



Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90;  
BELUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €;  
11,95 €; EP (cont.) 2,10 €

DAS TUT MIR GUT

# bella



S. 62

**Unwiderstehliche  
Apfelkuchen**



**NEU**  
**Schokoladen-  
Meditation**  
für mehr  
Gelassenheit  
S. 28

10 Minuten  
reichen!  
**Yoga**  
für einen  
schönen  
Bauch  
S. 40



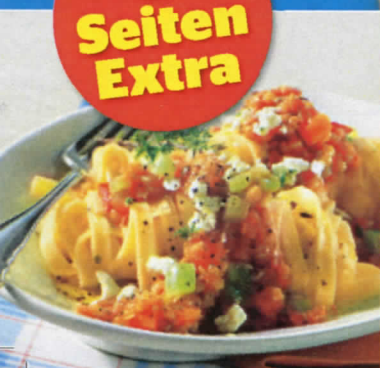
**16 liebevolle  
Geschenke**  
zum Selbermachen  
S. 52

**Der richtige  
Tee für jedes  
Sternzeichen**  
Stärkt Körper & Seele  
S. 8

**Endlich schmerzfrei!**  
So erfolgreich sind die neuen Therapien  
S. 44

**8  
Seiten  
Extra**

**4 Pfund pro Woche!**



**Pasta-Diät**  
für den Herbst  
**15 schnelle Genießer-Rezepte**  
S. 32



# Beauty-Rituale aus 1001 Nacht

Beauty-Redakteurin  
Ariane Overbeck  
hat für Sie ein  
Hamam getestet



## TRENDS, DIE SCHÖN MACHEN

### Luxus-Feeling

Bei 40 °C und tropischer Luftfeuchtigkeit wie Scheerazade auf einem Marmortisch liegen und von einer Badefrau eingeseift und gepeelt werden. Dieses Paradies hat einen Namen: Hamam. Der Effekt: samtweiche, schöne Haut.

### Faden-Trick

Der Bindfaden surrt um die Lippen – so schnell, dass die Schmerzrezeptoren gar nicht reagieren können. Ergebnis: Feinsten Härchen werden samt Wurzel ausgerissen, die Haut ist schön glatt. Der Effekt der Faden-Epilation hält circa vier Wochen.

### Soft-Enthaarung

Eine bernsteinfarbene Masse aus karamellisierem Zucker und Zitronensaft (Halawa) wird auf beiden Beinen verteilt, mit einem Tuch bedeckt und gegen die Wuchsrichtung abgezogen – ziept kaum und garantiert circa vier Wochen lang glatte Haut.

Das beste Mittel gegen Stress: eine Auszeit mit erlesenen Pflegestoffen, die die Sinne verwöhnen

Text: Ute Hartmann

**B**eim Wort Orient denken wir gern an prächtige Gemächer und edle Badehäuser, an exotische Schönheiten, die ihren Tag damit verbringen, sich zu pflegen ... Was für ein Traum!

Dabei muss man gar nicht so weit reisen für dieses Luxus-Feeling – und für eine Haut wie Milch und Honig. Wir verraten Ihnen die wichtigsten Beauty-Geheimnisse aus dem fernen Morgenland.

### Kleine Wohlfühl-Tricks, die das Leben schöner machen

**Seiden-Peeling** In orientalischen Badehäusern gehört das Peeling mit einem rauen Seidenghandschuh zur Reinigungszeremonie. Es regt Stoffwechsel und Lymphfluss an – super bei Cellulite und unreiner Haut. Das können Sie auch zu Hause haben. Am besten peelt man vor dem Duschen. Bei den Füßen beginnen und in kreisenden Bewegungen bis zum Hals hocharbeiten (Peeling-Handschuh aus Viskose über [caresse.de](http://caresse.de), ca. 13 Euro).

**Mandelöl beruhigt** Nach dem Duschen spannt und juckt die Haut? Im Orient schwört man in diesem Fall auf die ausgleichende Wirkung von Mandelöl. Unser Tipp: Mandel-Duschöl statt Duschgel benutzen (z. B. „Huile de Douche Amande“, L'Occitane, ca. 16 Euro). Es reinigt sanft und überzieht die Haut mit einem feinen Schutzfilm. Deshalb nur trocken tupfen, nicht rubbeln.

**Multitalent Henna** Aus den Blättern des Hennastrauchs wird der Farbstoff gewonnen, mit dem sich arabische Frauen einen Rotschimmer ins Haar färben oder kunstvoll die Hände bemalen (Mehndi-Technik). Ideal für feines Haar. Farbloses Henna-Extrakt können auch blonde Frauen benutzen. Er kräftigt die Struktur und lässt stumpfes Haar glänzen (z. B. „Henna Volume Shampoo“, Sante, ca. 5 Euro).

**Argan & Myrrhe für Glanz** Vor dem Schlafengehen kneten sich marokkanische Frauen regelmäßig Arganöl ins Haar. Morgens ist es dann schön geschmeidig und glänzt (z. B. Haarpflegeöl von Moroccan Oil, ca. 35 Euro). Lieber nicht bei blondem und feinem Haar verwenden, es sieht sonst schnell fettig aus. Die ideale Glanzpflege-Alternative ist eine Haarkur mit Myrrhe (z. B. „Myrrhea Anti-Frizz“, René Furterer ca. 26 Euro, Apotheke)

**Reinigungs-Tipp Rhassoul** Die graue Heilerde aus Marokko enthält keine Tenside. Sie reinigt Haut und Haare ganz sanft und verwöhnt sie mit Mineralstoffen, Silizium, Magnesium und Eisen. Das Pulver wird mit Wasser zu einem Brei gemixt. Auf die Haut auftragen, zwei bis drei Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abwaschen. Effekt: Hautunreinheiten verschwinden schneller, die Haut wirkt feinporiger.

**Verführerischer Duft** Warme Duftnoten sind perfekt für die kühle Jahreszeit. Mit Patschuli (z. B. „Patchouly“, Etro, 50 ml EdT ca. 74 Euro), Amber (z. B. „Cašmir“, Chopard, 50 ml EdP ca. 57 Euro), Moschus (z. B. „Onde“, Giorgio Armani, 50 ml EdP ca. 85 Euro) oder Sandelholz (z. B. „Chloé“, Chloé, 50 ml EdP ca. 77 Euro).

**Verheißungsvolle Blicke** Das arabische Wort Kajal bedeutet: die Augen glänzen machen. Auf jeden Fall zaubert man sich damit einen – besonders ausdrucksvollen Lidstrich. Am besten klappt es mit Kajalpuder (z. B. „Terracotta Khôl Poudre Libre“, Guerlain, ca. 30 Euro). ●

## Den Orient nach Hause holen

In arabischen Ländern setzen die Frauen schon seit Jahrhunderten auf Aromapflege für glatte Haut und glänzendes Haar



- 1 **Aroma-Bad** mit Zimt & Sandelholz: „Arabisches 1001 Nacht Bad“, tetesept, 125 ml ca. 6 Euro.
- 2 **Macht streichelzarte Hände**: „Granatapfel Regenerationshandcreme“, Weleda, 50 ml ca. 8 Euro.
- 3 **Tonerde-Maske** für Gesicht und Haare: „Tradition de Hammam“, Yves Rocher, 100 ml ca. 16 Euro.
- 4 **Reinigt sensible Haut sanft**: Rhassul Wasch-erde“, Tautropfen, 400 g ca. 20 Euro, bei Douglas.