

Mai 2020

dm-Magazin

alverde

+ a tempo

Sonnen- brillen

Ein Styleguide

INTERVIEW

**Andrea
Gerhard**

Weniger ist mehr

Zucker

Wie viel
darf's sein?

HOCHZEIT

Frisuren
für Gäste
und Braut

SELBSTLIEBE

JA ZUM ICH

**Soziale
Nachhaltigkeit**

Hebammen geben
Familien Sicherheit.



Inhalt

Aktuelle Ausgabe:
dm.de/alverde-magazin
alverde auf Instagram:
instagram.com/
dm_alverde_magazin



Schauspielerin Andrea Gerhard machte fünf Monate Modefasten.

8

Eintauchen

- 6 Rund ums Heimwerken
- 8 **Interview: Andrea Gerhard**
Sie hatte fünf Monate lang eine minimalistische Garderobe

Schön fühlen

- 13 Mutter-Tochter-Wellness
- 14 Frische und duftende Füße
- 16 Make-up-Look
Koralle trifft Türkis
- 19 **Sonnenbrillen**
- 22 Trends
- 24 **Schön zur Hochzeit**
Styling für Braut und Gäste

dm erleben

- 28 Meldungen
- 30 **Größer, nachhaltiger, schöner**
Besondere dm-Märkte in Deutschland
- 32 **Serie: Menschen bei dm**
Duygu Özyürek macht eine Ausbildung zur Drogistin
- 34 **In welcher Welt wollen wir leben?**

Ja, ich will! Hochzeitsstyling für Braut und Gäste.

24



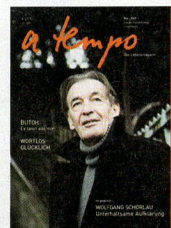
Gesund bleiben

- 43 200 Jahre Florence Nightingale
- 44 So kocht ein Bio-Koch
- 45 Food-Blogger-Rezept des Monats
Kokos-Pancakes mit Schokoladencreme
- 48 **Bittersüße Versuchung**
Das richtige Maß an Zucker
- 52 Hirschhausens Pflegeserie
Folge 5: Hilfe beim An- und Ausziehen
- 55 Standhalten
Tipps für eine starke Tiefenmuskulatur
- 58 Das richtige Pflaster finden
- 61 Produktempfehlungen



Rezept

Kokos-Pancakes mit Schokoladencreme
Seite 45



a tempo
Das Lebensmagazin
Nach Seite 64



Weg zur Selbstliebe - wie das Ja zum Ich gelingt.








66

Neu entdecken

- 65 Canicross: Laufspaß im Duo
- 66 **Special: Selbstliebe**
Wie wir uns selbst ein guter Freund sind
- 73 Flecken-SOS
- 74 Nachhaltig gärtnern
Beete ohne Torf schonen unsere Umwelt
- 77 Fotowelt: Fotografieren mit dem Smartphone
- 79 Rätsel
Reise nach Wien gewinnen
- 80 **Für Kinder: Serie mit Willi Weitzel**
Diesmal: Wie kommst du zur Schule?
- 82 Sudoku
- 83 Vorschau

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

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

-  **Onlineshop:**
dm.de
-  **Mein dm-App:**
Kostenlos über Google Play Store oder Apple App Store
-  **Kostenloser Newsletter:**
dm.de/dm-newsletter
-  **dm auf Facebook:**
facebook.com/dm.Deutschland
-  **dm auf Youtube:**
youtube.com/dmdeutschland
-  **dm auf Instagram:**
instagram.com/dm_deutschland
-  **dm Newsroom:**
newsroom.dm.de

INTERVIEW

Grün macht ihr gute Laune



ANDREA GERHARD

weckt mit einem fünfmonatigen Modefasten
Bewusstsein für fair produzierte Kleidung.

Ihre Finger tanzen eine kleine Choreografie zum Mixtape im Studio und ihr Lächeln strahlt noch heller als die auf sie gerichteten Scheinwerfer. Dass Andrea Gerhard als Teenager Cheerleader war, glaubt man der Schauspielerin sofort. Überhaupt könnte man ihr positives Denken typisch amerikanisch nennen (tatsächlich war sie nur zweimal im Urlaub in den USA): Für ihr Herzensthema Nachhaltigkeit setzt Andrea Gerhard auf die Überzeugungskraft toller Öko-Alternativen und inspirierender Vorbilder.

alverde: Sie stecken mitten in Ihrer #greenclosetchallenge, bei der Sie sich für fünf Monate auf 30 Kleidungsstücke beschränken, inklusive Schuhe und Taschen. Vermissen Sie schon Teile aus Ihrer gewohnten Garderobe?

Andrea Gerhard: Das eine oder andere Stück schon. Es gibt zum Beispiel eine Bluse mit wunderschönen Verzierungen, die ich auch oft trage. Für meine Challenge musste sie aber einem Modell weichen, das ich besser kombinieren kann. Insgesamt klappt es aber erstaunlich gut. Ich habe, wie viele, zahlreiche Klamotten im Schrank, die ich praktisch nie trage. Das Tolle jetzt ist die Übersicht: Alles hängt an einer Kleiderstange. Ich muss morgens nicht so lange überlegen, was ich anziehe, und gleichzeitig werde ich durch die Beschränkung auch kreativer und kombiniere Teile neu.

Wie kamen Sie auf die Idee des Modefastens?

Ich beschäftige mich schon länger mit Fair Fashion und kaufe überwiegend in dem Segment. Mein Vorhaben ist, auch auf dem roten Teppich nur faire und ökologisch produzierte Mode zu tragen. Aber ich will nicht planlos alles neu kaufen. Durch die Green-Closet-Challenge merke ich, was ich wirklich brauche.

„Ich werde durch die Beschränkung kreativer und kombiniere Teile neu.“

Mode wird als umweltschädlicher Faktor oft unterschätzt. Die Modeindustrie ist für mehr CO₂-Ausstoße als Flug- und Schiffsverkehr und für ein Drittel von Mikroplastik im Meer verantwortlich. Hat das für Sie auch eine Rolle gespielt?

Auf jeden Fall. Allein der Wasserverbrauch und die Chemie, die für die Farbe verwendet wird, haben krasse Auswirkungen in den Herstellerländern. Viele denken auch, dass unsere Kleidung weitgehend industriell hergestellt wird. Tatsächlich wird das allermeiste von Hand genäht, weil sich die Maschinen gar nicht so filigran einstellen lassen. An der Produktion eines T-Shirts arbeiten bis zu 50 Menschen mit. Es ist doch logisch, dass bei einem Kaufpreis von fünf Euro bei denen praktisch nichts hängen bleibt. ›



ANDREA GERHARD

wurde 1983 in Marburg geboren. Nach dem Abitur zog sie nach Hamburg, um die Schauspielschule zu besuchen – und lebt bis heute in der Hansestadt. Sie arbeitete als Schauspielerin (ZDF-Serie „Der Bergdoktor“) und Moderatorin. Alle 14 Tage erscheint Ihr Podcast „ZWEIvorZWÖLF“, in dem sie mit Experten und prominenten Gästen spricht, die sich für grüne, nachhaltige Lebensgestaltung einsetzen.

IHRE DREI TIPPS, UM EINE MINIMALISTISCHE GARDEROBE ZUSAMMENZUSTELLEN.

1.

Ein modisches Grundkonzept erstellen: In welcher Silhouette und in welchen Farben fühle ich mich wohl – und was lässt sich gut kombinieren?

2.

Den Zwiebellook kultivieren: Mit mehreren Teilen übereinander, ist man für kühlere Tage gut gewappnet.

3.

Ein bis zwei Teile in Knallfarben – auch eine reduzierte Garderobe soll Spaß machen!

Gegen Billig-T-Shirts wettet jeder. Aber Mode-Labels aller Preisklassen locken ständig mit neuen Kollektionen. Müssen wir Verbraucher den Konsum nicht stärker beschränken?

Bei einem Preis von fünf Euro ist offensichtlich, dass etwas nicht stimmt. Aber teurere Marken stecken mehr Geld in die Ladengestaltung und in das Marketing – die Arbeiterinnen werden nicht automatisch besser bezahlt. Deshalb kaufe ich bei Labels, die fair produzieren und ihre Herstellung transparent machen. Natürlich müssen wir alle unser Konsumverhalten überdenken. Was mir Hoffnung macht, ist, dass auch die Industrie an Lösungen arbeitet – die brauchen wir vor allem für die junge Zielgruppe, die sehr trendorientiert ist und viel ausprobieren will. In zehn Jahren ist vielleicht ganz normal, dass wir getragene Kleidung an den Händler zurückschicken können und er sie vollständig weiter- oder wiederverwertet.

„Ich will Menschen
Tipps für den
umweltfreundlichen
Alltag geben.“

Warum interessieren Sie sich so für Nachhaltigkeit und produzieren dazu seit über einem Jahr den Podcast ZWEIvorZWÖLF?

Das Thema wurde mir in die Wiege gelegt. Zu Hause wurde, was ging, repariert und wiederverwendet. Nicht aus Geiz, sondern weil klar war, dass alles einen Wert hat. Das Thema Umweltschutz ist nicht neu – und mir fehlt einfach das Wegseh-Gen. Wenn ich eine Dokumentation über Massentierhaltung schaue, kann ich das nicht ignorieren. Deshalb bin ich seit Langem Vegetarierin.

Und mit Ihrem Podcast möchten Sie auch andere zum Hinsehen beziehungsweise Hinhören bringen?



Farbenfroh und fröhlich: Auch in einer minimalistischen Garderobe gehören für Andrea Gerhard textile Farbkleckse dazu.



Jacken-Parade: Das Studio bot mit einem Aufkleber in 3-D-Optik die passende Kulisse für Andrea Gerhard's Herzenthema faire Kleidung.

Ich will Menschen, die nicht so viel Zeit haben, alles selbst zu recherchieren, praktische Tipps für den umweltfreundlichen Alltag geben. Woran erkenne ich faire Mode? Wie funktioniert Mülltrennung? Ganz wichtig ist mir, nicht missionarisch zu sein, auch wenn es manchmal schwerfällt (*lacht*). Ich bin fest überzeugt, dass es nichts bringt, Menschen Vorwürfe zu machen oder Zwang auszuüben. Ich komme lieber von der anderen Seite und zeige ihnen Alternativen, die viel besser

sind. Und die gibt es inzwischen in fast allen Bereichen. Bei ökofairer Mode tragen sich die Stoffe beispielsweise so angenehm, dass ich sie gar nicht wieder ausziehen will.

Ihr Podcast ist meist über eine Stunde lang. Warum glauben Sie, sind Podcasts, für die man sich Zeit nehmen muss, so beliebt? Sonst dominieren im Radio und Fernsehen ja die Zwei-Minuten-Beiträge.

Im Alltag überfluten uns oft die visuellen Reize. Podcasts sind sicher auch deshalb erfolgreich, weil man sich hier aufs Zuhören konzentrieren kann. Ich höre Podcasts beispielsweise auf Bahnfahrten und bei der Hausarbeit. Ich denke, dass die Menschen, für etwas, das sie interessiert, immer Zeit finden.

Und welche Podcasts hören Sie gerne?

„A mindful mess“ von dariadaria beschäftigt sich mit Nachhaltigkeit in einem sehr umfassenden Sinne – sehr inspirierend. Und „Hotel Matze“ von Mit Vergnügen Berlin bringt tolle Interviews. ●