NEUE PRODUKTE VON SHARE

## Mützen und Socken, die Wärme schenken

Bei dm einkaufen und damit Menschen in Not unterstützen: Das ist mit den Produkten von share möglich. Für kurze Zeit gibt es bei dm share Mützen und Socken für Kinder und Erwachsene. Nach dem 1+1-Prinzip wird für jede verkaufte Mütze und jedes Paar Socken das exakt gleiche Produkt an sozial benachteiligte Menschen gespendet.



## Gemeinsam Gutes tun

In diesem Jahr konnten share und dm mit über zwölf Millionen Hilfeleistungen mehr als 100.000 Menschen in Not helfen. Durch den Verkauf des share Mineralwassers konnten nach dem 1+1-Prinzip in Nepal, Simbabwe 13 Brunnen repariert werden. In Nepal, Somalia, Uganda, Bangladesch und Deutschland erreichten die Menschen Lebensmittel, Hygieneartikel, Unterrichtsmaterial sowie Kleidung.



# Grün, grüner ... dm!

Sie sind grün, sie nutzen Holz als Baustoff oder sparen besonders viel Energie: Diese dm-Märkte sind rundum nachhaltig.

## Alles grün

Die Fassaden und Dächer vieler dm-Märkte sind bereits begrünt. Das ist gut fürs Stadtklima. Das Düsseldorfer KII, in dem auch ein dm-Markt ist (unten), hat Europas größte Grünfassade: Die gesamte Fassade samt Dach ist mit 30.000 robusten Hainbuchen bepflanzt.



**473.000 kWh**  
Strom erzeugten die Fotovoltaikanlagen von dm im Jahr 2018.

Quelle: Bericht zur Zukunftsfähigkeit, dm, 2019/2020



## Holzmassivbau

Der dm-Markt in Bernau am Chiemsee ist in massiver Holzbauweise entstanden. Vorteil: Holz, das verbaut ist, bindet über einen langen Zeitraum Kohlenstoff. Das lässt Holz in der CO<sub>2</sub>-Bilanz besser dastehen als Beton – und es ist ein nachwachsender Rohstoff.



## Solarstrom

dm arbeitet daran, immer mehr dm-Märkte mit einer Fotovoltaikanlage auszustatten, wie zum Beispiel in Edeweicht (Niedersachsen). Damit deckt ein dm-Markt etwa die Hälfte seines Strombedarfs.

## Cooler Kreislauf

Warum nicht auch Kältemittel von Klimaanlage zurückgewinnen, aufbereiten und wiederverwenden, anstatt es zu entsorgen? Der neue dm-Markt im baden-württembergischen Pfedelbach hat bereits eine Anlage, die mit regeneriertem Kältemittel betrieben wird – zukünftig wird das bei allen dm-Märkten zum Standard.



## Rundum nachhaltig

dm arbeitet ständig daran, die dm-Märkte nachhaltiger zu gestalten: Beim dm-Markt in Aidlingen (nahe Böblingen) zum Beispiel wird statt Beton Holz zum Bauen eingesetzt, auf das Dach kommt eine Fotovoltaikanlage und die Klimaanlage wird mit natürlichem Kältemittel betrieben.



## Grüner Parkplatz

Einige Apfelbäume und Lavendel wachsen auf dem Parkplatz des dm-Marktes im Kerpener Stadtteil Sindorf. Der Schatten der Bäume verhindert, dass sich der Asphalt im Sommer stark erhitzt. Lavendel ist zudem ein Paradies für Bienen. ●



**KERSTIN ERBE**  
alverde-HERAUSGEBERIN UND  
dm-GESCHÄFTSFÜHRERIN

## Klimafreundliche Energie nutzen

„Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wir beziehen 81 Prozent unseres gesamten Energiebedarfs aus regenerativen Quellen. Den Energiebedarf unserer dm-Märkte möchten wir gleichzeitig kontinuierlich reduzieren. Dies gelingt uns unter anderem durch den Einsatz moderner, ressourcenschonender Haustechnik, einer optimalen Steuerung der technischen Anlagen und der Verwendung von LEDs für die Beleuchtung der Verkauf- und Nebenräume. So ist es uns gelungen, von 2015 bis 2018 den durchschnittlichen Energieverbrauch in den dm-Märkten insgesamt um 29 Kilowattstunden pro Quadratmeter Verkaufsfläche – also um etwa 14 Prozent – zu senken.

Um weitere Einsparpotenziale zu ermitteln, analysieren wir systematisch unseren Energieverbrauch. 2018 haben wir ein Energiemanagementsystem eingeführt. Auch bei Um- und Neubauten der dm-Märkte berücksichtigen wir dieses Thema – damit wir weiterhin klima- und umweltbewusst unseren Weg in Richtung Zukunft gehen können. „

Herzlichst Ihre

*Kerstin Erbe*

dm  
persönlich

Anne Schirmer ist mit dm groß geworden: Als Teenie testete sie hier erste Kosmetik aus. Auf die Realschule folgte die Drogistenausbildung bei dm, wo sie auch die „Handelsfachwirtin“ obendrauf sattelte. Heute leitet die junge Mutter einen der größten dm-Märkte.

**STECK-  
BRIEF**

## Anne Schirmer

Jahrgang 1988

**ICH BIN BEI dm SEIT**  
2004

**MEINE TÄTIGKEIT**  
Ich leite seit 2017 den dm-Markt in der Konstanzer Stadtmitte mit einem Team aus 25 Kollegen.

**MEIN MOTTO**  
Geht nicht gibt es nicht!

# Das Miteinander zählt



**Anne Schirmer leitet seit seiner Eröffnung 2017 den dm-Markt in der Konstanzer Innenstadt. Über drei Etagen bietet er mehr als 1.000 Quadratmeter Verkaufsfläche.**



Durch ihre ältere Schwester und ihre Mutter, die auch im Einzelhandel tätig sind, und den einen oder anderen Ferienjob in der Schulzeit ist Anne Schirmer vorgeprägt. Zudem fand sie es als junges Mädchen total spannend, in einem dm-Markt einzukaufen. „Ich glaube, das alles hat mich dazu gebracht, beruflich in Richtung Drogerie zu gehen und 2004 bei dm die dreijährige Ausbildung als Drogistin zu machen. Gott sei Dank, muss ich sagen! Ich bin ein dm-Kind und einfach froh, dass es so gelaufen ist.“

Obwohl sie erst 33 Jahre alt ist, kann Anne Schirmer daher schon auf 17 Jahre bei dm zurückblicken – zehn Jahre davon als Filialleiterin. Direkt nach ihrer Ausbildung zur Drogistin im heimischen dm-Markt in Singen – ebenfalls am Bodensee – wurde sie 2007 im kleinen Konstanzer dm-Markt in der Kanzleistraße stellvertretende Filialleiterin. Bald übernahm Anne Schirmer, die sich selbst als ehrgeizig beschreibt, die Leitung und wechselte 2017 als Filialleiterin in den neu eröffneten großen dm-Markt in der Konstanzer Marktstätte mit 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – einer der größten dm-Märkte überhaupt.

Wie schafft es die 33-Jährige, bei ihrer fordernden Tätigkeit auch Mutter zu sein? „Es braucht eine wirklich gute Organisation. Ohne die Unterstützung durch meinen Mann,

meine Mutter, Schwester und Schwiegereltern ließe sich beides nicht so gut vereinbaren.“ In ihrer Arbeit ist es Anne Schirmer wichtig, das Menschliche zu pflegen, dass jede und jeder ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Gehör findet, sich einbringen kann und alle zusammen ein gutes Team bilden. „Ich versuche, das gute Team-Feeling und das ganze Organisatorische, Produktive, Wirtschaftliche an meiner Arbeit gleichermaßen im Blick zu haben und miteinander zu verknüpfen.“

Mit einem dm-Markt am Tourismusmagnet Bodensee, nur wenige hundert Meter vom Ufer entfernt und in unmittelbarer Nähe der Schweiz, gibt es viel Laufkundschaft aus aller Welt. „Englisch lernt man bei uns automatisch.“ Sind andere Sprachen gefragt, wie Italienisch, Griechisch oder Kroatisch, können Kolleginnen helfen.

Wo steht Anne Schirmer nach so vielen Jahren bei dm? „Ich kann für mich sagen, dass ich jeden Tag gerne zur Arbeit gehe.

Und ich genieße es einfach, dass die Arbeit so schön sein und derart viel Spaß machen kann. Ich bin froh, dass ich da bin, wo ich bin! Und was auch gut ist: Ich sehe mich wirklich bis zur Rente bei dm arbeiten.“

**„Ich genieße es, dass die Arbeit so schön sein und derart viel Spaß machen kann.“**

## ZUR PERSON



### DAS IST MIR WICHTIG

Das Miteinander! Und trotzdem auch auf alle individuell im Team einzugehen.



### SO ENTSPANNE ICH MICH

Beim Gassigehen mit unserem Chihuahua



### SO TICKE ICH

Ich probiere gerne aus, was es neu im Sortiment gibt, und empfehle es auch Freunden und Bekannten weiter.



### MEIN LIEBLINGS-PRODUKT

L'Oréal Hydra Genius Fluid für sensible Haut. Wenn ich es morgens auftrage, bringt es so einen Wacheffekt, etwas Kühles, Frisches. Das finde ich toll. ●

**PHILIPS**

**sonicare**



# Innovative Schalltechnologie Sanfte Zahnreinigung



Entfernt bis zu 3x mehr Plaque\*



Akkuanzeige



Andruckkontrolle



Bürstenkopfwechselanzeige



**NEU**  
bei dm

**HX3671/13**  
Sonicare 3100

innovation  you

\*Im Vergleich zu einer Handzahnbürste.

# Gesund bleiben

Diese **Schneemänner** mögen es warm. Tun wir ihnen den Gefallen und tauchen sie in heiße **Schoki** - die wir dann ganz genüsslich schlürfen.

*Zum Selberanrühren gibt es Kakao schwach entölt (feinherb im Geschmack) oder Trükkakao von dm.Bio.*

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

**Menü** Rezepte für ein Couscous und Mousse **Seite 39** — **Verdauung** Was Leber und Galle hilft **Seite 44** — **Bewegung in der Adventszeit** 24 aktive Ideen **Seite 48** — **Nase putzen** So geht es richtig **Seite 53**

Die wichtigste  
Zutat ist Liebe.  
So viel, wie jeder  
von uns braucht.



Das wird ein *Fest*

- 1 dmBio Dinkelmehl Type 360, 1,75 €, 1.000 g (1,75 € je 1 kg)
- 2 dmBio Fruchttaufstrich Hagebutte 55%, 1,65 €, 340 g (4,85 € je 1 kg)
- 3 dmBio Bourbon-Vanillezucker (4x8 g), 3,35 €, 32 g (10,47 € je 100 g)
- 4 dmBio Kakao, 1,95 €, 125 g (1,56 € je 100 g)

[dm.de/dmBio](http://dm.de/dmBio)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

Rezept  
herausnehmen &  
abheften!

dmBio REZEPT

# Veggie-

# WEIHNACHTS- MENÜ

Exklusive  
Rezepte von  
dmBio



**VIKTORIA HERRLEIN**  
MITARBEITERIN IM  
dm-MARKT IN DORTMUND

„Ich finde es toll, für das Weihnachtsessen auch mal was Neues auszuprobieren. Das Veggie-Menü ist eine leckere Alternative zu traditionellen Speisen.“ >



Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter [dm.de/rezepte](http://dm.de/rezepte)

So wird's fix vegan: Den Honig durch dmBio Agavendicksaft\* austauschen.

## SÜSSKARTOFFEL-TALER MIT ZIMTMÖHREN

auf Couscous-Taboulé

### ZUTATEN

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL dmBio Blütenhonig\*
- dmBio Kräutersalz\*
- dmBio schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- 8 EL dmBio natives Olivenöl extra\*
- 800 g Süßkartoffeln
- 500 g Möhren
- 200 g dmBio Couscous\*
- ½ Bund Minze
- 1 ½ Bund Petersilie
- 80 g dmBio sonnengetrocknete Tomaten\*
- ½ TL dmBio Ceylon Zimt\*
- 1 rote Chilischote
- 80 g dmBio Datteln entsteint\*\*
- 50 g dmBio Haselnusskerne\*
- 2 EL dmBio Zitronensaft\*
- 2 EL dmBio Granatapfelsaft\*

1. Knoblauch schälen, hacken. Mit Honig, 2 TL Kräutersalz, gemahlenem Pfeffer und 5 EL Olivenöl verrühren.

2. Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Möhren putzen, längs halbieren. Stücke auf ein Backblech legen, mit Marinade einstreichen. Im Backofen bei etwa 190 Grad circa 40 Minuten rösten.

3. In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanweisung in Kräutersalzwasser quellen lassen.

4. Minze und 1 Bund Petersilie waschen (etwas zum Garnieren zurücklegen), beides hacken. Tomaten abtropfen lassen (Öl auffangen), würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous mischen. 3 EL Tomatenöl, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben.

5. Chilischote, Datteln, Nüsse (etwas zum Bestreuen zurücklegen), restliche Petersilie hacken. Zitronensaft, Granatapfelsaft, ½ TL Salz und 3 EL Olivenöl dazugeben, mit Pfeffer abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Rest Kräuter und Nüsse darüber verteilen.



\* erhältlich bei dm

**PRO PORTION:** ca. 2.554 kJ (610 kcal) **ZUBEREITUNGSZEIT:** 1 Stunde **SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR:** 4 bis 6 Personen

Rezept  
herausnehmen &  
abheften!

# WEISSE MOUSSE

mit Gewürz-Cranberrys und Spekulatiuskrokant

## ZUTATEN

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

- 200 g dmBio Weiße Schokolade mit Crisp\*
- 150 g griechischer Joghurt
- ½ TL dmBio Bourbon-Vanille gemahlen\*\*
- 300 g Schlagsahne
- 4 g pflanzliches Geliermittel
- 6 EL dmBio Rohrohrzucker\*
- 150 ml dmBio Cranberry-saft\*
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Prise dmBio Ceylon Zimt\*
- ½ Tonkabohne
- 1 Sternanis
- 150 g dmBio Cranberrys gesüßt\*
- 1 TL dmBio Speisestärke\*
- 75 g dmBio Mandeln\*
- 1 Prise Spekulatiusgewürz

\*  erhältlich bei dm  
 \*\*nur in ausgewählten dm-Märkten erhältlich

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Joghurt und Vanille unterrühren. Zugedeckt circa 20 Minuten kalt stellen. 100 g Sahne mit dem Geliermittel in einen Topf geben, aufkochen, in den Schoko-Joghurt-Mix geben und verrühren.

2. Restliche Sahne steif schlagen. Sobald der Schoko-Joghurt-Mix abgekühlt ist, Sahne unterheben. Mousse in vier bis sechs Gläser füllen. Vier Stunden kalt stellen.

3. Für die Gewürz-Cranberrys zwei EL Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit Cranberry-saft ablöschen. Kardamom, Zimt, Tonkabohne und Anis zugeben, aufkochen, fünf Minuten köcheln lassen, bis der Karamell gelöst ist. Absieben und wieder in den Topf geben. Cranberrys zugeben, aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und den Saft damit binden. Abkühlen lassen.

4. 4 EL Rohrohrzucker goldgelb karamellisieren, Mandeln zugeben und vermengen. Spekulatiusgewürz untermischen. Auf Backpapier verteilen, auskühlen lassen und anschließend hacken. Vor dem Servieren Gewürz-Cranberrys und Mandel-Spekulatiuskrokant auf der Mousse verteilen.



**PRO GLAS:** ca. 2.320 kJ (554 kcal) **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min. + Wartezeit  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR:** 4 bis 6 Personen



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



# ERWECKE DEN UMWELTHELDEN IN DIR



Unser neueste Heldin  
Barbara Schöneberger

LERNE UNSERE STARTERSETS  
UND NACHFÜLLER KENNEN:



SPÜLMITTEL  
Zitrusduft zum Verlieben



GLAS  
Ein Hauch von Apfel



BAD  
Frischer Zitronenduft



ALLZWECK  
Limettenduft ist Gold

## WAS MACHT BLAUE HELDEN SO BESONDERS?



Vegan



Biologisch  
abbaubar



Kein Mikroplastik



Weniger CO<sub>2</sub> beim  
Transport



Kraftvolle  
Reinigung

DAVERT

# So fair ist Bio



Im indischen Dorf Kotwa, am Fuße des Himalayas, baut eine Kleinbauer-Kooperative Reis für den Bio-Hersteller Davert an: zertifiziert durch Demeter und Fairtrade.

Indischen Bäuerinnen und Bauern ermöglicht der faire, soziale Bio-Reisanbau gute Entwicklungsmöglichkeiten für ihre Familien und das Dorf Kotwa.

Der Demeter<sup>1</sup>-Anbau fördert die Artenvielfalt und trägt zur Revitalisierung der Böden bei. Saatgut, Kompost und Dung stammen aus der Region – in Kreisläufen gedacht und kostengünstig für die Bauern. Das Fairtrade<sup>2</sup>-Prinzip besagt: Reisbauernfamilien erhalten für ihren Reis vertraglich abgeschlossene Mindestpreise, die garantiert über dem Weltmarktpreis liegen. Darüber hinaus erhält die Kooperative jährlich Prämienzahlungen, die eigenverantwortlich zur Weiterentwicklung genutzt werden. Den Reisbauern ermöglicht die Kooperation mit Davert einen großen Schritt in Richtung Unabhängigkeit.

Die Mischung aus Basmati-Reis und Wildreis ist besonders aromatisch – perfekt als Beilage und für asiatische Reisgerichte.



Das Siegel für ganzheitlich nachhaltiges Handeln entlang der Lieferkette

## We Care – der neue Standard

Der Anspruch der Marke Davert geht über die Herstellung fairer Bio-Produkte hinaus. Als eines der ersten Unternehmen hat Davert das neue Nachhaltigkeitszertifikat We Care<sup>3</sup> erhalten. We Care stellt strenge Sozial- und Umweltanforderungen an das gesamte Handeln eines Unternehmens. Das Besondere im Vergleich zu anderen Nachhaltigkeitsstandards ist der starke Fokus auf das Lieferkettenmanagement: Ausführlich ist festgelegt, wie ein Unternehmen Verantwortung entlang der Lieferkette übernehmen und die Umsetzung dokumentieren muss. Vergeben wird das Label vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) Deutschland e.V.

DIE VERDAUUNG UNTERSTÜTZEN

# DIE GALLE MAG ES BITTER

Wenn die Galle fließt, klappt's mit der Verdauung. Umgangssprachlich wird sie gerne mit der Gallenblase gleichgesetzt. Doch während diese sogar entbehrlich ist, ist die Galle eine unserer wichtigsten Körperflüssigkeiten.



**TIPP:**  
Pflanzliche Arznei  
mit Mariendistel  
regt die Leber-  
Galle-Funktion an.

**W**enn wir essen, schlägt ihre Stunde: Die Galle ist eine wichtige Komponente in der Fettverdauung. Ohne sie würden uns Schokolade, Schweinebraten und Co. nicht sonderlich gut bekommen. Zudem werden mit der Galle Abbauprodukte ausgeschieden, die der Körper nicht mehr benötigt - zum Beispiel alte oder defekte Zellen, Hormone, Alkohol und Medikamente.

Produziert wird die Galle in der Leber: 600 bis 700 Milliliter Gallenflüssigkeit entstehen dort täglich. Galle besteht hauptsächlich aus Wasser. Hinzu kommen Gallensäuren, Mineralstoffe, überschüssiges Cholesterin aus der Nahrung und Abbauprodukte aus der Leber. Ein weiterer Bestandteil ist der Farbstoff Bilirubin, er färbt die Galle gelb bis grünlich.

Die Gallenblase ist ein kleines, birnenförmiges Organ unterhalb der Leber. Sie dient als Speicher für die Gallenflüssigkeit, wenn wir gerade nichts essen. Dafür entzieht sie der Galle Wasser und dickt sie somit ein. Leber, Gallenblase und Darm sind über Gallengänge miteinander verbunden. Nur rund fünf Prozent des Gallensaftes gehen täglich verloren. Der Rest wird recycelt.

**GUT ZU WISSEN**

Woher kommt's? „Gift und Galle spucken!“ Redensarten, die mit der Galle zu tun haben, stammen aus der mittelalterlichen „Säftelehre“. Krankheiten, aber auch Gemütszustände wurden als Störung des Säftehaushalts interpretiert. Spuckt jemand „Gift und Galle“, ist er sehr wütend.

**GESTÖRTE VERDAUUNG**

Manchmal fließt die Galle nicht. Ursache sind häufig Gallensteine, die sich in der Gallenblase bilden und dort eine schmerzhafte Entzündung hervorrufen können. Es kommt zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Druck oder krampfartigen Schmerzen im Oberbauch. Ist der Abfluss komplett blockiert, staut sich die Galle. Es entsteht eine Gelbsucht (Ikterus), bei der sich Haut und Augenweiß durch das Bilirubin gelblich färben. Wenn das passiert, sollten Sie sofort zum Arzt gehen, damit der die Ursache für die Stauung herausfinden und beseitigen kann.

Gallensteine werden unter anderem durch Übergewicht und cholesterinreiche Ernährung gefördert: Das Cholesterin in der Gallenflüssigkeit nimmt überhand und verklumpt nach und nach. Medikamente oder ein Zertrümmern mit Stoßwellen zeigen oft nicht den gewünschten Erfolg. Daher ist bei Gallensteinen eine operative Entfernung der Gallenblase die Therapie der Wahl. Das ist nicht weiter schlimm. Es fehlt dann zwar der Speicher für die Gallenflüssigkeit, doch ihre Arbeit verrichtet die Galle(nflüssigkeit) weiterhin.

**DIE GALLE UNTERSTÜTZEN**

Um Gallensteine zu vermeiden, müssen die einzelnen Bestandteile der Flüssigkeit im Gleichgewicht sein. Obst, Gemüse, Fisch, mageres Fleisch und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind optimal für

die Leber. Auch ein regelmäßiger Gallenfluss ist wichtig: Vermeiden Sie daher lange Hungerphasen oder eine Null-Fett-Diät. Denn nur durch die Nahrungsfette wird der Gallenfluss angeregt.

**Bittere  
Verdauungshelfer**

Bitterstoffe aus Pflanzen, beispielsweise in Arzneitees oder -kapseln, können bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich hilfreich sein. Bitterstoffe kommen aber auch vor allem in Pflanzen wie Gemüse und Kräutern vor.

**HIER STECKEN  
BITTERSTOFFE DRIN:**



**Gemüse**

Artischocke, Chicorée, Endivie, Radicchio, Rucola



**Kräuter**

Kerbel, Koriander, Petersilie, Rosmarin, Thymian



**Gewürze**

Anis, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel



**Wild- und Heilkräuter**

Löwenzahn, Mariendistel, Ringelblume, Schafgarbe ●



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

Besser durch die Erkältungszeit kommen.  
Mit Mivolis.



1 Mivolis HeiBer Holunder, 100 g, 1,45 € (1,45 € je 100 g)  
2 Mivolis Halschmerz Lutschtabletten, 24 St, 1,95 € (0,08 € je 1 St)

[dm.de/mivolis](http://dm.de/mivolis)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Ruhe und Entspannung



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)



Marke von dm

## Duftig und würzig

Eine Reise zum Gewürzmarkt: Der dmBio Tee besteht aus einer harmonischen Kombination aus würzigem Ingwer mit feiner Kurkumanote, abgerundet mit feinem Süßholz und Fenchel.

40 g 1,95 € (4,88 € je 100 g)

Wir machen es uns drinnen mit einem heißen Tee gemütlich.



Marke von dm

LIMITED EDITION

## Weihnachtlich

Ein Früchtetee mit weihnachtlichen Gewürzen: Der dmBio Wintertee mit Rooibos, Apfel, Zimt und Gewürznelke sorgt für entspannende und wärmende Genussmomente.

40 g 1,95 € (4,88 € je 100 g)



## Zitrisch frisch

Yasashi Bio Grüner Tee Genmaicha & Zitronengras besteht aus Bio-Sencha-Tee, verfeinert mit geröstetem Reis und fruchtigem Zitrusfrüchteöl.

Frei von Zusatzstoffen.  
28 g 3,95 € (14,11 € je 100 g)

## Für die Balance

Wohlig und harmonischer Genuss: Der Yogi Tea Bio Basische Kräuter ist eine ayurvedische Mischung mit Hafergras, Löwenzahn & Lavendel, die in der Tasse einen wunderbaren Kräuterduft entfaltet.

35,7 g 2,85 € (7,98 € je 100 g)



## Zur Ruhe kommen

Der Teekanne Organics Calm & Relax mit Honigbusch, Melisse und Hopfen schenkt eine kurze Auszeit. Er verbindet heimischen Hopfen mit exotischem Honigbusch und zitroniger Melisse.

36 g 2,95 € (8,19 € je 100 g)

Unser  
Advents-  
kalender für  
mehr Fitness

# AKTIV

## in der ADVENTSZEIT

### STATION 1 TREPPENSTEIGEN



Gehen wir unseren Advents-Sport locker an: Heute nehmen wir einfach zwei Treppenstufen auf einmal. Gut für die Kondition, denn das Treppenlaufen bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Draußen ist es kalt, drinnen herrscht schon Weihnachtstrubel: Verständlich, dass Sport nicht ganz oben auf der Prio-Liste steht. Aber nur auf dem Sofa kuscheln macht den Neustart im Januar umso schwerer. Deshalb: 24 Tipps für Trainingseinheiten, die auch in den trubeligsten Advent passen.

### STATION

### 2 WALD



Raus geht's: 30 Minuten ab in den Wald und frische Luft schnuppern. Wenn's einen Trimm-dich-Pfad gibt: Warum nicht ein oder zwei Übungen dort machen?

### STATION

### 3 YOGA-HOCKE

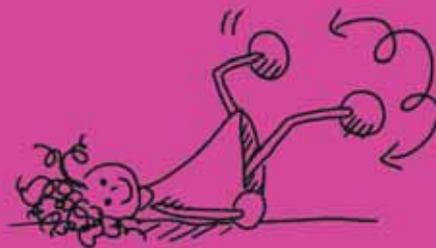


Haben Sie schon mal Ihren Kaffee in der Yoga-Hocke getrunken? Nein? Dann flugs das Heißgetränk schnappen und los geht's. Dehnt die Muskeln ums Sprunggelenk und die der Waden - die sind bei vielen Menschen verkürzt.

### STATION

### 4

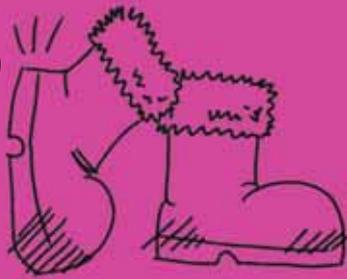
### Luftradeln



Aufstehen nicht nötig: Bleiben Sie gemütlich (im Bett oder auf der Couch) liegen. Die Arme ruhen seitlich am Körper. Zehenspitzen anziehen. Jetzt machen Sie drei Minuten Luftradeln. Dabei werden viele Muskeln trainiert, vor allem die von Beinen und Bauch.

STATION

5



## AUSFLUG

Neues sehen: Wie wäre es mit einem Ausflug zu einem Wahrzeichen in der Region, das Sie noch nie besichtigt haben? So legen Sie mindestens ein paar Kilometer zu Fuß zurück, denn mit dem Auto oder per Bahn hinfahren hat ja nichts mit Sport zu tun.

STATION

6

## Arme kreisen

Nikolaus gesehen? Dann fünfmal vorwärts mit den Armen kreisen und fünfmal rückwärts! Dabei die Schultern locker und unten lassen, nicht hochziehen.



STATION

7



## Körper und Seele

Noch ein letztes Mal dieses Jahr: Mit Freunden eine Runde bowlen gehen oder Boule spielen. Macht Spaß und schult die Koordination.

STATION

8



## Neue Wege

Heute gibt es Futter fürs Gehirn: Durchbrechen Sie Ihre Gewohnheiten und nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, Kita oder zum Einkaufen. Das fordert das Gehirn heraus, Nervenverbindungen werden geknüpft.

STATION

9



## Wand

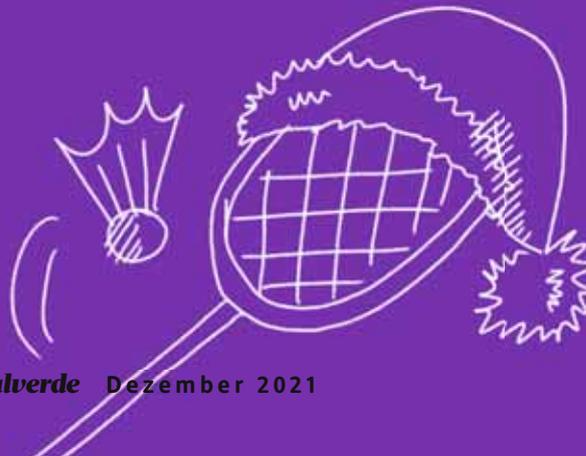
Für straffen Po und Oberschenkel: Setzen Sie sich für eine Minute ohne Stuhl an die Wand.

STATION

10

## Gruppenspiel

Eine Runde Ballspielen, Federball oder Frisbee ist für Familien oder eine kleine Gruppe spaßig. >



## HAMPELMANN

Sind die Weihnachtseinkäufe erledigt? Dann gibt's ein kleines Work-out: zehn Hampelmänner.



STATION

# 12

## BADEN GEHEN



## Wachmacher

Luftige Erfrischung vor dem Frühstück: Einfach anziehen und 15 Minuten um den Block gehen oder mit dem Fahrrad eine kleine Runde fahren - macht wach!



## Fahrrad fahren

Mal mit dem Rad zum Einkaufen oder zur Arbeit fahren - wenn's nicht zu weit ist - tut der Fitness gut. Auch der Teint profitiert von dem kalten Wind - versprochen!

# Löwenlachen

Ultimatives „Training“ für die Bauchmuskulatur: Lachen! Hilft gegen Weihnachtsstress und trainiert außerdem Lunge, Atemwege, Zwerchfell. Lachyoga-Übung „Löwenlachen“: Hände zu Pranken strecken, Finger spreizen und die Hände offen mit der Handfläche nach vorne neben das Gesicht halten. Augen und Mund weit aufreißen, Zunge herausstrecken und laut „Hä-hä-hä“ lachen.

Wenn einem nicht danach ist: Mundwinkel nach oben ziehen und dabei Computer- oder Hausarbeit verrichten, Körperpflege betreiben oder anderes tun. Sie werden sich gleich viel besser fühlen.

STATION  
**15**



STATION  
**16**

## BALANCE



STATION

# 17



Schon alle Geschenke verpackt? Dann machen Sie jedes Mal, wenn etwas erledigt ist, zehn Luftsprünge.

STATION

# 18 Stretching



Nach dem Samstagseinkauf machen wir ein sanftes Meridian-Stretching wie zum Beispiel: Auf den Rücken legen, Arme nach oben wegstrecken, Beine zur Seite hin abwinkeln und die Füße möglichst neben den Po bringen.

## GRIMASSEN ZIEHEN



STATION

# 23

Gesichtsyoga-Übung für einen fitten Teint: Zunge rausstrecken, Lippen schürzen, Grimassen ziehen. Das Muskel-Work-out hält die Haut im Gesicht straff.



STATION

# 19 SINGEN

Singen am vierten Advent: Beim Singen werden rund 100 Muskeln beansprucht. Außerdem gelangt Luft in die Tiefen der Lunge – gut gegen den Weihnachtsstress.



STATION

# 21

## KNIEBEUGEN

Im Radio kommen ständig Weihnachtslieder? Ihre Familie trällert ab und zu auch eins? Dann machen Sie – jedes Mal, wenn ein Weihnachtssong ertönt – vier Kniebeugen.

STATION

# 20 Couching



Um ein wenig Hektik von uns fallen zu lassen, gibt es heute 5-Minuten-Couch-yoga: An den Rand setzen, die Zehen ranziehen, sodass es in Waden und Oberschenkeln leicht zieht. Dabei die Schultern erst nach vorn, dann nach hinten kreisen.

STATION

# 22



## Bauch weg

Noch schnell den Bauch vor dem Fest etwas straffen – heute machen wir 30 Sit-ups.

STATION

# 24 Home-Spa

Bevor es losgeht, gönnen wir uns noch eine duftige Spa-Behandlung in der Badewanne. ●

Schöne Feiertage!



**PHILIPS**



Trimmen, Stylen  
und Rasieren.



OneBlade

innovation ✨ you

# H A T S C H I

Schniefnase und Taschentuch –  
im Winter unzertrennlich.  
Eine kleine Anleitung fürs  
Tissue-Team.

## TASCHENTÜCHER

Auch wenn Taschentücher aus Stoff viel nachhaltiger sind, ist die Einweg-Variante für unterwegs die hygienischere Wahl: Nach Gebrauch verschwinden die Tücher im Mülleimer und unsere Keime gleich mit. Händewaschen oder desinfizieren nicht vergessen.

## SCHNÄUZEN ODER HOCHZIEHEN

Wer kein Taschentuch parat hat, zieht das Sekret in der Nase hoch. Die bessere Umgangsform ist jedoch der Griff zum Taschentuch. Beim Schnäuzen entsteht ein Luftzug im hinteren Hals und Rachen, der verhindert, dass die Keime den Weg in die Bronchien finden. Wer das Sekret hochzieht, befördert hingegen Schleim von der Nase in den Hals und schluckt ihn meist – im Magen kann das Sekret aber gut abgebaut werden. Nur ein kleiner Teil der Keime gelangt in die Bronchien und kann Entzündungen begünstigen.

## WUNDES NÄSCHEN

Wer oft Nase putzt, wird von wunden Stellen geplagt. Beugen Sie dem vor, indem Sie die Nase möglichst nur abtupfen und nicht abwischen und reiben. Die roten Stellen vor dem Zubettgehen mit einer Wundheilsalbe eincremen. Das beruhigt die Haut.

*Taschentücher in hübschen Designs gibt es bei dm.*



### Gut zu wissen...

#### RICHTIGES ENTSORGEN

*In Taschentüchern sammeln sich auch nach der Verwendung noch Keime und Bakterien. Taschentücher möglichst nicht mehrfach verwenden und irgendwo zerknüllt aufbewahren. Hygienischer ist es, sie nur ein-, zweimal zu benutzen und dann gleich zu entsorgen. ●*

EXKLUSIVE SERIE:  
GESUNDE ERDE -  
GESUNDE  
MENSCHEN



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



# Was ist das **größte** **Geschenk?**

## Liebe *alverde*-Lesende,

Dezember – der Jahreskreis neigt sich dem Ende, wir blicken zurück, was es gebracht hat und worauf wir uns zu Weihnachten freuen und wen wir beschenken wollen. Zeit, über die Zeit und bleibende Werte nachzudenken, in unserer digitalen „Echtzeitwelt“. Wussten Sie, dass eine analoge Uhr, die stehen geblieben ist, zweimal am Tag genau richtig geht? Eine Uhr, die fünf Minuten vorgeht, dagegen nie. Wie kann etwas, was gradlinig vor sich hinläuft wie die Zeit, eigentlich mit etwas abgebildet werden, das im Kreis läuft?

Der Kreis hat ein Imageproblem. Wenn jemand im Kreis gelaufen ist, hat er sich verlaufen. Wenn jemand im Denken einen Zirkelschluss macht, kommt er unzulässigerweise auf seine Position zurück. Ganz tief in unserer westlichen Kultur steckt ein Lineal. Ein Pfeil. Eine Zeit-Achse. Etwas mit Anfang, Mitte und Ende. Aber stimmt das, entspricht das der Welt oder unserer Vorstellung von der Welt? Und was richtet diese lineare Vorstellung in der Welt an?

Wenn Sie die Augen schließen – also erst, wenn Sie den Gedanken zu Ende mit den Augen verfolgt haben – wie stellen Sie sich Zeit vor? Ist das ein „immer geradeaus“ oder auch etwas Zyklisches, eine Form, die sich schließt, die eigentlich keinen Anfang und kein Ende kennt? Ich denke sofort an einen Zeitstrahl. Aber nachhaltiger könnte es sein, sich als Teil eines großen Zyklus zu begreifen oder einer Spirale.

Die Uhr sagt, dass Zeit gleichmäßig verläuft. Und das ist subjektiv ja schon mal Quatsch. Wie lange einem eine Minute vorkommt, hängt sehr davon ab, auf welcher Seite der Toilettentür man sich gerade befindet. Auch wenn man die Hand eine Minute auf einer heißen Herdplatte hat oder sich eine Minute küsst, sind das sehr unterschiedlich lange Momente. Dazu muss man kein Einstein sein.

Tatsächlich stellen sich viele Kulturen der Welt die Zeit wie einen Kreislauf vor, wie einen ständigen Wechsel von Ebbe und Flut, von Einpflanzen und Ernten, Geburt und Wiedergeburt, oder – wem das zu kosmisch ist – einen steten Wechsel von Sommerschlussverkauf und Winterschlussverkauf. Ich finde die Idee, dass unser Leben zyklisch ist, sehr plausibel. Mit drei Jahren ist es ein Erfolg, nicht in die Hose zu machen. Mit 93 Jahren ist das wieder ein Erfolg. Mit fünf bist du stolz, Fahrrad fahren zu können – mit 85 Jahren auch. Mit zehn Jahren ist es ein Erfolg, drei gute Freunde zu haben – mit 80 erst recht. Und ich wette, rumknutschen kann mit 75 so aufregend

sein wie mit 15. Zusammengefasst: Alle haben den gleichen Himmel über sich – aber nicht den gleichen Zeithorizont!

Am glücklichsten sind die Menschen, die sich im Kopf auch da aufhalten, wo sie gerade auch mit ihrem Körper sind: in der Gegenwart. Gegenwartsorientierte sagen: Ich habe gerade die Zeit meines Lebens! Andere sagen: Ich habe gerade gar keine Zeit. Das große Vorbild für Zirkularität ist die Natur. Solange der Mensch nicht eingreift, entsteht im Wald kein Müll, nichts bleibt liegen, alles wird wieder Teil von allem. Auf der anderen Seite ist ein Prinzip der Evolution auch die Rastlosigkeit, der Wettlauf ums Überleben.

Im Englischen gibt es ein wunderbares Wort mit zwei Bedeutungen: present. Es bedeutet gleichzeitig Gegenwart und Geschenk. Vermehr dich, verzieh dich und „be present“. Sei präsent, sei ganz da und ganz da für andere, sei Geschenk.

**Ein gegenwärtiger  
Moment in Liebe ist das  
eigentliche Geschenk.**

**Wir leben so, als würden  
wir ewig leben.**

**Und wir sterben so, als hätten  
wir niemals richtig gelebt.**

**Dies Präsent des Augenblickes  
entzieht sich der Konsumlogik.**

**Der Moment ist gratis  
und kostbar gleichzeitig –  
und vor allem: vom Umtausch  
ausgeschlossen.**

**Frohes Fest! Jeden Tag! ●**

Ihr

*Eckart v. Hirschhausen*

# FÜR UNGETRÜBTE AUSSICHTEN

Eigentlich sorgt die Brille bei einer Sehschwäche für Durchblick. Wenn die Welt trotzdem hinter Schlieren, Beschlag oder fettigen Abdrücken verschwimmt, ist Putzen angesagt. Doch wie geht es richtig?

**H**and aufs Herz: Wie oft haben Sie die Brille mal schnell am T-Shirt abgewischt oder dafür ein Taschentuch verwendet? Es ist ein kleines Dilemma: Man will schnell gute Sicht haben, aber oft trägt man einen echten Wertgegenstand auf der Nase – und der will pfleglich behandelt werden. Glücklicherweise ist die richtige Putzroutine gar nicht aufwendig. Und wenn man die passenden Putzhelfer parat hat, erledigt sich das Improvisieren mit dem gerade griffbereiten Textil automatisch. So geht's:

## 1. VORSPÜLEN

Spülen Sie die Brille unter fließendem Wasser ab. Wichtig: Es darf höchstens lauwarm sein, heißes Wasser kann die hauchdünnen Schichten, die Brillen entspiegeln und versiegeln, beschädigen. Das Wasser soll rein mechanisch Staub und grobe Schmutzpartikel entfernen – Fett hingegen kann auch warmes Wasser nicht lösen. Sind Sie unterwegs und benutzen ein Brillenreinigungsspray oder ein feuchtes Brillenputztuch, können Sie diesen Schritt getrost überspringen.

## 2. PUTZEN

### a) Mit Spülmittel

Die enthaltenen Tenside, die eigentlich Geschirr sauber machen, entfernen auch von den Brillengläsern Abdrücke aller Art. Allerdings: Spülbalsam, der besonders sanft zur Haut ist, enthält rückfettende Stoffe – und genau die können auf der Brille wieder Schlieren hinterlassen. Geeignet sind also ausschließlich „normale“ Spülmittel. Für die Gläser ist ein winziger Tropfen bereits ausreichend. Den verreiben Sie mit den Fingern in sanft kreisenden Bewegungen und spülen das Spülmittel anschließend mit höchstens lauwarmem Wasser ab.

### b) Mit Brillenreinigungsspray

Mit dem Spray gehen Sie sicher, dass die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich für Brillengläser geeignet sind – und das Spezialprodukt kann oft noch mehr als nur zu reinigen: Das Brillenreinigungsspray von der dm-Marke Visiomax verhindert, dass die Brille gleich wieder verschmutzt oder beschlägt. Die Anwendung ist einfach: Auf die Brille aufsprühen und mit einem Mikrofasertuch putzen und so gleichzeitig trocken reiben.

### c) Mit dem feuchten Brillenputztuch

Besonders praktisch für unterwegs: Mit dem Tuch wischen Sie in kreisenden Bewegungen von außen nach innen. Beim schlichten Hin- und Herreiben passiert es eher, dass der Schmutz nur verteilt wird oder am Ende Streifen zu sehen sind. Tipp: Wenn die Gläser sehr verschmiert sind, ein zweites Reinigungstuch verwenden, um ein streifenfreies Ergebnis zu erhalten.

## 3. TROCKNEN

Hier müssen wir ganz streng sein: Sämtliche Papiertücher, die für Körperhygiene und Haushalt sehr nützlich sind, haben an der Brille nichts verloren. Grund: Sie nehmen winzige Schmutzpartikel nicht vollständig auf, sondern verteilen sie auf der Brille. Beim Reiben können feinste Kratzer entstehen. Nur ein Mikrofaser-Brillentuch schafft es, die empfindlichen Gläser kratz- und streifenfrei zu reinigen beziehungsweise abzutrocknen. Ist keines greifbar, kann vorübergehend ein anderes feines, glattes Mikrofasertuch oder ein sauberes Baumwolltuch einspringen.

## Unser Vorschlag gegen Beschlag

Kommen wir von draußen, treffen kalte Brillengläser auf warme Innenluft. Die Luft um die Gläser herum kühlt kurzzeitig ab. Und in dieser erkalteten Luft bilden sich feine Tautropfen – die sich dann auf der Brille absetzen. Dass durch Temperaturunterschiede „überschüssiges“ Wasser in die Luft gelangt und sich auf den Gläsern absetzt – das lässt sich nicht verhindern. Was beschlagene Gläser aber so lästig macht, ist, dass sich das Wasser als Tropfen auf den Gläsern niederlässt und die Sicht verbaut. Das Anti-Beschlag-Tuch aus speziellen Mikrofasern von Visiomax setzt die Oberflächenspannung der Gläser herab. Die Folge: Das Wasser verteilt sich gleichmäßig – und durch diesen Film können wir hindurchsehen.

Brillentücher  
regelmäßig waschen –  
am besten bei 40  
Grad und ohne  
Weichspüler.

## Feuchte Tücher unter der Lupe

Feuchte Brillenputztücher hatten bei Optikern lange Zeit nicht den besten Ruf: Alkohol und kleine Holzpartikel standen im Verdacht, die Brillengläser zu beschädigen. Moderne Brillenputztücher, so auch die von Visiomax, sind aus mikrofeinem Zellstoff und alkoholfrei – somit schonend zur Brille. Für die Reinigung unterwegs sind sie praktisch, um das empfindliche Material zu schonen. Zu Hause ist die Reinigung mit einem Brillenreinigungsspray (oder Spülmittel) die nachhaltigere Lösung. ●



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)

# Magen gut, alles gut!

Diese Helfer sorgen für ein Wohlgefühl im Bauch.



## Schutzbarriere

Zur Linderung von Beschwerden wie Schmerzen und Unwohlsein bei Sodrennen und Verdauungsstörungen: Der SOS Sodrennen-Blocker Forte neutralisiert die Magensäure und bildet eine Schutzbarriere.

150 ml 4,95 € (3,30 € je 100 ml)



## Unterstützend

Bullrich Heilerde Kapseln sind ein Naturprodukt und wohltuend für Magen und Darm. Sie binden Cholesterin und Fette aus der Nahrung, lindern beispielsweise Magendruck und unterstützen bei Reizdarm und Reizmagen.

48 St. 4,95 € (0,10 € je 1 St.)



## Kräuterkraft

Die tetesept Kräutertröpfchen Magen-Darm enthalten Extrakte aus Pflanzen, die dafür bekannt sind, die normale Funktion des Verdauungstraktes zu unterstützen: Wermut, Pfefferminze, Dill, Benediktenkraut und Kümmel.

50 ml 5,95 € (11,90 € je 100 ml)

## Darmschutz

Mivolis Anti-Reizdarm Kapseln enthalten hitzeinaktivierte Lactobacillus acidophilus Bakterien, die sich wie ein Schutzfilm an die entzündete Darmwand anlagern. Zur Linderung der Beschwerden des Reizdarm-Syndroms.

30 St. 5,95 € (0,20 € je 1 St.)



## Beruhigend

Die Klosterfrau Magen-Darm Entspannung Kapseln mit Simeticon helfen 3-fach: entbläuhend bei erhöhter Gasansammlung, entspannend bei gasbedingten Krämpfen und drucklösend bei schmerzhaftem Völlegefühl.

20 St. 3,95 € (0,20 € je 1 St.)

# Stell dir vor, strahlend sauber ist jetzt auch umweltneutral.\*

Ausgleich von 5  
Umweltauswirkungen\*



## Pro Climate Umweltneutrale Produkte\* von dm

Produziert mit möglichst geringem ökologischen Fußabdruck, kompensiert dm bei den Pro Climate-Produkten verbleibende Umweltauswirkungen durch Renaturierungsprojekte in Deutschland. Dabei wird nicht nur der CO<sub>2</sub>-Ausstoß ausgeglichen, sondern auch Eutrophierung, Versauerung, Sommersmog und Ozonabbau. **Mehr Infos:** [dm.de/klima](http://dm.de/klima)



Für weitere Infos  
QR-Code scannen



\*KOMPENSATION  
von CO<sub>2</sub>-Emissionen,  
Eutrophierung, Versauerung,  
Sommersmog & Ozonabbau



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# *In welcher Welt wollen wir leben?*

Am 5. Dezember  
ist Internationaler Tag  
des Ehrenamts.



## **Danke an alle Helfer mit Herz**

Rund 600 Millionen Menschen engagieren sich  
weltweit ehrenamtlich für die Gesellschaft.  
Wir stellen drei Helfer aus Deutschland vor. – S. 62

## Liebe Leserin, lieber Leser,

bei der Auswahl eines Weihnachtsgeschenkes orientieren wir uns oft an Wunschzetteln. Denn sicher ist sicher und Enttäuschungen unter dem Weihnachtsbaum können so vermieden werden. Andererseits: Kommt ein Geschenk, das den Empfänger überrascht, der ursprünglichen Idee des Schenkens nicht eigentlich viel näher?

Das ist leichter gesagt als getan. Voraussetzung ist, den Beschenkten gut zu kennen. Also ein Gefühl dafür zu haben, welches Geschenk gerade in dessen Lebenssituation den kleinen, aber wesentlichen Unterschied machen könnte.

Vor vielen Jahren hatte ich ein langes Gespräch mit einem guten Bekannten. Ausgangspunkt des Gesprächs war die Frage, warum gerade am Weihnachtsfest Geschenke in unserer Kultur so eine große Rolle spielen. Welche Idee mag dem Schenken eigentlich zugrunde liegen, auch wenn es heute scheinen mag, als dominiere der Kommerz die Weihnachtszeit?

Dazu folgende Beobachtung: Im Alltag erlebe ich gelegentlich die Tendenz, mich in Verhaltensmustern und Routinen einzurichten. Für sich genommen ist das nicht unbedingt schlecht. Denn Muster und Routinen geben Sicherheit, sie stabilisieren. Andererseits: Sind wir Menschen nicht gerade auch Freiheitswesen mit dem Potenzial zur Selbsterneuerung?

Häufig sind es Impulse von Mitmenschen, die ermutigen, einen Schritt aus der eigenen Komfortzone zu wagen. Diese Impulse können bewirken, über den eigenen Schatten zu springen oder auch zur Ruhe zu kommen. Ausgelöst vielleicht durch ein zufälliges und gutes Gespräch, einen Gegenstand oder Zeit miteinander, die bewusst geschenkt wurden.

Vielleicht wird ein Geschenk vor allem dann besonders wertvoll, wenn ich die Verbundenheit erlebe, die durch dessen Auswahl für



CHRISTOPH WERNER  
VORSITZENDER DER  
dm-GESCHÄFTSFÜHRUNG

„Häufig sind es Impulse von Mitmenschen, die ermutigen, einen Schritt aus der eigenen Komfortzone zu wagen.“

mich zum Ausdruck kommt. Eine Verbundenheit, die mich durch eine zusätzliche Perspektive bereichert. Vielleicht ist das der Grund, warum manches Geschenk als passend, ein anderes hingegen als weniger passend erlebt wird.

Und wie gehen wir bei dm damit um? Auch bei uns sehen die dm-Märkte zur Weihnachtszeit anders aus als sonst. Gerade in der Adventszeit führen wir viele Dekorations- und Geschenkartikel. Unser Anliegen ist es, Ihnen eine Auswahl zu bieten. Denn Vielfalt lebt für uns auch davon, dass jeder die Weihnachtszeit so gestalten kann, wie sie oder er es für sich persönlich als angemessen empfindet. Wichtig scheint uns jedoch gerade angesichts der großen Auswahl nie zu vergessen, dass auch der bei dm erworbene Weihnachtsartikel immer nur der augenfällige, äußere Aspekt sein kann. Das Wesentliche bleibt die persönliche Verbundenheit. Oder, um es mit den Worten Saint-Exupéry's in „Der kleine Prinz“ zu sagen: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

**Ich wünsche Ihnen besinnliche und friedvolle Weihnachtstage.**

Herzlichst Ihr  
Christoph Werner ●

Mehr über die Kunst des Schenkens lesen Sie ab Seite 90. ●

Fast jede Woche verbringt Juliane Henn einige Stunden in der Werkstatt, um alte Fahrräder für Geflüchtete wieder flottzumachen.



# Dank ihnen läuft es

*Ehrenamtliche machen ein kostbares Geschenk: Zeit. Stunden, die sie für sich nutzen könnten, widmen sie einer Sache, für die ihr Herz schlägt. Das Tolle dabei: Das Ehrenamt tut auch ihnen richtig gut.*

**Die Welt in der Werkstatt.** *Juliane Henn repariert in Berlin in einem multikulturellen Team alte Fahrräder für Geflüchtete.*

„ In meinem Keller stand ein altes Rad, das ich immer mal schon reparieren und als Ersatz- und Besucherrad nutzen wollte. Aber dann habe ich mir gedacht: Ich stelle es lieber Menschen zur Verfügung, die es tatsächlich reparieren und an jemanden weitergeben können, der es wirklich braucht. Im Oktober 2020 habe ich mein Rad also zu ‚Rückenwind e.V.‘ gebracht. In der Werkstatt herrschte eine total nette Atmosphäre, deshalb habe ich spontan gefragt: ‚Könnt ihr noch Hilfe gebrauchen?‘ Heim- und Handwerken macht mir einfach Spaß. Allerdings, Fahrräder wieder flottzumachen – damit hatte ich keine Erfahrung. Bei Rückenwind ist das kein Problem. In der Coronazeit durften ohnehin nur wenige Menschen gleichzei-

tig in der Werkstatt sein. So konnte ich einige Wochen mit einem Ehrenamtlichen mit viel Erfahrung zusammenarbeiten und dabei unglaublich viel lernen.

Fahrräder sind eine Welt für sich, vor allem, da wir Exemplare jeden Alters und aus fast allen Ländern bekommen. Inzwischen würde ich mich als fortgeschrittene Anfängerin bezeichnen. Seit dem Sommer ist wieder mehr los in der Werkstatt, für Aktionstage sind wir von Rückenwind unter anderem auf dem Tempelhofer Feld gewesen. Ich lerne hier tolle Leute – aus unterschiedlichen Ländern und Kontexten – kennen, mit denen ich sonst in meinem studentischen Alltag keine Berührungspunkte gehabt hätte. Außerdem ist die handwerkliche Arbeit, das Improvisieren mit dem, was gerade da ist, ein idealer Ausgleich zur Kopf- und Computerarbeit. Weil mir der Verein wirklich ans Herz gewachsen ist, habe ich das Amt der Kassenwartin übernommen. Auch wenn diese Aufgabe für mich neu ist – bei Rückenwind unterstützen wir uns bei allem, sodass ich sie mir einfach zugetraut habe. Es herrscht eine große Offenheit, jede Frage wird ernst genommen und eigene Projektideen werden unterstützt. Die entscheidende Frage ist beim Ehrenamt gar nicht immer:



**Hier fühlt sie sich wohl: Juliane Henn bringt gemeinsam mit Maurice Doernte ein altes Rad auf Vordermann.**

„Habe ich die Zeit?“, sondern eher: „Gibt mir das Energie?“ Mein Ehrenamt bei Rückenwind, die Verbundenheit mit den Menschen dort und jedes reparierte Rad – das macht mich einfach glücklich. >





**Geier machen sie glücklich.** *Silke Moll hilft dem Landesbund für Vogelschutz (LBV) bei der Auswilderung von Bartgeiern.*

Den Nationalpark Berchtesgaden liebe ich seit meiner Kindheit und mache von Passau, wo ich heute wohne, immer wieder Ausflüge dorthin. Vor einigen Jahren traf ich hier Toni Wegschneider vom LBV, dem Landesbund für Vogelschutz. Er erzählte mir, dass die Auswilderung der Bartgeier, die vor mehr als 140 Jahren ausgerottet wurden, im Nationalpark geplant sei, damit sie auch im östlichen Alpenraum wieder heimisch werden. Ich war sofort Feuer und Flamme. Ich finde es ja schon faszinierend, Adler und Bussarde zu beobachten, aber Bartgeier sind noch größer, einfach majestätische Vögel. Im April erfuhr ich dann, dass es diesen Sommer losgeht. Ich habe sofort vier Wochen Sommerurlaub genommen. Den Juli habe ich also die meiste Zeit des Tages

durch ein Fernrohr geguckt. Gemeinsam mit Mitarbeitern des Nationalparks haben wir alle Aktivitäten der zwei jungen Geier Wally und Bavaria dokumentiert: Wann sie fressen, wann sie ruhen, wie sie mit den Flügeln schlagen, um sie zu kräftigen, und schließlich zu fliegen beginnen. Manche haben mich gefragt, ob ich nicht mal einen Tag freinehmen und einfach im Nationalpark wandern wolle. Aber ich wäre in Gedanken eh bei Bavaria und Wally gewesen – es war so spannend zu beobachten, wie sie sich Tag für Tag weiterentwickeln. Der Abschied ist mir dann auch richtig schwergefallen. Über die nächsten zehn Jahre sollen jeden Sommer wieder Geier ausgewildert werden, damit sich irgendwann wieder eine natürliche Population aufbaut. Was ich im kommenden Sommer mache, weiß ich schon heute.“

**Steht Familien zur Seite.** *Als Familienpate unterstützt Michael Sturm Familien, die schwierige Situationen durchleben und im Alltag Hilfe benötigen.*

„Mir bereitet es die größte Freude, Menschen zu helfen. Ich engagiere mich schon mein Leben lang ehrenamtlich, war bei der Freiwilligen Feuerwehr, habe Reiterfreizeiten betreut oder bei der Tafel ausgeholfen. Vor allem die Arbeit mit Kindern ist für mich eine große Bereicherung –



**Die Arbeit mit Kindern bereitet Michael Sturm aus Bayreuth große Freude – sein Ehrenamt als Familienpate erfüllt ihn.**

deshalb bin ich sehr glücklich darüber, dass ich seit fünf Jahren Familienpate beim Deutschen Kinderschutzbund in Bayreuth sein darf. Derzeit unterstütze ich eine alleinerziehende Mutter und ihre beiden Töchter im Alter von vier und sieben Jahren. Ich gehe mit den Mädchen auf den Spielplatz, wir backen Plätzchen und tun Dinge, die Spaß machen. Das Schöne ist: Ich kann mich in diesen Momenten voll den Kindern widmen. Sie kommen aus ihrem Alltagstrott raus und ich aus meinem. Zu meinem Bürojob als Prozessleiter im Controlling-Team ist das ein toller Ausgleich. Klar, es gibt auch Tage, die anstrengend sind und an denen ich nach meiner Arbeit auch gerne einfach die Füße hochlegen würde. Wenn mich die Kinder dann mit einem Lachen und offenen Armen begrüßen, ist das für mich das schönste Geschenk und alle Anstrengungen des Tages sind vergessen. Ich weiß: Die Zeit, die ich hier aufgebracht habe, hat sich allemal gelohnt. Ich habe in den fünf Jahren als Familienpate drei Familien betreut und pflege zu allen noch ein sehr gutes Verhältnis – in einigen Familien habe ich sogar Freunde fürs Leben gefunden. Das erfüllt mich und ich freue mich bereits darauf, die nächste Familie kennenzulernen.“



**Bartgeier im Blick: Silke Moll beobachtet und protokolliert die Auswilderung der Greifvögel.**

IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Informationen der:



Deutsche  
UNESCO-Kommission

Organisation  
der Vereinten Nationen  
für Bildung, Wissenschaft  
und Kultur

Chormusik von deutschen Amateur-  
chören ist eine seit tausend Jahren  
praktizierte kulturelle Ausdrucksform.



Die Sternsinger sind  
inspiriert von der  
Erzählung der Stern-  
deuter aus dem Mat-  
thäus-Evangelium.

## IMMATERIELLES KULTURERBE DER UNESCO

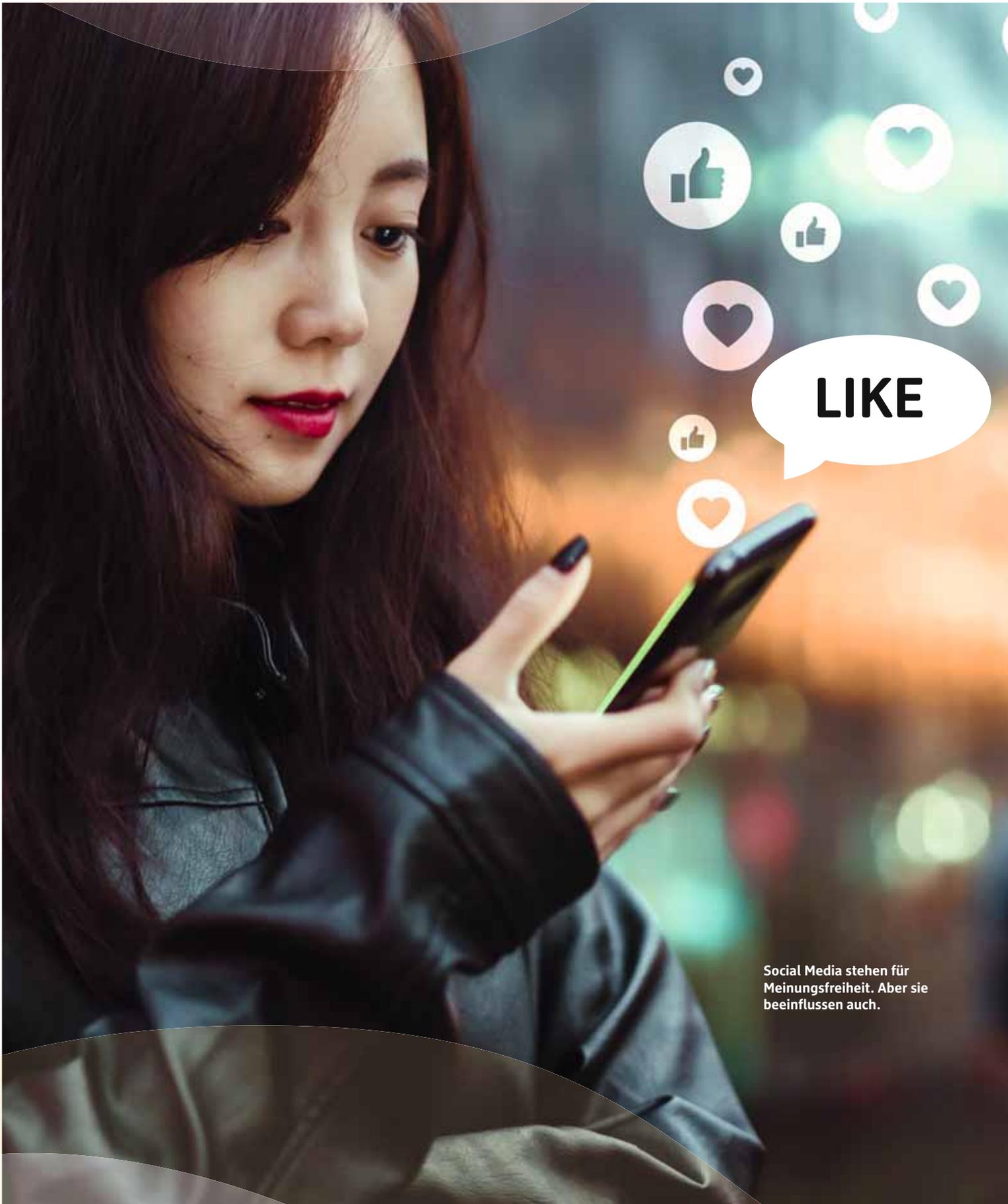
Ob Yoga aus Indien, die kubanische Rumba oder der Geigenbau im italienischen Cremona – alle diese Kulturformen gehören zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. International gibt es über 500, in Deutschland sind 126 verzeichnet. International anerkannt sind fünf Kulturformen mit deutscher Beteiligung, wie beispielsweise das Bauhüttenwesen, der Blaudruck oder Orgelbau und -musik.  
Weitere Infos: [unesco.de](https://unesco.de)

GERADE ZUR WEIHNACHTSZEIT

# GEMEINSCHAFT LEBEN UND ERLEBEN

Kontaktbeschränkungen und Quarantäne – die Pandemie hat vielen vor Augen geführt, wie wichtig soziale Kontakte sind. Gerade die Weihnachtszeit steht für Familie, Freunde, Feste. Gemeinschaft und Zusammenhalt bereichern uns als Menschen ungemein.

Die Vielfalt des Lebens in Gemeinschaft aufzuzeigen, darum geht es in dem UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des immateriellen Kulturerbes. Die UNESCO macht gemeinschaftliche Kulturformen als etwas Wertvolles sichtbar. Immaterielles Kulturerbe stärkt den sozialen Zusammenhalt: Menschen kommen zusammen, organisieren sich und erleben gemeinsam Kultur. Es geht um Kreativität und kulturelle Vielfalt, um Identität und um Weiterentwicklung in Gruppen und Gemeinschaften sowie in Interaktion mit Geschichte und Umwelt. Beispiele sind Musik, Chöre und das alljährliche Sternsingen am 6. Januar. Das Handwerk und die darstellenden Künste gehören ebenso dazu wie Sportvereine. ●



Social Media stehen für  
Meinungsfreiheit. Aber sie  
beeinflussen auch.

Unser Gehirn und die Infoflut

# WIE GEHT MEINUNGS-BILDUNG?

Heute schon mal eine Meinung geäußert? Ganz bestimmt. Denn natürlich haben wir unsere Standpunkte zu den kleinen und großen Dingen des Lebens.

Nur bei einer Sache fehlt uns oft der Durchblick: was genau passiert, wenn wir uns eine Meinung bilden. Dabei fängt es gerade da an, interessant zu werden.

**P**andemie, Klimawandel, Regierungsbildung, die Lage in Afghanistan, die Neue an der Seite von Boris Becker – wir nehmen an einem einzigen Tag mehr Informationen auf als ein Mensch des Mittelalters in seinem ganzen Leben. Und als ob das nicht schon stressig genug wäre, gilt auch: Wo eine Nachricht ist, ist eine Meinung gefragt. Und zwar möglichst pronto. „Kommentierenden Sofortismus“ nennt Medienforscher Bernhard Pörksen das Phänomen, dass wir vor allem in den sozialen Medien zunehmend unter Druck stehen, kundzutun, was wir von diesem und jenem halten. Auf der anderen Seite ist dieses „Halten“ aber auch eben genau das, ein „Haltegriff“ – mit dem wir uns durch den Informationsdschungel hangeln. Denn wenn ich sie erst mal habe, meine Meinung etwa zum Tempolimit oder zu braunen Schuhen zu blauen Hosen –, dann brauche ich nicht mehr lange in Pro und Kontra herumzustöbern. Ich habe ja meinen Leuchtstreifen, der mich leitet. Nur eines bleibt dabei meist im Dunkeln: Was genau in unseren Köpfen passiert, wenn wir uns eine Meinung bilden.

# 57 %

nennen das öffentlich-rechtliche Fernsehen als Infoquelle für Politik.<sup>1</sup>

Eine ganze Menge, sagt Maren Urner, Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln: „Und zwar so viel und so schnell, dass es unmöglich ist, diesen einen Moment im Gehirn festzustellen, in dem Meinung entsteht.“ Es liegt an den Einflussfaktoren im Meinungsbildungs-Team, die jeweils ein Mitspracherecht für sich reklamieren, welche Informationen wichtig sind, wie man sie bewertet. Solche wie Familiengeschichte, Bildungsgrad, Interessen, der kulturelle Background, das aktuelle Umfeld, die Erfahrungen, die Lebenssi-

Quellen: <sup>1</sup>Infratest Dimap im Auftrag des WDR 2020

tuation, das Alter und ob wir heute mit dem linken Fuß aufgestanden sind. All diese Faktoren funktionieren wie ein großer Filter, der unsere Wahrnehmung, den Blick auf die Welt, ganz individuell färbt. Kurz: „Wir interpretieren. Und zwar immer.“ Selbst dort, wo wir vermuten würden, dass es keinerlei Interpretationsspielraum gibt: beim Farbsehen. Vor ein paar Jahren sorgte ein Bild eines zufällig fotografierten Kleides weltweit für Schlagzeilen – weil die eine Hälfte der Betrachter es als blauschwarz sah, die andere Hälfte als weißgold. Die Ursache für das unterschiedliche Farbsehen: die individuell unterschiedliche Art, wie das Gehirn bei Tageslicht Farbkorrekturen vornimmt.

### Das Gehirn ist bequem

Wenn aber ohnehin alles subjektiv und eine glasklare Objektivität nicht zu haben ist, warum sollten wir uns dann überhaupt um eine qualifizierte Meinung bemühen? Also um eine, die wenigstens versucht, möglichst das ganze Panorama zu betrachten? Die sich nicht mit den kleinen Info-Happen zufriedengibt, mit denen uns vor allem das Internet und die sozialen Medien füttern? Weil wir sonst zum



**Instagram und die Selfie-kultur: Influencer haben große Macht.**

# 92 %

halten WhatsApp relevant für die Verbreitung von Fehlinformationen.<sup>2</sup>

„Spielball“ von Interessen anderer werden, zunehmend unter Einfluss geraten. Meinung, das ist auch und vor allem eine Richtschnur, mit der wir ständig kleine und auch große Entscheidungen treffen: wie wir fürs Alter vorsorgen, wie gesund oder ungesund wir leben, welche

Werte wir unseren Kindern mitgeben, wie wir unseren Alltag gestalten, entscheidenden Themen wie dem Klimawandel begegnen. Deshalb seien, so Maren Umer, die wesentlichen Fragen für die Meinungsbildung: „Wie konsumieren wir Informationen? Was lasse ich da eigentlich in meinen Kopf? Ist das für mich und mein Verständnis von der Welt sinnvoll?“

Die Antworten, so die Neurowissenschaftlerin, liegen auch im Gehirn: Es ist so gebaut, schlechte Nachrichten stärker wahrzunehmen als gute. Ein evolutionäres Erbe, das nützlich war, als es im Neandertal ums nackte Überleben ging. Heute dagegen sorgt dieser Hang zum Negativen gern einmal für Fehleinschätzungen. Zumal unser Gehirn neben einem Faible fürs Schwarzmalen noch weitere Leidenschaften in die Auswahl und Bewertung von Informationen einfließen lässt. „Wir bevorzugen den anekdotischen Beweis – also emotional eingefärbte Geschichten“, sagt

Maren Umer. Deshalb schlägt der vermeintliche Erlebnisbericht der Bekannten einer Bekannten einer Bekannten von den üblen

Folgen ihrer COVID-Impfung so oft immer noch jeden wissenschaftlichen Beleg, dass der Nutzen der Impfung überwältigend viel höher ist.

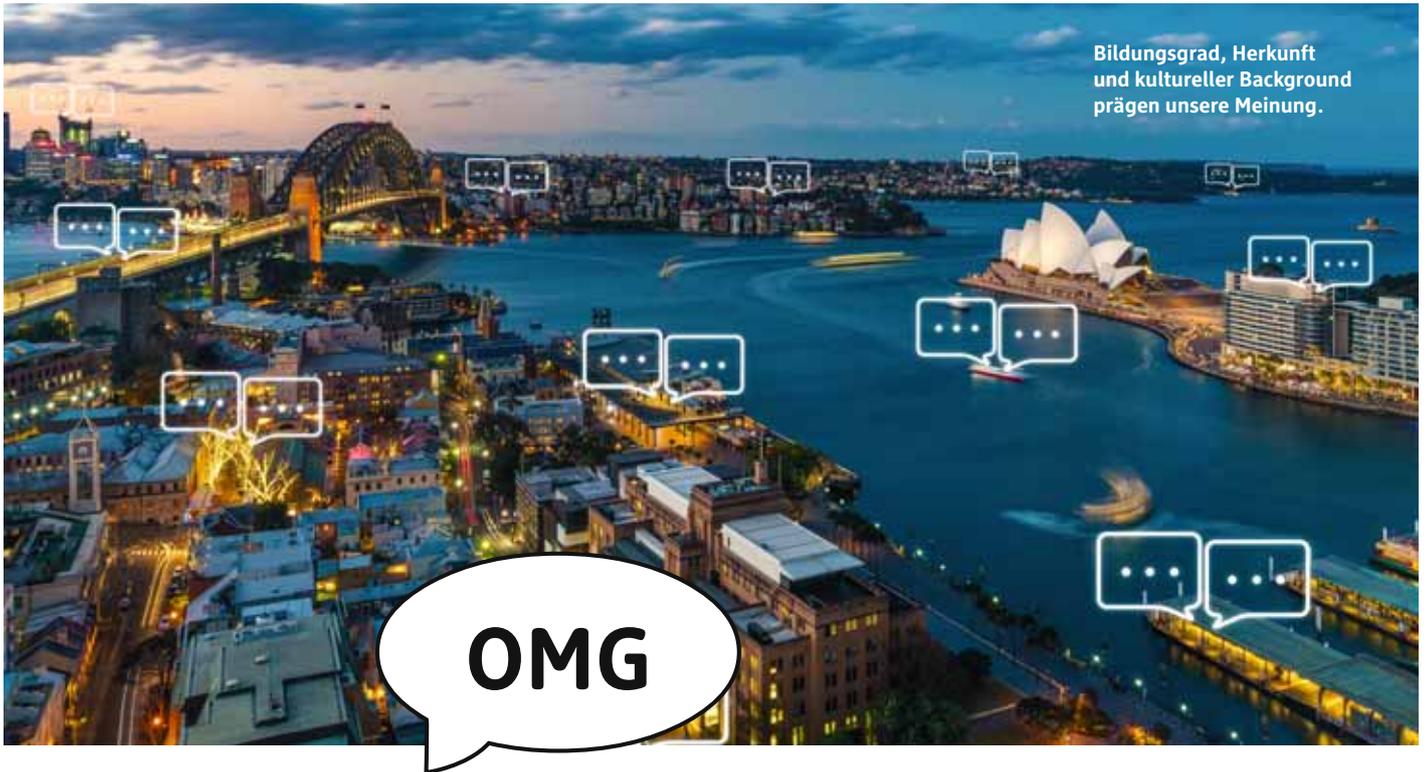
### Mal nichts meinen

Wir könnten uns selbst informieren. Bei seriösen Quellen wie etwa dem Robert Koch-Institut. Aber wir haben es gern bequem und neigen deshalb dazu, unsere Informationshausaufgaben vorschnell als erledigt zu betrachten. Zumal, wenn uns Medien so freundlich entgegenkommen, uns einfache Lösungen für komplexe Probleme in kleinen Info-Appetithappen zu servieren. „Die grundlegende Aufgabe

## Wie gehe ich mit anderen Meinungen um?

- 1** Zuhören und nachfragen: Wie ist das gemeint? Woher stammen Ihre Informationen? Worauf basiert Ihr Werturteil?
- 2** Darauf Bezug nehmen und die eigene Meinung erläutern – mit gut begründeten Argumenten und vielleicht sogar einem Hinweis auf die Quelle.
- 3** Sich nicht persönlich angegriffen fühlen, wenn der andere auf seiner Meinung beharrt und sich keine Annäherung abzeichnet.
- 4** Sind die Differenzen zu groß: sachlich feststellen, dass man bei diesem Thema wohl nicht auf einen Nenner kommt.
- 5** Weiter auf dem Laufenden, offen und am Meinungsaustausch interessiert bleiben.





Bildungsgrad, Herkunft  
und kultureller Background  
prägen unsere Meinung.

OMG

# 46%

der InternetnutzerInnen haben im Netz Falschmeldungen zu Corona gesehen.<sup>3</sup>

unseres Gehirns besteht ja darin, den Organismus am Leben zu halten, zu dem es gehört. Wie gelingt das am besten? Indem es Energie spart. Deshalb sind wir alle immer auch ein wenig faul“, so Maren Urner. Wer aber wisse, wie diese Drama-Queen mit Hang zum Phlegma in unserem Kopf ticke, der habe schon ein grundlegendes Verständnis dafür, wann und wie er verführbar ist. Der könne Informationen besser einordnen und wisse, dass man eine gesunde Skepsis gerade jenen Quellen gegenüber braucht, die vor allem unsere Gefühle ansprechen und unseren Wissensdurst mit Info-Fast-Food sättigen wollen.

Auch sich selbst zu hinterfragen gehöre zu einer qualifizierten Meinungsbildung dazu. Selbst, wenn das manchmal nicht

einfach ist – und man als Sportmuffel etwa einsehen muss, dass es die eigene Trägheit ist, die einen zu der Meinung brachte, Bewegung sei maßlos überschätzt, und nicht irgendeine fragwürdige Studie aus dem Netz. Und dann ist auch die Methode „Meinungs-Askese“ ein wichtiger Meilenstein zum Klassenziel „gut gemeint“. Oder wie Dieter Nuhr es einmal so flapsig wie richtig formulierte: „Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Schnauze halten.“ Denn nein, man muss nicht immer und für alles eine Meinung haben. Und schon gar nicht sofort. Was man dagegen immer braucht, ist Zeit. Jedenfalls, wenn es um mehr geht als um die Frage der besten Freundin „lieber das rote oder das grüne Kleid zum ersten Date?“. So eine fundierte Meinung muss nämlich reifen. Das tut sie idealerweise mit möglichst vielen Informationen, mit Wissen auch um die Hintergründe hinter den Schlagzeilen und vor allem auch mit Austausch mit anderen. Denn auch das gehört zur Meinungsbildung: andere Perspektiven kennenzulernen, in andere Leben einzutauchen. Am Ende muss man dann vielleicht manchmal seine Einstellungen ändern und hat genau damit die höhere Meinungsbildungsreife erreicht.

EXPERTIN



PROF. DR. MAREN URNER  
NEUROWISSENSCHAFTLERIN  
AUS KÖLN

Die Neurowissenschaftlerin, Jahrgang 1984, ist Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln. Ihr jüngstes Buch „Raus aus der ewigen Dauerkrise. Mit dem Denken von morgen die Probleme von heute lösen“ (Verlag: Droemer HC) beschäftigt sich damit, wie Gesellschaft und vor allem Politik eingefahrene Denkmuster überwinden können. Die Devise von Maren Urner: Das Gehirn ist form- und veränderbar – und zwar ein Leben lang. Es ist offen für Erfahrungen. ●

A woman with her hair pulled back, wearing a light grey t-shirt and dark pants, sits on a dark brown leather tufted sofa. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background features a classic interior with a large lamp on a side table, a wall-mounted sconce, and a large mirror reflecting the room. The overall atmosphere is warm and sophisticated.

# Scheinwerferlicht & Schatten

Julia von Heinz' neue Serie spielt in den 1920er-Jahren – eine Zeit, in der Geschlechterrollen durcheinander gewirbelt wurden und sich vielen Frauen neue Chancen eröffneten. Themen, genau nach dem Geschmack der Regisseurin.

# „Die Geschichten habe ich sowieso im Kopf – und im Zweifel kann ich sie auch selbst drehen und schneiden.“

Als wir mit Julia von Heinz sprechen, ist sie im Schnitt für ihre Serie „Eldorado KaDeWe“ – und auf dem Sprung zum Filmfestival in Venedig. Dort zeigt sie einen Kurzfilm, den sie mit dem Smartphone gedreht hat. So sehr die Regisseurin Teamplayer ist und sich als Teil einer Filmfamilie fühlt, sie schätzt auch die Unabhängigkeit eigener Projekte. Neue Medien machen das möglich – aber auch ihr Ausbildungsweg in die Regie.

Dass sie Regisseurin werden wollte, wurde ihr bei einem Praktikum im WDR in den Semesterferien klar. Sie gab das ungeliebte Jurastudium auf, machte eine Ausbildung zur Mediengestalterin und schloss ein Studium zur Kamerafrau an – eigentlich nur die zweitbeste Lösung, weil es mit den Bewerbungen an verschiedenen Filmhochschulen nicht geklappt hatte. Faktisch war es dennoch eine Ausbildung zur Regisseurin, die Julia von Heinz absolvierte: Mit den Mitstudierenden – 16 Männer und vier Frauen – verfilmte sie ihre Drehbücher und saß auf dem Regiestuhl. „Im Nachhinein war die technisch-gestalterische Ausbildung für mich genau der richtige Weg“, sagt sie. „Die Geschichten habe ich sowieso im Kopf – und im Zweifel kann ich sie so auch selbst drehen und schneiden.“

Was sind es für Geschichten, die Julia von Heinz erzählt? Jüdisches Leben in Deutschland, der Holocaust und seine



## „Eldorado KaDeWe“



Die sechsteilige Serie dreht sich um die Menschen, die in den 1920er-Jahren im Berliner Luxuskaufhaus KaDeWe arbeiten – von der Unternehmerfamilie bis zu den Verkäuferinnen. Im Mittelpunkt steht dabei die Liebe der Frauen Hedi und Fritz, die ihre Beziehung gegen alle Widerstände leben. Den ersten Teil sendet die ARD am 25. Dezember.

Nachwirkungen beschäftigen sie in ihren Filmen. Ebenso interessieren sie Außen-seiter und Geschlechterverhältnisse, und auf keinen Fall mag sie stereotype Rollenbilder reproduzieren. Von der Idee, Filme mit unzweideutigen Botschaften unters Publikum zu bringen, hat sie sich hingegen früh verabschiedet. Als Teenager und zu Beginn ihres Studiums war Julia von Heinz in der Antifa aktiv. „Zuerst wollte ich die Kunst in den Dienst meines politischen Engagements stellen, doch Filme eignen sich nicht als Belehrungsmittel.“

Ihren eigenen Antifa-Film hat Julia von Heinz erst im vergangenen Jahr in die Kinos gebracht. „Und morgen die ganze Welt“ erkundet mit vielen Zwischentönen das Verhältnis zwischen Idealismus und Militanz, Freiheit und Gruppenzwang in der Szene. Die zeitliche Distanz verschaffte ihr einen klaren Blick, aktuelle politische Entwicklungen gaben dem Thema Relevanz. Sehr persönliche Geschichten sind zugleich allgemeingültig, das ist die Überzeugung der Filmemacherin. Die gibt sie inzwischen als Professorin an Regiestudierende der Hochschule für Film und Fernsehen München weiter. Julia von Heinz sagt: „Es kommen heute noch mehr Perspektiven zu Wort, die Studierenden sind mutiger in dem, was und wie sie erzählen.“ Frauen sind, anders als zu ihrer Ausbildungszeit, keine Minderheit, sondern stellen die Hälfte in ihrer Regieklasse. Eine ganz junge Entwicklung, die die 45-Jährige freut, die zu den Mitbegründerinnen der Initiative „ProQuote-Regie“ gehört.

In ihrer neuen Serie „Eldorado KaDeWe“ finden durch die jüdische Unternehmerfamilie und die Frauen, die in dem legendären Kaufhaus arbeiteten, zwei Themen zusammen, die Julia von Heinz wichtig sind. Gemeinsam mit ihrem Mann John Quester schrieb sie das Drehbuch und stieß dabei auf weniger bekannte Seiten der 1920er-Jahre in Berlin: „Bis 1924 lebten viermal mehr Frauen als Männer in Berlin. Es gab eine große feministische und lesbische Subkultur. Und wer weiß heute noch, dass die berühmte Berliner Mode dieser Zeit von jüdischen Designern stammt?!“ Für die Dreharbeiten war Julia von Heinz drei Monate in Budapest, die Familie blieb in München. „Filme lassen sich nicht in Teilzeit drehen“, sagt sie. „Man muss Tag und Nacht verfügbar sein. Das geht nur, weil wir als Familie diese Herausforderung gemeinsam annehmen.“ Rollenverteilungen ändern sich – auch im richtigen Leben. Umso mehr wünscht die Regisseurin sich im aktuellen Film mehr spannende Männerrollen, die das widerspiegeln. „Junge Männer, die erzählen, was es heute bedeutet, ein Mann zu sein – so etwas würde ich gerne öfter sehen.“ ●

# *Zu sich und über sich hinaus*

Das Gelassenheits-Gebet und einige andere  
Tugenden für ein nachhaltiges Leben.

„Gott, gib uns die Gnade,  
mit Gelassenheit Dinge hin-  
zunehmen, die sich nicht ändern  
lassen, den Mut, Dinge zu ändern,  
die geändert werden sollten,  
und die Weisheit, das eine vom  
anderen zu unterscheiden.“

Der amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr trug dieses Gelassenheits-Gebet (links) im Jahr 1943 in einer Predigt in der Union Church von Heath, einem Dorf im Nordwesten von Massachusetts, auf dem Höhepunkt des Krieges gegen Deutschland vor. 1944 wurde das „Serenity Prayer“, das „Gelassenheits-Gebet“, wie es die Amerikaner nennen, erstmalig abgedruckt in einem „Buch der Gebete und Andachten“ für die amerikanische Armee – ohne Nennung seines Urhebers. Und Reinhold Niebuhr überließ es ebenso den Anonymen Alkoholikern als Motto für ihre Bemühungen – ebenfalls ohne dass sein Name damit verbunden wurde. So galt es irrtümllicherweise vielen Menschen in den Nachkriegsjahren in Deutschland als ein Musterbeispiel pietistischer Frömmigkeit und schwäbischer Seelentiefe – bis Elisabeth Sifton über den tatsächlichen Sachverhalt in ihren Erinnerungen an ihren Vater Reinhold Niebuhr aufklärte. Sie erschienen 2001 unter dem Titel „Das Gelassenheits-Gebet“, von Hartmut von Hentig übersetzt, im Carl Hanser Verlag.

Bemerkenswert an diesem so einfachen wie tiefgründigen Gebet ist die unmittelbare Überzeugung, die es beim Aufnehmenden hervorruft. Wer möchte nicht gelassen hinnehmen, was sich nicht ändern lässt? Wer möchte nicht den Mut haben, das zu ändern, was geändert werden sollte? Und wer möchte nicht so viel Weisheit besitzen, dass unterschieden werden kann, was sich ändern lässt und was nicht?

Darin liegt aber die Crux: zu wissen, was geändert werden soll, wenn es sich ändern lässt, und was nicht – und dann den Mut entwickeln, um die Welt zum Besseren zu verändern, andernfalls die Gelassenheit zu üben, das Unveränderbare hinzunehmen.

Das Gelassenheits-Gebet entstammt zwar dem lebensvollen Nachsinnen und tiefen religiösen Empfinden des evangelischen Gelehrten deutscher Herkunft, Reinhold Niebuhr, doch ist es konfessionsübergreifend. Ja, seine Wahrheit kann selbst dann empfunden werden, wenn man nicht an einen Gott glaubt. Es ist durchaus auch möglich, an sich selbst die Worte zu richten: Lass mich gelassen alles hinnehmen, was ich nicht ändern kann, mutig alles ändern, was ich ändern soll, und die Einsicht erhalten, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Dann allerdings wird deutlich, dass wir mittätig sein müssen, dass wir uns selbst um die Einsicht, um den Mut und um die Gelassenheit kümmern müssen, da wir sie nicht von einem außer uns befindlichen Gott erwarten.

*Einsicht braucht Geduld –  
des Öfteren – und ebenso  
Fleiß und Ausdauer.*

*Verwandlung braucht Mut,  
wie auch Taktgefühl und die  
Demut vor allen Tatsachen.*

*Gelassenheit braucht den  
inneren Frieden mit dem  
eigenen Schicksal.*

In einem der tiefsten Werke der Philosophie notierte der bescheidene Linsenschleifer Baruch de Spinoza in seiner „Ethik“: „Die Tugend ist das eigentliche Wesen des Menschen, insofern er die Macht hat, etwas zu bewirken, was durch die Gesetze seiner eigenen Natur allein begriffen werden kann.“

Eine Anregung, das eigentliche Wesen des Menschen in sich und unsere Umgebung zu pflegen und auszubilden, kann das Gelassenheits-Gebet Reinhold Niebuhrs sein. Und auch eine Beschäftigung mit einer der sogenannten „Monatstugenden“ wie Mut, Diskretion, Großmut, Demut, inneres Gleichgewicht, Ausdauer oder Selbstlosigkeit – um nur sieben der zwölf zu nennen – und ihren Verwandlungen kann eine für unsere Zeit willkommene Anregung sein. So können wir immer mehr zu uns finden und gleichzeitig über uns hinauswachsen. ●



**BUCH-TIPP**

**Die Monatstugenden:  
Zwölf Meditationen.**

Herausgegeben von  
Jean-Claude Lin, falter 25,  
erschieden im  
Verlag Freies Geistesleben  
([geistesleben.com](http://geistesleben.com)).

# DER STOFF, aus dem die Zukunft ist

*In der Nähwerkstatt  
der Initiative  
„Unter einem Dach“  
entstehen Taschen voller  
Zukunft und Freund-  
schaften über alle  
Ländergrenzen hinweg.*

Die Initiative „Unter einem Dach“ unterstützt Geflüchtete dabei, einen Platz in der Gesellschaft zu finden. In ihrer Nähwerkstatt wurde jetzt eine visionäre Geschäftsidee geboren: Dort werden aus ausrangierten Werbe-Bannern moderne Upcycling-Taschen gefertigt, die Zukunft in sich tragen.

Das ist nicht der Stoff, aus dem ihre Träume waren. Er ist hart. Widerständig. Schwer zu verarbeiten. Mirvat Alshnwane mag ihn trotzdem. Die 44-jährige Syrierin fädelt einen Faden in ihre Nähmaschine, streicht das grobe Mesh-Material glatt und steppt die Kante ab. Früher war dieser Stoff mal ein großes Werbebanner, jetzt wird daraus eine „Hip Bag“, eine Hüfttasche aus Upcycling-Material. „Für die Zukunft“, sagt Mirvat Alshnwane und lächelt leicht. Es ist nicht ganz klar, was sie damit genau meint: Geht es ihr um den Nachhaltigkeits- und Umweltschutz-Aspekt dieser Taschenkollektion? Oder spricht sie von der beruflichen Perspektive, die sie selbst hier, in dieser Hinterhofwerkstatt von Hannover, gefunden hat? Vermutlich beides.

### **Viele wollen unbedingt arbeiten und sind dennoch zur Untätigkeit verdammt**

Mirvat Alshnwane kommt ursprünglich aus Damaskus. Bis zum Ausbruch des Krieges in Syrien hatte sie dort ihr Modeatelier. Die Textildesignerin fertigte Abend- und Hochzeitskleider aus Seide, Satin und Brokat. Sie war erfolgreich. Ihr Kundenstamm wuchs kontinuierlich, sie hatte immer mehr Bestellungen aus dem Ausland. „Dann kam der Krieg“, sagt Mirvat Alshnwane, „und alles war vorbei.“ Ihr Mann starb bei einem Bombenangriff. Ihre Mutter und ihre drei Geschwister ver-



„Ohne Hilfe schafft man es nicht, sich in unsere Gesellschaft zu integrieren.“

IYABO KACZMAREK

unglückten tödlich, als sie während einer Autofahrt in einen Raketenangriff gerieten. Die Witwe flüchtete schließlich mit ihren drei Kindern. 2016 kam die Familie nach Hannover, bekam erst einen Platz in einer Flüchtlingsunterkunft, dann eine kleine Wohnung. Sie war so dankbar, sagt sie. Ihre Kinder integrierten sich problemlos, lernten Deutsch, gingen aufs Gymnasium. Aber was sollte aus ihr werden? Wie sollte sie Arbeit finden? Kontakte knüpfen?

„Mit dieser Perspektivlosigkeit kämpfen viele. Sie sind oft zur Untätigkeit verdammt“, sagt Iyabo Kaczmarek. „Und ganz ehrlich, ohne Hilfe schafft man es nicht, sich in unsere Gesellschaft zu integrieren.“ Die selbstständige Kulturproduzentin hat 2016 in Hannover die Integrationsinitiative „Unter einem Dach“ gegründet, Mitgründerin ist die Schauspielerin und Dramaturgin Alexandra Faruga. Die beiden Frauen kennen sich schon seit vielen Jahren von verschiedenen Kulturprojekten. Eigentlich ging es auch bei der geplanten Zusammenarbeit im Jahr 2015 um ein neues Theaterstück. „Als in den Medien ständig über Flüchtlingsströme berichtet wurde, wollten wir das in einem interdisziplinären Kunstprojekt aufgreifen“, sagt Iyabo Kaczmarek. Die beiden Hannoveranerinnen wollten die Geschichten der Geflüchteten erzählen und dazu mit ihnen zusammenarbeiten. Als sie deshalb eine der größten Flüchtlingsunterkünfte Hannovers aufsuchten, stellten sie schnell fest, dass es zwar durchaus Interesse gab, aber andere Maßnahmen viel dringender gebraucht wurden. Den Menschen dort fehlte die Möglichkeit, sich sinnvoll zu beschäftigen.

Initiatorin Iyabo Kaczmarek (links) nimmt sich Zeit, die Kompetenzen aller kennenzulernen.



Die Initiative „Unter einem Dach“ unterstützt die NewcomerInnen Hannovers darin, sich Perspektiven für die Zukunft aufzubauen. Sie bietet Sprachförderung, wöchentliche offene Sprechstunden, die Vermittlung in Aus- und Weiterbildung, in Arbeit und Berufsorientierungspraktika. Sie ist auf Spenden angewiesen.

Sie hatten auch keine Chance, die fremde Stadt, Sprache und Gesellschaft kennenzulernen.

**Viele Geflüchtete bringen handwerkliche Fähigkeiten ein**

Alexandra Faruga und Iyabo Kaczmarek sprachen sich mit den Förderern ihres bereits bewilligten Projektes ab und

schwenkten um. Weil viele Männer und Frauen handwerkliche Fähigkeiten mitbrachten, organisierten sie statt des Theaterstücks eine Holz- und eine Nähwerkstatt. Es gab eine Arbeitsgruppe, die sich um die Verschönerung der Räume kümmerte, einen Mal- und Bastelkurs für Kinder. „Mindestens genauso wichtig war auch der Austausch, der dadurch ent-



**Geballte Frauenpower:** Gegenseitige Unterstützung ist bei den Mitarbeiterinnen selbstverständlich. Sie kommen aus acht Nationen.

stand“, sagt Alexandra Faruga. Wie kann ich meinen Beruf hier ausüben? Wie kann ich mich weiterentwickeln? Wie komme ich an Arbeit? Das waren die Fragen, die an sie herangetragen wurden. Ziemlich schnell war den beiden Frauen klar: Das ist jetzt ihr Ding. Seitdem arbeiten sie bei „Unter einem Dach“ daran, „Menschen jeder Herkunft zu helfen, einen Platz in unserer Gesellschaft zu finden“.

Seit den Anfängen vor fünf Jahren hat die Initiative sich rasant entwickelt: Inzwi-

schen werden die beiden Gründerinnen von einem großen Team unterstützt. Die meisten sind Frauen. Einige Stellen werden von der Wirtschaftsförderung Hannover bezahlt, andere Stellen werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern besetzt. Die beiden ehemaligen Kulturmanagerinnen bekommen aus Fördergeldern nur eine Halbtagsstelle bezahlt, arbeiten aber mindestens 60 Stunden pro Woche. „Aber die menschlichen Erfolge gleichen das in gewisser Weise aus.“ Aus den Arbeitsgemeinschaften und Werkstätten entwickel-

ten die Gründerinnen die Idee von Berufsorientierungspraktika in den Bereichen Holz, Metall und Schneiderhandwerk. Sind die Praktika beendet, helfen sie bei der Vermittlung in ein Ausbildungs- oder Arbeitsverhältnis. Etliche Unternehmen aus der Region kooperieren mittlerweile mit „Unter einem Dach“ und haben ehemalige Praktikanten fest eingestellt. Außerdem bietet die Initiative Sprachförderung, Betreuung und Beratung bei Behördengängen. Sie hilft auch ganz einfach dabei, sich als „Zugereister“ in der neuen Umgebung zu



Die gemeinsame Bewegung tut allen gut und schafft zusätzliche Gelegenheit zum Austausch. Zweimal pro Woche gibt es im Innenhof der Initiative eine offene Yoga-Stunde.

**Etliche Unternehmen aus der Region kooperieren mittlerweile mit „Unter einem Dach“ und haben die Flüchtlinge als Fachkräfte fest eingestellt.**

orientieren. Zweimal in der Woche gibt es morgens einen Yoga-Kurs: Zusammen innezuhalten hilft hier allen.

**Die neuen Taschen stehen sinnbildlich für eine neue Denkweise**

Die Nähwerkstatt der Initiative ist inzwischen selbst zum Arbeitgeber geworden. Neben Mirvat Alshnwane sitzen dort noch weitere Schneiderinnen mit ähnlichen Lebensläufen. Die Frauen kommen aus Syrien, Jordanien, Marokko oder Algerien. Sie alle waren in ihrer früheren Heimat berufstätig und mussten mit ihrer Flucht auch ihre Eigenständigkeit aufgeben. „Das war ein zusätzlicher Verlust“, sagt Aftikar Asmar, 51, die auch aus Damaskus stammt und dort eine leitende Position in der Textilbranche hatte. Ihr Alltag habe nun wieder eine Struktur, sagt sie. Sie weiß morgens, dass sie etwas zu tun hat. Dass sie Kolleginnen treffen wird.

Bislang arbeiten alle Schneiderinnen zwischen 20 und 30 Stunden pro Woche in der Werkstatt. Vielleicht werden sie aber bald aufstocken müssen. Die Upcycling-



**Das Designen der Taschen ist ein kreativer Prozess, denn aus ehemaligen bedruckten Mesh-Bannern entstehen stets neue Motivkombinationen.**

**Ausgerechnet im Corona-Jahr 2020 ist ein zukunftsweisendes Projekt entstanden: Die Nähwerkstatt fertigt Upcycling-Taschen aus ehemaligen Mesh-Bannern.**

Taschen kommen derart gut an, dass sie mehr Arbeitskapazitäten fordern. Ausgerechnet im Corona-Jahr 2020 ist dieses zukunftsweisende Projekt entstanden. Ein Zufall brachte es in Gang: Ein Veranstalter bat darum, aus alten Mesh-Bannern Festivalbags herzustellen. Nachdem die Schneiderinnen den Umgang mit dem sperrigen Material gelernt hatten, erkannten alle die Chance. Mesh ist zwar aus Kunststoff, dafür aber sehr langlebig.

Die Werkstatt hat nun ein eigenes Label gegründet. Unter dem Namen „Maesh“ werden dort aus alten Werbebannern neue Taschen genäht. Jede einzelne ist ein Unikat. Das Material bekommt die Initiative kostenlos von verschiedenen Firmen gespendet: Die sparen sich so die Entsorgung und wissen, dass die Fahnen zu hundert Prozent sinnvoll recycelt werden. Die sechs Modelle kommen so gut an, dass einige Firmen bereits Großaufträge für ihre Mitarbeiter vergeben. „Maesh ist mehr als ein Produkt, es ist eine Denkweise“, sagt Iyabo Kaczmarek. In gewisser Weise sind diese Taschen wie ihre Macherinnen: widerstandsfähig, farbenfroh, individuell. Es ist vielleicht nicht der Stoff, von dem sie früher geträumt haben. Aber er taugt für die Zukunft. ●



**Die Taschen können im Onlineshop erworben werden. Sie kosten zwischen 12 und 95 Euro.**



**WEB-TIPP**

[unter-einem-dach.org](http://unter-einem-dach.org)  
Infos zu den Upcycling-Taschen unter [maeshbag.company.site](http://maeshbag.company.site)



*Sanfter Schutz  
& milde Pflege  
für zarte Babyhaut*



*Gratis* babylove  
Feuchttücher

beim Kauf von 2 PENATEN® Produkten!\*



 **Klimaneutral**  
Produkt  
ClimatePartner.com/14938-2008-1001



**Wir schützen, was wir lieben. PENATEN®. Seit 1904.**

\*1x Packung babylove Feuchttücher mit 99% Wasser, 80 Tücher. Aktionszeitraum: 01.12. – 31.12.2021. Produkte im dm-Markt aus dem Regal entnehmen und an der Kasse vorzeigen. Nur solange der Vorrat reicht.

PRODUKTE



**Sanft&Sicher Taschentücher, Saugstark&Sicher Küchentücher**

Die bewährten Produkte von S&S gibt es jetzt als Limited Edition mit liebevollen Zeichnungen der Künstlerin Joelle Tournalias. Die Taschentücher kommen im extra großen Format, die Küchentücher sind besonders saugfähig.

Taschentücher 110 St. 1,95 € (1,77 € je 100 St.);  
Küchentücher 300 St. 2,55 € (0,85 € je 100 St.)

Marke von dm  
LIMITED EDITION

**LILLYDOO green Feuchttücher**

Die Tücher bestehen aus plastikfreiem Zellstoff und sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar. Dank Bio-Olivenöl und Bio-Aloe-Vera sind sie besonders sanft zur Haut. Alle Emissionen entlang der Lieferkette werden durch anerkannte Klimaschutzprojekte kompensiert.

60 St. 2,95 € (0,05 € je 1 St.);  
15 St. 1,25 € (0,08 € je 1 St.)



# Für Groß und Klein

Eine Auswahl aus dem dm Sortiment im Dezember

**NUK For Nature Schnuller**

Hergestellt mit mehr als 98 Prozent natürlichen Rohstoffen: Der Schnuller besteht aus Naturkautschuk und nachhaltigem Kunststoff\*. In verschiedenen Größen und Farben erhältlich.

2 St. 6,45 € (3,23 € je 1 St.)

\*Bei dem Kunststoff handelt es sich um ein Material, das sich durch das zertifizierte Massenbilanz-Verfahren von ISCC PLUS zu 100 Prozent auf nachwachsende Rohstoffe zurückführen lässt.



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)

## Endlich keine kalten Füße mehr

Das samtweiche Garn wärmt die Füße. Auch optisch machen die Socken mit fröhlichen Punkten oder glänzendem Chenille-Garn etwas her.



**Fascino Kuschelsocken**

Mit kuscheligem Garn und weichem Abschlussbund sorgen die Socken für warme Füße und ein angenehmes Tragegefühl. In verschiedenen Mustern und Farben. Geprüft nach OEKO-TEX STANDARD 100.\*

Je 1 Paar 3,95 €  
\*oeko-tex.com/standard100

Marke von dm

PRODUKTE



# Schön im Winter



### Lavera Repair Handcreme

Pflegt beanspruchte Hände intensiv und reichhaltig: Die Creme mit Bio-Calendula und Bio-Sheabutter lindert sofort Spannungsgefühle und bietet lang anhaltenden Schutz.

75 ml 3,25 € (4,33 € je 100 ml)

\*ClimatePartner.com/12310-1610-1001



### Balea straffende Hydrogel Gesichtsmaske, Augenpads Golden Vanilla

Glamouröse Auszeit für die Haut: Die Maske spendet intensive Feuchtigkeit, die Augenpads mildern Augenringe und Schwellungen.

Maske 1 St. 1,95 €; Pads 2 St. 1,45 € (0,73 € je 1 St.)



### L'Oréal Paris Age Perfect Midnight Serum

Für morgens und abends: Die patentierte Antioxidantien-Regenerations-Formel stimuliert die Zell-Erneuerung der Haut über Nacht und schützt sie vor freien Radikalen am Tag. Für alle Hauttypen.

30 ml 19,95 € (66,50 € je 100 ml)



### Dresdner Essenz Wohliges Winterglück

Die Duftkomposition aus Orange, Zimt, Nelke und Vanille bringt Gemütlichkeit in die Wanne. Ein Pflegekomplex bewahrt die Haut vor dem Austrocknen.

60 g 0,95 € (1,58 € je 100 g)



### Max Factor Miracle Pure Foundation\*

Make-up trifft Pflege: Vitamin C, ein Kollagen-Boosting-Komplex und Hyaluronsäure tragen zu einem sichtbar verbesserten Hautbild bei. Spendet 24 Stunden lang Feuchtigkeit.

30 ml 12,95 € (43,17 € je 100 ml)

\*nur in ausgewählten dm-Märkten und online auf dm.de erhältlich

### t by tetesept Pflegendes Schaumbad Wohlige Winterwärme

Der intensive Duft nach Zimt und natürlichem ätherischen Orangenöl sowie der lang anhaltende Schaum laden zum Entspannen ein.

420 ml 3,45 € (8,21 € je 1 l)

\*Flasche aus 25% Recycling-Material (ohne Verschluss)



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)

## PRODUKTE

### Carmex Lippenpflege

Lang anhaltende Pflege für trockene, spröde Lippen: Feuchtigkeitsspendende Kakaobutter macht die Lippen geschmeidig, die Lippenpflege kühlt und beruhigt die Lippen mit Kampfer und Menthol.

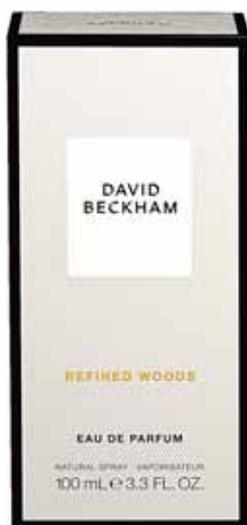
10 g 1,95 € (19,50 € je 100 g)



### CÂLINE HOMME Intense Gold, Classic Silver

Herrendüfte für einen unvergesslichen ersten Eindruck: Intense Gold überzeugt mit orientalisch-würzigen Noten wie Leder und würzigem Zimt. Classic Silver präsentiert sich holzig-frisch mit Akkorden von Apfel und Mahagoni.

Je 60 ml 5,95 € (9,92 € je 100 ml)



### David Beckham Refined Woods

Inspiriert von der Leidenschaft des Reisens erinnert der lang anhaltende, orientalisch-holzige Herrenduft an ferne Länder und die Erkundung verschiedener Landschaften und Kulturen

100 ml 19,95 €

## Gepflegt und duftend

### Intensive Reinigung

So gründlich: 31.000 Putzbewegungen pro Minute reinigen die Zähne sowie das Zahnfleisch sanft und entfernen den Plaque.



### Philips sonicare Elektrische Schallzahnbürste

Schalltechnologie reinigt die Zähne optimal. Ein Drucksensor warnt bei zu starkem Druck und schützt somit das Zahnfleisch. Zudem zeigt die Zahnbürste an, wann es Zeit ist, den Bürstenkopf zu wechseln.

1 St. 39,95 €

PRODUKTE

# Entspannt genießen



## Doppelherz aktiv Sodbrennen akut + protect

Die Inhaltsstoffe werden bereits beim Kauen freigesetzt und entfalten im Magen ihre Wirkung. Die Schleimhaut der Speiseröhre wird geschützt und Beschwerden von Sodbrennen rasch gelindert.

20 St. 2,95 € (0,15 € je 1 St.)



Weitere Produkte können Sie auch online einkaufen auf [dm.de](http://dm.de)

## Natürlich sauber

Stars in den Produkten sind Waschnüsse, die seepje fair und CO<sub>2</sub>-neutral\* bezieht.

\*CO<sub>2</sub> komplett kompensiert durch Versand per Boot unter Verwendung recycelter Biokraftstoffe



## Forest Gum Minze, Mango

Plastikfreies Kaugummi auf Naturgummi-Basis: Die Dragees schmecken erfrischend minzig oder saftig-süß nach Mango – ohne künstliche Aromen und synthetische Zutaten. Zuckerfrei, vegan und biologisch abbaubar.

20 g 1,35 € (6,75 € je 100 g)

## tetesept Kinder Badespaß T-Rex-World Sprudelbad, Badeüberraschung

Das Sprudelbad duftet fruchtig und bildet mehrfarbigen Schaum. Die Badeüberraschung duftet nach Limette und enthält einen Dino zum Sammeln.

Sprudelbad 40 g 1,45 € (3,63 € je 100 g);  
Badeüberraschung 1 St. 2,95 €. Quelle: Nielsen, Market-Track, Kinderbäder (ohne Eigenmarke); MAT KW18/2020; Absatz in Pack, LEH+DM, Deutschland.



## seepje Flüssigseife Gurke und Aloe Vera, Festes Spülmittel Limette und Minze, Spülmittel Limette und Minze

Ob fest oder flüssig, fürs Geschirr oder für die Hände: Seifen und Spülmittel werden fair und mit natürlichen Inhaltsstoffen produziert. Vegan und mit frischem Duft.

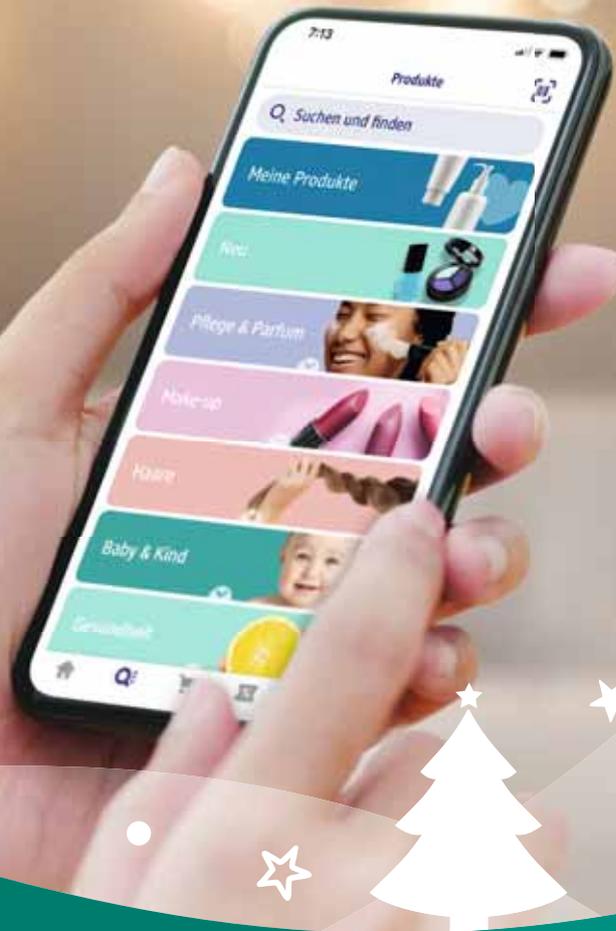
Flüssigseife 300 ml 2,95 € (9,83 € je 1 l); Festes Spülmittel 120 g 2,95 € (2,46 € je 100 g); Spülmittel 500 ml 1,95 € (3,90 € je 1 l)



## koawach Koffein Schoko Riegel

Von salzig-süß über fruchtig bis crunchy: Die Riegel enthalten so viel Koffein wie eine Tasse Espresso. Mit feiner Zartbitterschokolade, gerösteten Cashews, Erd- oder Haselnüssen.

Je 40 g 1,95 € (4,88 € je 100 g)



## Entspannte Weihnachten mit der Mein dm-App

Das wird ein *Fest*



### Jetzt Vorteile kennenlernen\*

- Lieblingsprodukte einfach und schnell einkaufen
- Exklusive Coupons von dm, glückskind und PAYBACK – online und vor Ort im dm-Markt einlösen
- Produkte scannen und Verfügbarkeiten im dm-Markt prüfen
- Bequem und sicher einkaufen mit der Express-Abholung\*\*
- Merkliste erstellen und teilen
- Neu: digitaler Kassenzettel (e-Bon)

\* Vorteile ausschließlich mit Mein dm-Kundenkonto nutzbar (bis auf „Verfügbarkeit im Markt prüfen“).

\*\* Abholbereit in höchstens 3 Stunden innerhalb der Öffnungszeiten. In allen teilnehmenden dm-Märkten, die Sie unter [www.dm.de/express-abholung](http://www.dm.de/express-abholung) finden.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



**NEU**

# HOCHKONZENTRIERTE WIRKUNG IN JEDEM TROPFEN



1.

Sichtbarer  
Anti-Aging Boost  
in nur 7 Tagen

2.

Feuchtigkeitsspendender  
Pflegekomples für  
24h intensive Feuchtigkeit

3.

Leichte Textur für eine  
optimale Ergänzung  
der Pflege Routine

# Neu entdecken

Diese goldigen **Glücksbringer** mit handgeschriebenen Silvestergrüßen sind schnell gemacht. Wir wünschen einen guten **Rutsch!**



**Fotografie** Spiel mit Tiefenschärfe **Seite 87** — **Glänzend** Silber für die Weihnachtstafel **Seite 88** — **Zum Glück** gibt's Geschenke **Seite 90** — **Kinderseite** Grenzen überwinden **Seite 96**



# Einfach & schnell: **Express-Abholung Foto**

Fotoabzüge bestellen auf [fotoparadies.de/express](https://fotoparadies.de/express)  
und **in 2 Stunden** in Ihrem dm-Markt **abholen**.



 [fotoparadies.de/express](https://fotoparadies.de/express)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

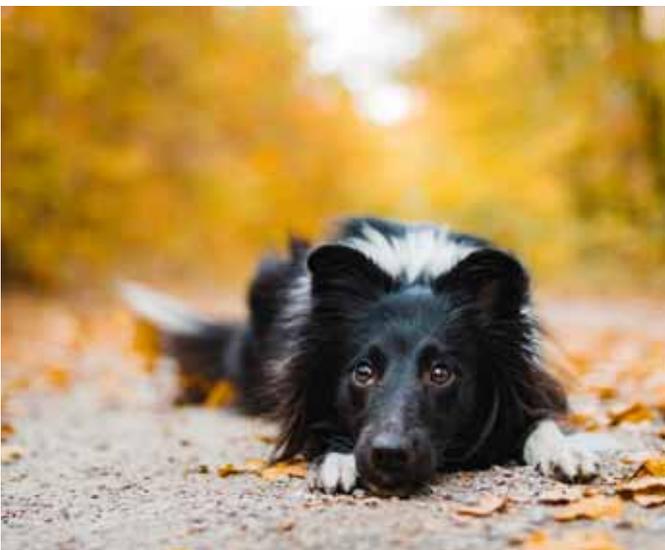
Schärfe aufs Gesicht: lässt die Lichtpunkte verschwimmen



Für Bilder mit Kerzenschein die ISO-Zahl erhöhen.



Fokus Auge: Im Nahmodus wird der Rest unscharf.



# TIEFENSCHÄRFEN-TIPPE

Schöner fotografieren:  
Mit Unschärfen Bild-  
motive kreativ gestalten.



## DIE BLENDE MACHT'S

Je weiter die Blende geöffnet ist, desto mehr Licht fällt in die Kamera - aber gleichzeitig kann man mit einer weiten Blendenöffnung eine Unschärfe im Hinter- oder Vordergrund erzielen. Dazu bei Kameras im manuellen Modus eine kleine Blendenzahl (zum Beispiel 5,6 oder weniger) einstellen. Am besten, Sie probieren, was Ihnen gefällt.

## NAH ODER FERN

Je näher die Kamera dem Motiv ist, desto geringer ist die Tiefenschärfe. So ist es recht einfach, den Hintergrund unscharf zu bekommen, etwa bei Porträts oder Makro-Aufnahmen. Ist das Motiv viele Meter entfernt, beispielsweise ein paar Hundert Meter wie bei Landschaftsaufnahmen, ist die Tiefenschärfe groß. Das funktioniert bei Kameras genauso wie bei Smartphones.

## FÜR FAST JEDES MOTIV

Mit der Tiefenschärfe kann man ganz nach seinem Gusto spielen. Bei Gesichtern, die schräg zur Kamera stehen, kann man nah rangehen, auf ein Auge scharf stellen, das zweite unscharf lassen. Wer Menschen fotografiert, kann eine oder mehrere Personen scharf zeigen, den Hintergrund verschwommen lassen. Dieser Effekt macht sich auch gut bei Tierfotos.

## VORN UNSCHARF

Das Hauptmotiv kann auch zwischen einem unscharfen Vordergrund und einem unscharfen Hintergrund platziert werden. Wenn man dann aufs Hauptmotiv fokussiert, werden Vorder- und Hintergrund automatisch unscharf. ●

EIN GENUSS AUCH FÜR DIE SINNE: DIE WEIHNACHTSTAFEL

# Tischlein, *deck dich!*

Besteck, Gläser, Geschirr – damit sie auf der Weihnachtstafel glänzen, gehen viele mit Elan an die Vorbereitung. Wir haben patente Helfer.

## SO BRILLIERT OMAS SILBERBESTECK

Wer zum besonderen Anlass sein Festessen mit Silberbesteck krönt, möchte, dass es brilliert. Silber verfärbt sich allerdings mit der Zeit dunkel und bekommt Flecken. Dafür verantwortlich sind Fette, Säuren und Feuchtigkeit, die auf das relativ weiche Metall einwirken. Mit einem Silber-Pflegetuch können Sie Ihr Besteck wieder zum Glänzen bringen. Einfach die Oberfläche mit dem imprägnierten Baumwolltuch abreiben. Bei hartnäckiger Verfärbung das Tuch zuvor anfeuchten. Das Besteck vor dem Essen spülen.



**Poliboy Silber Pflegetuch XXL auch für Gold und mit Anlaufschutz**

## STRAHLENDEN GLANZ ERHALTEN

Weingläser, schönes Geschirr mit Dekor – ein Protector im Spülkorb des Geschirrspülers trägt dazu bei, dass Farben und Glanz für bis zu 50 Spülgänge in der Maschine erhalten bleiben. Bereits „blinde“ Gläser, die durch Einflüsse wie Kalkwasser oder zu aggressive Reinigungsmittel entstehen können, lassen sich auch oft von einem Klarspüler nicht mehr zum Strahlen bringen. Sie können versuchen, ihnen mit einem Bad in warmem Wasser plus einem Schuss Essig oder Zitronensäure noch einmal Glanz zu entlocken.



**finish Glas- und Farb-Protector\* für glasklaren, strahlenden Glanz**

\*nicht in allen dm-Märkten erhältlich

## MIT SAMT- HANDSCHUHEN UND SEIFE

Manchmal lassen sich große Kochtöpfe, Pfannen oder aber empfindliches Geschirr von Hand schneller, gründlicher und sorgsamer spülen – jetzt geht es auch nachhaltiger mit fester Spülseife. Das Spülstück kommt ohne Plastikverpackung aus und ist zu 100 Prozent natürlichen Ursprungs. Einfach Spülschwamm einseifen und wie gewohnt vorgehen. Das Spülmittel ist stark gegen Fett und duftet angenehm.



**Kommt pur daher: Feste Spülseife Limette und Minze von seepje.**

## Kleine Dinge, große Wirkung



**Nr. 1\*\***  
von Zahnärzten  
empfohlen  
\*\*Apr.-2021 TePe Brand Monitor Deutschland

**80%**  
weniger CO<sub>2</sub>\*

Kleine Dinge können Großes bewirken: ein Lächeln, eine nette Geste – oder eine gute Zahnpflege. Zähneputzen allein reicht nicht aus. Denn eine Zahnbürste entfernt nur etwa 60% der bakteriellen Beläge auf den Zähnen. Mit den Interdentalbürsten von TePe reinigen Sie effektiv Ihre Zahnzwischenräume – für eine Mundhygiene, die Zahnärzte empfehlen.

Made in Sweden



\*Mehr über die Nachhaltigkeitsinitiative von TePe erfahren: [tepe.com](http://tepe.com)

SPECIAL

# ZUM GLÜCK GIBT'S GESCHENKE

Für Kinder sind Geschenke das Größte. Als Erwachsene wissen wir: Es kann heikel werden – und sind dann umso glücklicher, wenn Herzenswünsche in Erfüllung gehen. Über ein geliebtes (und ein bisschen gefürchtetes) Ritual.

Dieses süße Geschenk  
papier gibt es jetzt bei  
dm von Profissimo.



# 2020

wurden vor allem Gutscheine und Geld verschenkt.\*



# 54 %

der Deutschen erwarten zu Weihnachten Geschenke.\*



# 27

# Milliarden

Euro geben die Deutschen im Jahr für Geschenke aus.\*\*

**E**ine originelle Kleinigkeit, ein Gutschein für eine gemeinsame Aktivität oder ein kostspieliges Präsent: Mit Geschenken wollen wir dem anderen eine Freude machen und unsere Zuneigung ausdrücken. Gut, wenn wir uneigennützig und sorgsam das Präsent ausgewählt haben und es dann auch die individuellen Wünsche des Beschenkten berücksichtigt. Passt das Geschenk, ist das ein Zeichen von Nähe, ein Zeichen, dass wir uns über den Beschenkten Gedanken gemacht haben.

Auch wenn Schenken sich zunächst nach einer selbstlosen Tat anhört: Sie hat auch positive Wirkung auf uns – den Schenker – selbst, wir fühlen uns gut, wenn wir verschenken. Schenken birgt aber auch Risiken. Passt ein Geschenk nicht, kann das Distanz schaffen. Ein unwillkommenes Geschenk – sei es, weil man sich zu wenig Mühe gegeben hat oder den anderen falsch eingeschätzt hat – kann zu Enttäuschungen, manchmal gar Kränkungen führen. Und allein die Absicht, etwas zu geben, wertet ein (unpassendes) Geschenk meist nicht auf. Nur der gute Wille zählt höchstens bei sehr guten Freunden oder engen Verwandten. Auch mit einem teuren Geschenk geht man keineswegs auf Nummer sicher: Es kann Scham auslösen, weil der Beschenkte es vielleicht nicht mit einem ähnlich wertvollen Geschenk erwidern kann. Dabei macht Schenken jedem gleich viel Freude, ganz unabhängig von den finanziellen Mitteln. „Schenken macht die Seele weit“, schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid in seinem Buch „Vom Schenken und Beschenktwerden“. Das Geben und Nehmen, der Austausch von Gaben ist ein sozialer Kitt – im Vertrauen darauf, dass die Beziehung, die Freundschaft, das gute Verhältnis zueinander weitergeht.

## Wie schenken Sie?



„Ich liebe Geschenke, aber noch mehr Freude bereitet es mir, andere zu beschenken. Dafür brauche ich keinen Anlass: Häufig passiert es mir, dass ich etwas sehe und mir fällt spontan jemand ein, zu dem dieses Geschenk passt. Bisher lag ich auch immer richtig und die Beschenkten waren glücklich und ich damit auch.“

**alverde-Leserbeirätin**  
Doris Hoffmann aus Silz



„Wir schenken uns nichts – außer Zeit oder eine Einladung zum Essen. Etwas Geld fließt in eine uns vertraute Spendenorganisation.“

**alverde-Leserbeirat**  
Michael Schraut aus  
Erbshausen-Sulzwiesen >

\*Quelle: Mydays GmbH/Pressemitteilung zu „Weihnachtsgeschenke 2020“

\*\*Quelle: Management Report „So schenkt Deutschland“, Studie der GfK Marktforschung im Auftrag der Messe Frankfurt

# Macht Schenken glücklich?

**Schaut man in unsere Gehirne, so ist klar: Wenn wir schenken oder beschenkt werden, passiert da etwas Gutes. Die Psychologin Svenja Lüthge aus Kiel erklärt uns, was Schenken für uns bedeutet.**

**alverde:** Geben und auch Nehmen ist menschlich. Ist Schenken immer gut?

**Svenja Lüthge:** Ja, der Akt des Schenkens ist erst mal eine positiv motivierte Aktion. Immer. Man will jemandem etwas Gutes tun.

**Was passiert im Gehirn, wenn unser Geschenk ins Schwarze getroffen hat?**

Wenn wir uns freuen, werden im Belohnungszentrum des Gehirns Glückshormone, Dopamine und Endorphine, ausgestoßen. Das passiert auch, wenn wir die Freude des anderen wahrnehmen, wenn wir das Leuchten in den Augen des anderen sehen. Das macht uns glücklich.

**Und was ist mit den Menschen, die sich an Weihnachten nichts gegenseitig schenken?**

Wenn man das so vereinbart hat, spricht nichts dagegen. Oft machen das Menschen, die sich dafür entscheiden, Weihnachten ganz anders und viel bewusster zu erleben. Für sie lebt Weihnachten dann eher von den Ritualen und der Zeit, die sie sich füreinander nehmen. Sich nichts zu schenken muss nicht bedeuten, dass die Beziehung zueinander gestört ist.

**Sagt es etwas über eine Partnerschaft aus, wenn ich ein falsches/ungeliebtes Geschenk von ihm/ihr bekomme?**

Unpassende Geschenke werden normalerweise nicht mit Absicht geschenkt. Es gibt Menschen, die einfach nicht wissen, was sie schenken sollen. Bei Paaren liegt es häufig

an einer falschen Kommunikation. Zum Beispiel sieht sie in einem Schaufenster etwas und denkt, der Mann merkt sich das. So tickt er aber nicht, hier müsste sie klar sagen, dass sie sich dies oder jenes als Geschenk wünscht. Manchmal ist der Grund auch, dass man früher einmal falsche Freude gezeigt hat und der Schenkende nun denkt, er hätte damals alles richtig gemacht und dass er jetzt wieder so etwas in der Art schenken kann. Macht jemand aber mit Absicht schlechte Geschenke, sollte man das hinterfragen und ansprechen – eventuell stimmt dann etwas mit der Beziehung nicht.

**Wie kann man sich denn etwas vom Konsumdruck losmachen?**

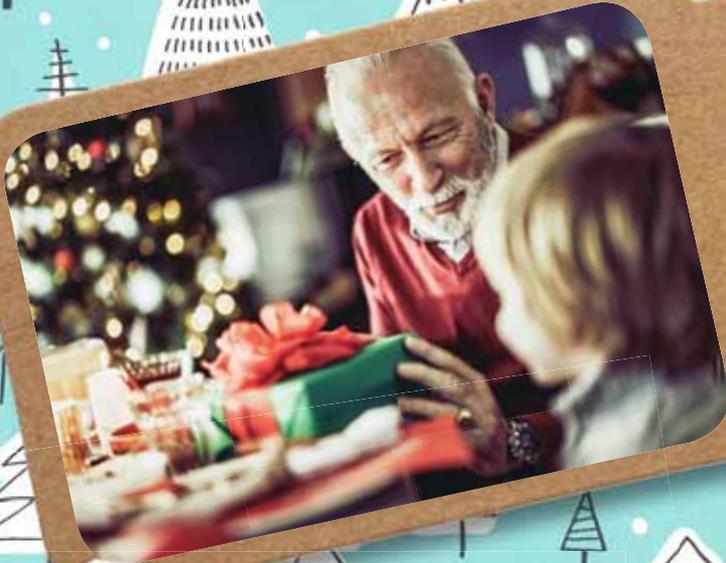
Schön finde ich, wenn man sich Zeit schenkt – weil wir wenig davon haben und echte Gemeinsamkeit im Alltag oft untergeht. Kinder beispielsweise bekommen von allen Seiten Geschenke, aber man kann ja auch eine gemeinsame Aktivität schenken.

Einen Theaterbesuch etwa, einen Backnachmittag oder einen Ausflug ins Museum. Damit drückt man auch indirekt aus: Ich will Zeit mit dir verbringen. Manchmal ist auch eine schöne Karte, die man beschreibt, zum Beispiel mit einem „Danke, liebe Omi, dass du regelmäßig auf die Kinder aufpasst ...“, das bessere Geschenk. Denn alles, was von Herzen kommt und worin ich viel Zeit investiert habe, wird oft sehr wertgeschätzt.

**Was mache ich, wenn ich mit einem Geschenk partout nichts anfangen kann?**

Das ist eine sehr sensible Sache. Denn derjenige, der schenkt, hat sich ja etwas dabei gedacht. Ich rate, die Freude auszudrücken und die Wertschätzung anzunehmen. Man sollte aber am besten ansprechen, wie man das Geschenk findet, und vorsichtig artikulieren, dass man zum Beispiel ja eher einen anderen Geschmack hat.





## DIE KUNST DES SCHENKENS - 5 TIPPS

### TIPP 1

Machen Sie sich im Lauf des Jahres Notizen, wenn Ihnen ein passendes Geschenk für jemanden einfällt.

### TIPP 2

Es ist okay - und sogar manchmal auch besser - rechtzeitig nachzufragen, was der zu Beschenkende sich wünscht.

### TIPP 3

Finden Sie heraus, was der Herzenswunsch des zu Beschenkenden ist. Welche Hobbys hat sie oder er?

### TIPP 4

Mit einer Widmung oder handgeschriebenen Karte können wir die Idee und Absicht hinter dem Geschenk erklären.

### TIPP 5

Auch das Äußere zählt: Bei liebevoll verpackten Geschenken (geht auch mit nachhaltigem Material) macht das Auspacken noch mehr Spaß.



# ANTIBAKTERIELLES WASCHMITTEL

## Stark gegen **Flecken & Bakterien**

ENTFERNT  
**99,9%** DER  
GERUCHSBILDENDEN  
BAKTERIEN

**NEU**  
**JETZT TESTEN!**



### Universal

Kraftvolle  
Reinigung &  
langanhaltende  
Frische

### Sensitiv

Sanfte  
Reinheit ohne  
Farb- und  
Duftstoffe

- Entfernt geruchsbildende Bakterien und somit die Ursache schlechten Wäschegeruchs
- Kraftvoll gegen Flecken & Schmutz für strahlende Reinheit
- Wirkt bereits ab 20°C – schonst deine Kleidung
- Geeignet für Weißes & Buntes

Neugierig?  
Mehr Infos  
gibt's hier:





Willi will wissen

# IN WELCHER WELT WOLLEN WIR LEBEN?

Willi hat Basile und Franz im Video-Chat getroffen. Sie machen einen französisch-deutschen Austausch.



**Willi Weitzel**  
ist Reporter und  
Welterforscher

**WILLI:** Franz, ihr seid in deiner Familie vier Geschwister, und jetzt bist du, Basile, als Austauschschüler wie ein fünftes Geschwisterkind da.

**BASILE:** Ja, genau.

**WILLI:** Dein Zuhause in Frankreich ist 863 Kilometer entfernt – puh! Als du vor Monaten nach Berlin kamst, wie viel Deutsch konntest du da?

**BASILE:** Ja, hallo, nein, guten Tag ...

**WILLI:** Und wie viel Französisch konntest du, Franz?

**FRANZ:** Bonjour, non, oui, merci beaucoup. (Übersetzt heißt das: guten Tag, nein, ja, vielen Dank)

**WILLI:** Basile, wer ist dein wichtigster Deutschlehrer?

**BASILE:** Franz hilft mir immer bei der Aussprache und wenn ich ein Wort vergessen habe.

**WILLI:** Wer hatte die Idee, dass du diesen Sprachaustausch machst?

**BASILE:** Mein großer Bruder wollte das machen. Wir waren bei einer Infoveranstaltung. Und ich habe mich einfach gemeldet und gesagt: „Ich will auch einen Austausch machen!“

**WILLI:** Franz, du gehst auch für ein halbes Jahr zu Basile nach Hause. Wie fühlt sich das an?

**FRANZ:** Also, man muss schon den Mut haben, seine Familie zu verlassen, die Freunde, die Schule ...



**WILLI:** Was hilft dir gegen Heimweh?

**BASILE:** Ich versuche, an etwas anderes zu denken und mich abzulenken.

**WILLI:** Warum ist es gut, dass Kinder einen Sprachaustausch machen?

**FRANZ:** Wenn du später im anderen Land studieren willst, wie meine Schwester, kannst du schon sprechen.

**WILLI:** Was findest du, Franz, an Frankreich so interessant?

**FRANZ:** Eine neue Sprache zu lernen.

**WILLI:** Was von dem deutschen Essen magst du besonders, Basile?

**BASILE:** Brötchen und Müsli. Das isst man gar nicht in Frankreich.

**WILLI:** Ich bin begeistert, Basile, dass du so gut Deutsch sprichst. Und du, Franz, kannst bald französische Weihnachtslieder singen. Haltet zusammen. Und dir, Franz, eine gute Zeit in Frankreich!



Wahrzeichen  
Frankreichs:  
Arc de Triomphe,  
Paris

Franz (rechts)  
und Basile (links)

Alter: 9

Klasse: 3

Wohnort: Berlin/Fleurbaix

Hobbys: Sport, Autos, Lego  
und Playmobil spielen

Das ist uns wichtig:

glücklich sein und  
Freunde haben

## WIE KÖNNEN WIR FREUNDSCHAFT ÜBER GRENZEN HINWEG PFLEGEN?

Franz aus Berlin und Basile aus Fleurbaix (gesprochen: „Flörbä“) sind durch ihren Sprachaustausch so etwas wie Brüder geworden. Basile taucht bei Franz in den deutschen Alltag und die Sprache ein. Und Franz erfährt bei Basile zu Hause ein Stück Frankreich. Wer die Sprache in einem anderen Land versteht, versteht auch besser, wie die Menschen in dem Land so denken und was sie gut oder schlecht finden. Das verhindert Streit, Missverständnisse, Hass oder Kriege.

### WILLIS TIPP

Ein Schüleraustausch ist eine prima Sache, aber unter uns gesagt: In meiner Schulzeit habe ich mich nicht getraut, so lange und so weit weg von zu Hause zu sein. Zum Glück lassen sich Sprachen auch gut anders lernen. Zum Beispiel könnt ihr Fernsehserien auf Englisch schauen. Oder fragt mal in der Bücherei nach zweisprachigen Büchern oder Hörspielen. Oder spielt mit euren Freunden, dass ihr im Ausland seid und redet eine andere Sprache. Das wird lustig!!!

Wahrzeichen  
Deutschlands:  
Brandenburger  
Tor, Berlin

### INFO

#### SPRACHAUSTAUSCH MIT FRANKREICH

Ihr fragt euch sicher, wie das geht, dass Franz und Basile mit nur neun Jahren einen Austausch machen. Der Verein ALLEF Deutschland ([allef.eu](http://allef.eu)) hat sich auf den Sprachaustausch für Acht- bis Zehnjährige spezialisiert, übrigens auch mit England. Zwei Mädchen oder Jungen verbringen dabei jeweils ein halbes Jahr zusammen im Gastland und zu Hause, gehen gemeinsam zur Schule und sammeln – in der Geborgenheit der Familie – viele Erfahrungen. ALLEF prüft die Teilnehmenden sehr genau. Vor dem Austausch besuchen sich die Familien gegenseitig.

Tolle Preise!

# Schön ins neue Jahr

Mitmachen & entspannen



## 12 Beauty-Pakete

Bald heißt es: Happy New Year! Was wir uns für 2022 vornehmen? Entspannt und wunderschön zu bleiben. Mit den permanenten Colorationen von réell'e EXPERT und der Lidschattenpalette von trend IT UP bringen wir unsere Schönheit zum Leuchten. Die Haarmaske Moisture Care von Langhaarmädchen und die Milch & Honig Maske von Balea versorgen uns mit Feuchtigkeit, die 7-Tage Ampullen-Kur von alverde NATURKOSMETIK erfrischt, regeneriert und pflegt die Haut. Einen Spa-Moment gibt es mit dem ebelin Gesichtsmassage-Roller und dem Relax Pflege-Öl von alverde NATURKOSMETIK, die Gesicht und Körper verwöhnen.



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

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

**Wie lautet die Ziffer im markierten Kästchen?**  
Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 31. Dezember 2021 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 2022 unter [dm.de/alverde-sudoku](http://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](http://dm.de/datenschutz).

Dieses Sudoku (Schwierigkeitsgrad schwer) ist aus dem Buch „Einsame Hunde wunderbar schwer“, herausgegeben von Jean-Claude Lin. Mit freundlicher Genehmigung des Verlages (geistesleben.de).

**Bildnachweis:** 123rf/belchonock (S. 7), adobe/Atlas (S. 7), adobe/dule964 (S. 7), adobe/georgerudy (S. 58), adobe/Halfpoint (S. 7), adobe/Lumina/Stocksy (S. 28), adobe/mariusz\_g (S. 3), adobe/sakkmeisterke (S. 87), ARD Degeto/RBB/Constantin Television/UFA Fiction/Dávid Lukács (S. 71), Atelier Yaph (S. 3), Rolf Bauerdick (S. 65), Miriam Bork/privat (S. 5), Boris Breuer (S. 33), Nadja Buchczik (S. 40, 41), Dominik Butzmann (S. 54), das Festspielhaus (S. 95), DEEPOL by plainpicture/skabarcat (S. 3), dm-drogerie markt GmbH + Co. KG. (S. 5, 32, 33, 39, 40, 41, 90, 91, 92, 93), Andreas Friedrich (S. 96), GALLERY STOCK/Hendrik Alaida (S. 18), gettyimages/BSIP (S. 44), gettyimages/clickclick (S. 3, 20), gettyimages/Dkosig (S. 60), gettyimages/Ilyabolotov (S. 18, 19), gettyimages/JuanamariGonzalez (S. 28), gettyimages/knape (S. 87), gettyimages/Lucie Kopecká/500px (S. 87), gettyimages/Anastasiia Krivenok (S. 21), gettyimages/Lezh (S. 3, 45, 90), gettyimages/Liliboas (S. 5, 92), gettyimages/mescioglu (S. 47), gettyimages/nazar. ab (S. 5, 66, 67), gettyimages/paulaphoto (S. 32, 33), gettyimages/Prasit photo (S. 69), gettyimages/skymesher (S. 93), gettyimages/TanyaRow (S. 18, 20), gettyimages/Chalisa Thammapatanakul/EyeEm (S. 56), gettyimages/Tomalik (S. 23), gettyimages/t.kimura (S. 93), Manuela Hall (S. 14, 15, 16, 17), Michael Helmer (S. 95), Viktoria Herrlein/privat (S. 39), HGEsch Photography (S. 32), Hildegard Hocke/privat (S. 5), Hölker Verlag (S. 7), Doris Hoffmann/privat (S. 91), Miriam Jacks (S. 20), Steffen Jánicke (S. 5, 62, 63), Michael Jungblut (S. 69), Nicole Korsten (S. 30), Nora Laurie Lammers (S. 14, 15, 16, 17, 31, 53, 85), mauritius images/Jake Lyell/Alamy (S. 28), Sylvia Nitsche/privat (S. 26), Margaretha Olschewski (Titel, S. 9, 10, 11), Paul - A. Kabat (S. 33), Antje Plewinski (S. 40, 41), Christina Riedl (S. 61), Emil Rothweiler (S. 98), Dr. Norbert Schäffer (S. 64), Helmut Scham (S. 34, 35), Wolfgang Schmid (S. 5, 74, 75, 76, 77), Michael Schraut/privat (S. 91), share GmbH/Daniela Haupt (S. 31), shutterstock/Steve Cukrov (S. 61), shutterstock/Dean Drobot (S. 68), shutterstock/lichtmaster (S. 61), shutterstock/Marie Maerz (S. 93), shutterstock/Kostenko Maxim (S. 90), shutterstock/New Africa (S. 93), Poltu Shyamal (S. 43), stocksy/Ruth Black (S. 37), stocksy/Duet Postscriptum (S. 99), stocksy/ohlamour studio (S. 22, 23), stocksy/Anna Tabakova (S. 13), stocksy/Tatjana Zlatkovic (S. 88, 89), Michael Sturm (S. 64), Gerlinde Trinkhaus/Philharmonia Chor Reutlingen (S. 65), Verlag Freies Geistesleben (S. 73), Sebastian Wells/Agentur Ostkreuz (S. 70), Hansruedi Weyrich (S. 5, 64)

FREUEN SIE SICH AUF DEN

# Januar



AKTUELLE AUSGABE:  
dm.de/alverde-magazin  
**alverde** AUF INSTAGRAM:  
instagram.com/  
dm\_alverde\_magazin

Blick in  
die nächste  
Ausgabe



## SELBSTBRÄUNER

### Sonnen- Teint

Auch so blass um die Nase? Gönnen wir dem Teint (und uns) Urlaubsfeeling: Selbstbräuner und Bronzer verhelfen hautgesund zu einem Hauch Farbe.

## SELBSTHILFE

### Schreiben für die Seele

Probleme abladen, Klarheit gewinnen, sich selbst kennenlernen: Dabei kann Schreiben helfen. Es wird inzwischen sogar therapeutisch eingesetzt.

## MEDIZINISCHE PFLEGE

### Ende der Trockenzeit

Jucken, Rötung, Schuppen, Spannungen – sehr trockene und empfindliche Haut braucht ganz besondere Pflege. Wir erklären, worauf es ankommt, und geben Tipps, wie Sie die Balance der Haut wieder herstellen können.

## 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:** Michaela Asmuß, Christina Berlinghof, Jana Breithaupt, Ulrike Burgert, Melanie Hinckel, Constanze Kleis, Mareike Köhler, Jean-Claude Lin, Julia Meyer-Hermann, Maren Pommerening **Bildredaktion:** Nora Laurie Lammers, Alexander Schindel, Benedict Stopfkuchen **Grafik:** Annett Burmeister, Roland Frechen, Vanessa Hofmann, Marisa Lehrmann, Julia Schmidt, Eva Sieben, Joel Tarrago, Anja Wenz **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann, Anja Wenz **Illustration:** Tamara Kantz **Lithografie:** Andreas Hohl, Iris Glatz **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Sarah Kernberger, Anschrift Verlag & Redaktion, s.kernberger@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 recycelbar



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen  
Quellen  
FSC® C011124

folgt neu

# L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT

NEU

## ONE-TWIST HAARFARBE

5 MIN - SCHNELL & EINFACH

UNAUFFÄLLIGE GRAUABDECKUNG?  
**MISSION ERFÜLLT!**



97% DER MÄNNER  
SIND ZUFRIEDEN\*

\* Konsumententest mit 399 Probanden.