

MÄRZ 2015

alverde

+ a tempo

NEUER LOOK

Make-up-Beratung
für Leserinnen

ENERGIE TANKEN

Bringen Sie Ihre
Seele in Balance

SPORT- FOTOS

So halten Sie
Momente in
Bewegung fest

IM INTERVIEW

Katharina Wackernagel

Die Schauspielerin über den
Wert von Freundschaft

NATURSCHUTZ

Im Einsatz für die
heimische Flora und Fauna



EINBLICK



Liebe Leserin, lieber Leser,

zu meiner Zeit als Teenager begannen wir ungefähr mit sechzehn mit den ersten zaghaften Schminkversuchen. Ganz angesagt war schwarzer Kajal im unteren Augenlid auf der Wasserlinie. Irgendwann kamen dann Mascara und Lipgloss dazu.

Damals gaben wir uns untereinander Tipps und sagten uns auch ehrlich, wenn der anderen eine Farbe nicht stand. Als Erwachsene ist es gar nicht so leicht, ein ehrliches Feedback auf sein Make-up zu erhalten. Die Etikette hält uns oft zurück.

Deshalb wird nun in jeder Ausgabe ein renommierter Make-up-Artist das Beautycase einer *alverde*-Leserin unter die Lupe nehmen und ihr zeigen, wie sie ihren Typ noch besser zur Geltung bringen kann. Den Anfang macht Nicole Jaritz von p2 cosmetics (Seiten 18/19). Möchten Sie eine Typberatung? Unter www.dm.de/alverde-mitmachen finden Sie mehr Infos.

Ihre

Tanja Hildebrandt

TANJA HILDEBRANDT
alverde-REDAKTION



Herrlich, der Frühling steht vor der Tür! Was *alverde*-Leser außerdem mit dem Monat März verbinden, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.



KOLUMNE

Prof. Götz W. Werner, Gründer und Aufsichtsrat von dm-drogerie markt, schreibt jeden Monat exklusiv für *alverde*.

| SEITE 33 |

EXPERTEN- WISSEN

EINE AUSWAHL DER EXPERTEN, MIT DENEN WIR FÜR DIESE *alverde*-AUSGABE GESPROCHEN HABEN:



| SEITE 18-19 |

Make-up-Artist Nicole Jaritz ist „die Frau mit den goldenen Händen“. Sie zeigt, wie man mit Make-up den eigenen Typ perfekt zur Geltung bringt.



| SEITE 46-47 |

Prof. Dr. Herbert Löllgen aus Remscheid ist Sportmediziner und leidenschaftlicher Läufer. Er sagt, wie man das Verletzungsrisiko reduzieren kann.



| SEITE 50-51 |

Lebensberaterin Nina Reidel aus Eberbach gibt Tipps, wie Sie nach dem Winterschlaf Ihre Seele pflegen können.



| SEITE 62-64 |

Fotograf Benedikt Altschuh erklärt, wie faszinierende Aufnahmen von Sportlern wirklich gelingen.

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Erich Harsch, Carl-Metz-Straße 1, 76185 Karlsruhe, www.dm.de, alverde@dm.de **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721/62514-0 **Verantwortlich:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Art Direction:** Andrea Grundmann, Robert Kutschera **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Andrei Birtolou, Janina Fortmann, Melanie Hinckel, Mareike Köhler, Eleonore Lis, Nannette Rimmel, Lisa Schöttler, Lisa-Maria Seydlitz, Miriam Steinbach, Inka Stonjek, Anja Walter **Bildredaktion:** Nicole Bull, Bastian Will **Grafik:** Finja Geckeis **Reinzeichnung:** Anja Wenz, Tamara Zilly **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigen:** Sarah Kernberger, s.kernberger@arthen-kommunikation.de, Anschrift Verlag & Redaktion **Druck:** VPM, Rastatt

alverde + a tempo erscheint monatlich. ● Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages. ● Für unverlangt eingesandte Manuskripte einschließlich aller eventuell beiliegenden Fotos wird keine Haftung übernommen.

● Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit verzichtet *alverde* zumeist auf die Unterscheidung in weibliche und männliche Schreibweise. So sind mit Leser beispielsweise sowohl Leserinnen als auch Leser gemeint. ● Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die dm-drogerie markt GmbH + Co. KG von den Inhalten dieser fremden Internetseiten. Die dm-drogerie markt GmbH + Co. KG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

MEHR HARMONIE FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Frühjahr steht vor der Tür. Die richtige Zeit, aus dem Winterschlaf zu erwachen und „aufzuräumen“.

Vier Dinge, die Ihnen jetzt guttun.

Tief einatmen: Nutzen Sie die Gunst der Stunde und gehen Sie nach draußen. Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Nase kitzeln, tut das auch der Seele gut. Das Gehirn schüttet dann Gute-Laune-Stoffe aus und die Stimmung hebt sich.

1

ENERGIE TANKEN

„Wir alle wollen uns wohlfühlen“, sagt die Lebensberaterin Nina Reidel. Nach dem dunklen Winter und viel zu viel in Räumen verbrachter Zeit brauchen wir frische Luft und Sonne, um wieder mehr Energie in uns zu spüren. Das helle Licht steigert die Bildung des Botenstoffs Serotonin im Gehirn. Das beschert uns gute Laune und wir fühlen uns wacher. „Doch jede Seele ist individuell und jeder schöpft durch andere Maßnahmen neue Kraft“, so Nina Reidel. „Der eine geht raus, der andere in die Sauna, der nächste hört klassische Musik. Wer seine Seele pflegt und sie von Ballast befreit, fühlt sich viel leichter, genauso wie beim Tanzen.“ Weitere Kraftquellen: Ordnung in der Wohnung schaffen, lachen, Bewegung, dankbar sein.





2

FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN

„Es gibt Freundschaften, die kommen und gehen“, so Nina Reidel. „Auch hier muss man ab und zu ‚aufräumen‘. Fragen Sie sich: Für wie viele Freunde habe ich überhaupt Platz im Leben? Wer ist mir eigentlich wirklich wichtig? Es kann durchaus befreiend sein, mal eine Handynummer zu löschen und damit sozusagen ein wenig ‚Psychohygiene‘ zu betreiben.“ Es ist besser, wenige gute Freundschaften zu pflegen als viele und diese nur oberflächlich. Was die Schauspielerin Katharina Wackernagel über Freundschaft sagt, lesen Sie auf den Seiten 8 bis 10.

3

DIE RICHTIGE SEELEN-BALANCE

„Versuchen Sie, Ihre Wahrnehmung auf Dinge und Menschen zu lenken, die Ihnen guttun“, erklärt Nina Reidel die Seelen-Balance. „Es geht nicht darum, perfekt zu sein und dann die Luft anzuhalten, sozusagen einen statischen Zustand festzuhalten. Sondern darum, mit den Hochs und Tiefs des Lebens entspannt umzugehen. In Balance sein – also mit sich im Gleichklang stehen.“ Werden Sie Ihres Glückes Schmied: „Nur wenn ich mich selbst kenne und liebe, kann ich auch wertschätzend mit anderen in Kontakt treten.“

| alverde-TIPP |

FRIEDEN IM KOPF ...

... und in den Gedanken sind die Basis für ein ausgeglichenes Seelenleben und damit auch für ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Gönnen Sie sich regelmäßig Ruhepausen.



4

ACHTSAMER LEBEN

„Gönnen Sie sich mehr Qualität im Leben durch Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung“, erklärt Nina Reidel. „Fragen Sie sich zum Beispiel: Bewerte ich meine Umwelt und meine Mitmenschen oder schaffe ich es, wertungsfrei wahrzunehmen? Oft urteilen wir vorschnell. Das ist störend und selbsteinschränkend.“ Oder man nimmt sich mal wieder einen Tag Zeit für die Familie – und für nichts anderes an diesem Tag. 🍀

Nina Reidel (www.werdewechsel.com) ist Diplom-Pädagogin und Coach.