

November 2022

dm-Magazin

alverde

Was will die Haut:

**FETT ODER
FEUCHTIGKEIT?**

**DU BIST,
WAS DU ISST**

Wie Nahrung unsere
Psyche beeinflusst

RUTH *Interview*
MOSCHNER

Gute Laune und
klare Kante

Winter-
schwimmen
**BADEN IM
GLÜCK**

DEM KLIMAWANDEL
DEN STECKER ZIEHEN

**So sparen wir
gemeinsam
Energie**

**Mehr Zeit
für die
schönen Dinge**



Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Suppen in allen Variationen**
- 8 **Interview: Ruth Moschner**
Die Moderatorin über Spaß am Rätseln und Transparenz auf Social Media

Schön fühlen

- 14 **Knallige Lippenstifte**
Wir sehen rot, pink und orange!
- 17 **Es funkelt und glitzert**
So gelingt die Glitzermaniküre
- 18 **Was trockene Haut jetzt braucht**
Feuchtigkeit oder eher Fett? Eine Dermatologin gibt Tipps
- 22 **Schöne, neue Lieblingsfrisur**
Unser Langhaarmädchen-Umstyling
- 28 **Trendprodukte für den Herbst**
- 30 **Beauty-Tool Pinzette**
Sie kann weit mehr als nur zupfen

dm erleben

- 33 **Vielfalt in Bildern**
Neue Fassadengestaltung der dm-Märkte
- 35 **Aktuelle Meldungen**
- 36 **dm bei Kunden am beliebtesten**
- 38 **Serie: Menschen bei dm**
Diesmal: Filialeiterin Susann Gushurst

Gesund bleiben

- 42 **Edle Bohnen: dmBio Schokolade**
- 43 **dmBio Rezept des Monats**
Leckerer Gemüse-Wrap
- 46 **Wie stark wirkt Essen auf unsere Psyche?**
- 51 **Produktempfehlungen: Suppen**
- 52 **Eisbaden im Winter**
- 54 **So bleiben die Füße schön warm**



- 56 **Ein Baby kommt**
Alternativen zur Klinikgeburt
- 59 **Produktempfehlungen**
- 60 **So stärken Sie Ihre Mundflora**

In welcher Welt wollen wir leben?

- 65 **Kolumne von Christoph Werner**

Ökologische Zukunftsfähigkeit

- 66 **Interview mit Winfried Kretschmann**
Der baden-württembergische Ministerpräsident ruft zum Energiesparen auf
- 68 **Wie dm Energie spart**
- 70 **37 Energiespar-Tipps**
Davon profitieren Geldbeutel und Umwelt
- 72 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
Willkommen im Anthropozän

Soziale Zukunftsfähigkeit

- 74 **Über das Tabu Analphabetismus**
Sechs Millionen Menschen können diese Ausgabe nicht lesen
- 76 **Starke Frauen: Dilek Gürsoy**
Die Herzchirurgin setzt sich für Frauen in der Spitzenmedizin ein

Kulturelle Zukunftsfähigkeit

- 78 **Was bleibt von dir?**
Jedem Ende wohnt ein Anfang inne

Neues entdecken

- 84 **Zeitmanagement**
So strukturieren Sie Ihren Alltag besser
- 88 **Serie: So wohnt Deutschland**
Leben im Internat
- 93 **Food-Fotografie**
- 95 **Blitzsaubere Tipps für den Backofen**
- 97 **Produkte: die Neuen bei dm**
- 103 **Kreuzworträtsel**
Wohnmobilreise gewinnen
- 104 **Serie mit Willi Weitzel**
Spiele-Nachmittag mit der ganzen Familie
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



„Hier zu sein ist ein Privileg“



Viele Menschen kennen das Leben im Internat nur aus Kinder- und Jugendromanen, für Madita Knaebel ist es Alltag. Sie wohnt im Internat Schule Schloss Salem am Bodensee, trägt Schuluniform, spielt Golf und hilft Förderschulkindern bei den Hausaufgaben.

So ein Schuljahr im Schloss ist kein Schnäppchen: 45.000 Euro kostet es etwa pro Person, das entspricht dem durchschnittlichen Jahresbruttolohn eines Vollzeitbeschäftigten in Deutschland. Ein eigenes Zimmer wie zu Hause hat Madita dort aber nicht. Sie teilt es mit zwei anderen Mädchen und es ist aufs Wesentliche reduziert: Holzparkett, weiße Wände, ein Fenster zum Schlossgarten. Ein Etagenbett, ein Einzelbett, beide aus Holz. Drei schmale Schreibtischarbeitsplätze, über denen Familienfotos und Postkarten an der Wand kleben. In den weißen Wandregalen oberhalb: Bücher, Ordner, Stifte, ein paar persönliche Dinge.

Das linke Drittel des Kleiderschranks belegt Madita, den Rest ihre zwei Zimmergenossinnen. „Wir brauchen hier nicht viel“, sagt die 16-Jährige und öffnet ihre Schranktüre. Zu sehen sind die im Internat vorgeschriebenen Kleidungsstücke: weiße Bluse, weißes Polohemd mit Internats-Logo, blaue Hose, schwarzer Minirock – nicht kürzer als handbreit über dem Knie – und ein paar Sportsachen. Zu Hause bei den Eltern hat sie einen größeren Kleiderschrank, aber im Internat ist weniger auch manchmal mehr: „Wir müssen morgens nicht lange überlegen, was wir anziehen wollen.“

Madita Knaebel ist bei ihren Eltern und ihren drei Geschwistern in einem großen Haus mit Garten und eigenem Zimmer aufgewachsen. Jetzt zu dritt ein langgezogenes Zimmer mit 30 aufgeräumten Quadratmetern zu teilen ist für sie aber kein Problem. „Wir können uns tagüber auch mal alleine ins Zimmer zurückziehen, aber hauptsächlich sind wir zum Schlafen hier.“ Die Tage im Internat sind für alle prall gefüllt. Los geht es in der Früh um 6.40 Uhr mit einem Morgenlauf und gemeinsamem Frühstück. Um acht Uhr beginnt der Unterricht in kleinen Klassen zu fünfzehnt. Dann geht es zum Mittagessen.

Die Tage im Internat sind strukturiert und prall gefüllt mit außerschulischen Aktivitäten.

Die Mittagssonne erhellt die hohe Decke des historischen Speisesaals. Hunderte junge Menschen in weißen und schwarzen Oberteilen stehen um ihre Esstische,

unterhalten sich und warten auf das Zeichen. Endlich ertönt der Gong. Jetzt dürfen sich alle setzen. Jeweils sechs bis acht Schülerinnen und Schüler pro Tisch lassen sich auf ihren Holzstühlen nieder, bis erneut ein Gong ertönt. Jetzt dürfen je zwei aus jeder Runde das Essen servieren. Heute gibt es Hackfleischsoße mit dicken Bohnen und eine vegetarische Variante mit Gemüse, dazu Reis und gemischten Salat. Dann ertönt wieder ein Gong. Die Gespräche verstummen. „Für fünf Minuten essen wir jetzt in Stille“, flüstert Madita. Tatsächlich hält sich der ganze Saal daran bis zum nächsten Gong. Dann füllt sich der Raum wieder mit heiterem Geplauder.

Die Schule Schloss Salem wurde 1920 in der ehemaligen Reichsabtei Salem gegründet und gilt heute als größtes und international bekanntestes Internat im deutschsprachigen Raum mit dem Ziel, Persönlichkeiten zu bilden. Auf drei Campus verteilt, besuchen insgesamt 600 junge Menschen das Internat, etwa die Hälfte stammt aus dem Ausland rund um den Globus.

Madita, knapp 1,80 Meter groß, braune lange Haare, weiße Bluse zum schwarzen Falten-Mini, schwarze Ballerinas, sitzt aufrecht am Tisch zwischen sechs



Im Speisesaal, im Schwimmbad und natürlich im Unterricht: Gemeinschaft wird in Salem großgeschrieben.

anderen Schülerinnen aus Portugal, Italien, Spanien, Deutschland und den USA. Die Runde unterhält sich auf Deutsch und Englisch über dies und das – manchmal auch über die Liebe. Sind Liebesbeziehungen unter den Jugendlichen denn erlaubt? „Ja, natürlich. Es gibt einige Pärchen“, sagt ein Mädchen am Tisch. „Und es wird gerne darüber gesprochen“, ergänzt sie augenzwinkernd. Auch ein eigener Club zum Feiern gehört zum Campus – alkoholfrei, versteht sich. Wer am Wochenende Ausgang haben möchte, muss sich schriftlich abmelden.

Nachdem zwei aus jeder Runde die Tische wieder abgeräumt haben, zeigt Madita, was sie nachmittags macht. Das Areal mit Schlosspark, Hallenbad, Sportanlagen, Kunstzentrum, Bibliothek, Krankenquartier, eigenem Postamt und vielem mehr gleicht einer eigenen Welt mit vielen Möglichkeiten. Maditas Leidenschaften sind Hockey, Golf und Tennis, ihr Instrument ist die Querflöte. Das Angebot reicht von Fechten über Ballsportarten bis Yoga, von Malen bis Kreatives Schreiben. Welches Musikinstrument erlernt werden möchte, darf frei gewählt werden. Passende Lehrkräfte engagiert das Internat.

„Hier zu sein ist schon ein Privileg“, sagt Madita, während sie durch den historischen Kreuzgang des Schlosses schreitet.

Salem zieht gut situierte Jugendliche aus aller Welt an, vergibt aber auch Stipendien.

Madita ist vor zwei Jahren ins Salemer Internat gezogen. Ihre früheren Mitschüler habe sie über Jahre nicht so intensiv kennengelernt wie die Leute im Internat in kurzer Zeit, sagt sie. Nachdem ihr älterer Bruder ein Internat besuchte, liebäugelte sie mit der Idee, ebenfalls in eines zu wechseln. Sie schaute sich verschiedene Häuser an und entschied sich für Salem. „Die Gemeinschaft ist toll. Mir gefallen die Aktivitäten, und ich mag, dass es hier so international zugeht.“ Vor allem lerne sie, mit anderen umzugehen. „Wir versuchen,

als Gemeinschaft an einem Strang zu ziehen, und wollen uns aufeinander verlassen können – selbst dann, wenn wir nicht die besten Freunde sind.“

Das Üben von Sozialkompetenz gehört zu den Pflichten der Jugendlichen. Alle müssen mindestens einen Dienst an der Gemeinschaft übernehmen. Das kann ein Einsatzdienst bei der Feuerwehr sein, ein sozialer Dienst wie Altenbetreuung oder ein politischer Dienst. Madita hilft nachmittags Grundschulkindern der örtlichen Förderschule bei den Hausaufgaben und engagiert sich im Akademischen Rat, der Probleme der Schule bespricht und der Schulleitung Vorschläge macht. Genug zu tun hat sie also auch jenseits des Unterrichts, der in Salem auch samstags stattfindet.

Es finden sich viele prominente Persönlichkeiten auf der Namensliste der Alumni, doch welche Kinder bekannter Menschen momentan in Salem wohnen, hüllt Madita in vornehmes Schweigen. Sind dort nur Reiche? „Nein. Manche haben ein Stipendium. Daher ist es gemischt“, sagt Madita. Es gibt verschiedene Stipendien und auch Madita hat eins. Mit ihrem Leistungsstipendium bekommt sie monatlich 500 Euro, die



Madita beim Querflöte-Üben, am Computer in der Study Hall und an ihrem Kleiderschrank, in dem die Schulgarderobe den meisten Platz einnimmt.

SPECIAL



sie zur Seite legt für ihr Studium später. Einen Graben zwischen Reich und Arm nehme sie im Internat nicht wahr. „Wir sehen uns alle auf einer Ebene, egal aus welchem Haus man kommt, und werden auch im Unterricht gleich behandelt.“

Bevor es Abendessen gibt, treffen sich alle um 17.15 Uhr in der Study Hall: ein modern eingerichteter Saal mit hellen Schreibtischen und bunten Polstersitz-ecken. Für die nächsten 90 Minuten lernt hier jeder für sich oder auch zusammen mit anderen. Am Abend stürzen sich alle wieder in ihre Aktivitäten. Bei Madita steht heute noch Hockey auf dem Plan.

Um 21 Uhr müssen die Jugendlichen auf ihrem Flügel sein, um 21.30 Uhr geben alle ihre Smartphones und Notebooks ab. Es geht darum, Disziplin zu lernen, sich zu fokussieren und gleichzeitig selbst zu entfalten. Mit ihren Eltern telefoniert Madita trotzdem fast täglich. „Mit meiner Mutter bin ich nach wie vor sehr eng verbunden.“ Die Smartphones und

Notebooks bekommen die Jugendlichen am nächsten Tag nach dem Mittagessen wieder zurück.

„Der Lebensstil ist ein anderer als zu Hause“, erklärt Madita. „Man lebt und lernt mit seinen Freunden und auch mit Personen, mit denen man nicht so viel zu tun hat. Die Gemeinschaft und das Zusammenleben kann man an einer normalen Schule so ausgeprägt nicht finden.“

Besonders in ihrer Mitarbeit im akademischen Rat sieht sie eine Bereicherung für ihr Leben: Sie übernimmt Verantwortung für einen Teil der Schülerschaft und sammelt wertvolle Erfahrungen. Das stärkt ihre eigene Persönlichkeit, meint sie. „Für mich war es die richtige Entscheidung, nach Salem zu gehen. Es hat mir gutgetan, mich hier zu finden“, sagt Madita und macht sich auf den Weg zu ihrer nächsten Aktivität innerhalb der Schlossmauern. ●

NEU: Bio-Salami Snacks von



Das wertvolle ökologisch erzeugte Fleisch dieser Bio-Salami Snacks stammt von Ecoland Bauernhöfen. Die Tiere wurden nach den strengen Richtlinien des Bioverbandes Ecoland artgerecht und liebevoll aufgezogen und mit ökologischem Futter versorgt. Die aromatischen Naturgewürze für diese Bio-Salami Snacks stammen aus ökologischem Anbau von Ecoland-Entwicklungshilfeprojekten in Indien und Afrika: 100% Bio und Fair!



Weitere Informationen unter www.ecoland.de



Ein Projekt der

BÄUERLICHEN ERZEUGERGEMEINSCHAFT SCHWÄBISCH HALL

www.besh.de