

Februar 2024

dm-Magazin

alverde

GENIAL EINFACH

Schmink-
schule mit
fraubeauty

ZWEITE PUBERTÄT

Die Haut
in den
Wechsel-
jahren

Interview

ELIF

Verwandelt
Schmerz in
etwas Schönes

BESSER SCHLAFEN

**Tipps für
eine erholsame
Nacht**

Mobilität

Von Fahrrädern, Wasserstofftrucks
und alternativen Stadtrundgängen



Inhalt

Die Titelthemen sind farbig gekennzeichnet.

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Eintauchen

- 6 **Alles Liebe zum Valentinstag**
- 8 **Interview mit Elif**
Die Sängerin überzeugt in ihrer Musik mit poetisch-persönlichen Texten

Schön fühlen

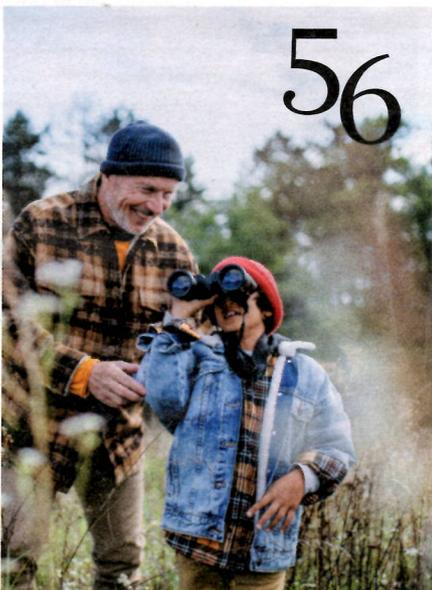
- 14 **Make-up-Basics**
Tipps von frau beauty
- 18 **Trendfarben in Pastell**
- 21 **Kleine Auszeit**
Home-Spa für Entspannung
- 25 **Schutz für coloriertes Haar**
- 26 **Die Haut in den Wechseljahren**
Wie Sie die Pflege anpassen können
- 28 **Hallo, Du Schöne!**
Carolin Kramer hat den Beauty-Fragebogen beantwortet
- 30 **Trend-Produkte**
- 33 **Galaktischer Fasching**
Mit diesem Make-up sind Sie der Star
- 34 **Graue Bärte pflegen**

dm erleben

- 38 **Meldungen**
- 40 **Ausbildung bei dm**
- 42 **Serie: Menschen bei dm**
Filialleiterin Susann Lachmuth zeigt jungen Menschen ihre Berufschancen

Gesund bleiben

- 46 **Gute Fette essen**
Alles rund um Omega-3-Fettsäuren
- 47 **dmBio Rezept des Monats**
Würzige Asia-Bowl mit Quinoa
- 50 **Leckeres mit Trockenfrüchten**
- 53 **Fitness-Snacks**



- 55 **Erkältungszeit**
Das können Sie auf dem Weg der Besserung essen und trinken
- 56 **Klimawandel und Allergien**
Welche Auswirkungen steigende Temperaturen für Allergiker haben
- 58 **alverde-Inspirationstalk: Schlaf**
Dr. Hans-Günter Weeß erklärt, wie Sie besser schlafen können
- 62 **Gürtelrose: Das steckt dahinter**
- 65 **Produkt-Tipps**
Helfer für die Pollenzeit



In welcher Welt wollen wir leben?

Schwerpunkt: Mobilität

- 71 **Kolumne von Christoph Werner**
- 72 **Innovative Fortbewegungsmittel**
dm nutzt Fahrzeuge mit neuen Technologien
- 74 **Verkehrswende im Stau**
Warum der Abschied vom Auto schwerfällt
- 78 **Serie mit Eckart von Hirschhausen**
- 80 **So wichtig ist emotionale Intelligenz**
- 82 **Alternative Stadtführungen**
Ehemalige Obdachlose zeigen ihre Stadt
- 84 **Serie: Starke Frauen**
Christina Diem-Puello startet mit Fahrrädern durch

Einfach mal machen

- 89 **Fotowelt: Selfies mit den Liebsten**
- 90 **Zuhause schön eingerichtet**
Modern trifft auf Vintage
- 93 **Orte, die man beim Putzen vergisst**
- 98 **Indoorspiele für die ganze Familie**
Aktivitäten zum Überwintern
- 103 **Kreuzworträtsel**
- 104 **Serie: Willi Weitzel unterwegs**
Willi besucht ein Flüchtlingslager
- 106 **Sudoku**
- 107 **Vorschau**



Als Stadtführer bei „querstadtein“ gibt Klaus Seilwinder Menschen am Rande der Gesellschaft eine Stimme.

Zwei Flaschen SIND ein Brötchen

Sieben Jahre hat er auf den Straßen von Berlin gelebt. Jetzt arbeitet Klaus Seilwinder für den Verein „querstadtein“ und zeigt Touristen und allen Interessierten, wie sich Obdachlose in der Hauptstadt durchschlagen.

Klaus Seilwinder lehnt sich an einen orangefarbenen Müllbehälter. Der 67-Jährige mit dem roten Parka will an dieser Straßenkreuzung in Berlin Mitte etwas erzählen: Hier rund um den Spittelmarkt war sein Kiez, hier war er sieben Jahre „auf Platte“ – obdachlos. Hier hat er zwischen 2002 und 2009 geschlafen, gegessen, getrunken, gelebt. Von den Pfandflaschen, die andere achtlos in dem Müllbehälter entsorgten, bestritt er seinen Lebensunterhalt. „Zwei Flaschen – das war damals für mich ein Brötchen“, sagt der Mann, dessen Jeans um die dünnen Beine schlackert.

Eine zweite Chance für Obdachlose

Heute verdient sich er sich bei „querstadtein“ etwas zu seiner Rente hinzu. Für

den Berliner Verein führt der ehemalige Obdachlose Interessierte durch die Straßen, die mal sein Zuhause waren. Er erzählt: „Ich bin in der DDR aufgewachsen, habe sogar mein Fachabi gemacht, arbeitete in einer LPG.“ Als die Landwirtschaftliche Genossenschaft nach der Wiedervereinigung aufgelöst wird, schlägt er sich als Erntehelfer in Brandenburg durch, verkracht sich mit einem der Bauern, der ihn bezahlt. „Da war ich nicht nur meinen Job, sondern auch meine Unterkunft los.“ Irgendwann landet er am Bahnhof Zoo in Berlin und bei den „Suffköppen“. „Denn ein Alkoholproblem hatte ich damals auch“, gesteht der schmächtige Mann.

60.000 bis 80.000 Obdachlose leben derzeit auf den Straßen Deutschlands. 6.000 bis 10.000 allein in Berlin. Fast 80 Prozent

„Den meisten siehst Du die **Obdachlosigkeit** nicht an.“

KLAUS SEILWINDER
LEBTE SIEBEN JAHRE
AUF DER STRASSE.



Lebensgeschichten:
Klaus Seilwinder
teilt seine Erfah-
rungen - hier mit
einer Schulklasse.

sind Männer, 20 Prozent Jugendliche. Ohne feste Adresse gab es bislang keine Sozialleistungen vom Staat. Das hat das Bundessozialgericht in Kassel jetzt geändert.

Der harte Überlebenskampf auf der Straße

Seine Bleibe verliert Klaus Seilwinder, seinen Stolz nicht: Er bettelt nicht, sondern sammelt Pfandflaschen, die er gegen Geld eintauscht. Um seine Wäsche zu waschen, fährt er in den Norden Berlins, wo ein Kloster das für Obdachlose anbietet. Er geht in öffentliche Toiletten, um sich zu rasieren. Einmal wird er von Neonazis so brutal zusammengeschlagen, dass er in die Berliner Charité eingeliefert werden muss.

Zum Schlafen sucht er immer den Spielplatz am Auswärtigen Amt auf. Er zeigt auf ein offenes Holzhäuschen auf Pfählen: „Das war meine Piratenburg. Ich hab darauf geachtet, dass ich rechtzeitig aufwachte und verschwand, bevor die Kindergartenkinder kamen.“

Klaus Seilwinder hat Glück: Eines Tages verschläft er und wird von einem kleinen Mädchen überrascht. Seine Familie hat den Obdachlosen schon lange im Blick. Zuerst bekommt er ein Frühstück, später wird er regelmäßig zum sonntäglichen Mittagessen eingeladen. Man macht ihm Mut,

unterstützt ihn. Es gibt noch andere Menschen, die ihm helfen. Er findet einen Platz in einem Haus für alkoholranke, nicht arbeitsfähige Männer, macht einen Entzug und landet schließlich bei „Anders leben“ – einer Selbsthilfegruppe für Alkoholiker – und wieder im bürgerlichen Leben.

„Den meisten siehst Du die Obdachlosigkeit nicht an“, sagt der heute trockene Alkoholiker zu den Schülern einer 12. Klasse eines Stuttgarter Gymnasiums, denen er in zwei Stunden einen Einblick in sein damaliges Leben auf der Straße gibt. „Das hat mich damals immer ein bisschen aufgebaut, wenn ich freundlich angesprochen wurde.“



Der 2013 gegründete Berliner Verein gibt ehemaligen Obdachlosen und Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung die Chance, ihr Leben auf der Straße oder in ihrem Kiez auf einer Tour durch Berlin zu zeigen.



WEB-TIPP

Entdecken Sie hier weitere Führungen:
querstadtein.org



Auf diesem Spielplatz verbrachte Klaus Seilwinder viele Nächte - dort fand er auch Unterstützung.

alverde Februar 2024