

BEST  
SELLER

# FREIZEIT WOCHEN

**BEKANNT  
aus der  
TV-WERBUNG**

Nr. 5  
23. Januar 2013  
**0,90 €**  
Österreich 1,10 €  
Schweiz 2,00 SFr

Belgien 1,20 €  
Luxemburg 1,20 €  
Italien 1,40 €  
Spanien 1,40 €  
Frankreich 1,50 €  
Ungarn 525 Ft  
Portugal Cont. 1,40 €  
Kanaren 1,50 €  
Griechenland 1,80 €  
Finnland 2,00 €  
Slowenien 1,40 €  
Tsche. Rep. 44 Kc  
Norwegen 22 NOK  
Niederlande 1,40 €  
Slow. Rep. 1,80 €

20 Seiten Rätselspaß mit vielen Gewinnen

NUR **0,90 €**



## SO GEMEIN

Roy Black (†)

**EXKLUSIV**

Seite 3

### Gedenkfeier geplatzt! Weil sein Sohn es verbietet



Charlene von Monaco



# DRAMA AM FÜRSTENHOF



## NACH DER TRAGÖDIE

Hardy Krüger jr. Seite 9

### Die kleine Layla macht ihn wieder glücklich



## EIN WUNDER!

Andrea Berg Seite 76

### Andreas Gabalier rettete ihre liebe Mami



Feine Rezepte **Schlemmen für wenig Geld** ab Seite 58

## In ihrer Hand allein liegt das Schicksal dieses jungen Mannes

Daniel zieht um Hilfe

Seite 5



**Gesundheit** Kopfschmerzen sind in jedem Alter anders Seite 66

**Ratgeber** Für jeden Kummer die richtige Nummer Seite 20

**Mode** Blusen sind der Hingucker Seiten 74/75

## NEU AUF DEM MARKT



## Sexy Augen

Die „eyecatcher 2in1 mascara + eyeliner“ von P2 cosmetics ist ein praktisches Kombi-Produkt für alle Schminkfans. Die Augen leuchten in vier aufregenden Farbvarianten. Je 4,95 Euro bei dm und Budni

## Weniger Falten

Die 7 wichtigsten Probleme reifer Haut löst die Pflegeserie „OlaZ Total Effects“. Neu: „Wake Up Wonder“, eine Creme, die müde Haut im Nu erfrischt. 18,99 Euro



**Gesundes Haar**  
Stylingprodukte können pflegen, wenn sie wie hier mit Arganöl angereichert sind.

„Luminous Hairspray Strong“ gibt perfekten Halt, 24 Euro, „Intense Curl Cream“ formt Locken, 32 Euro. Von MoroccanOil

# Dafür braucht man mehr als Shampoo

## Intensiv-Pflege für die Haare

Kälte und trockene Heizungsluft können den Haaren ganz schön zusetzen – sie werden spröde und glanzlos. Verwöhnen Sie sie jetzt einmal pro Woche mit Pflege-Extras, die eine reparierende Wirkung haben



## Repar-Pflege mit System ▶

Strapaziertes Haar braucht ganz betrußame Pflege. Das beginnt nach dem Shampoo mit einer Spülung, die das Haar leichter kämmbär macht. Auch die Stylingprodukte, wie z. B. Schaum, sollten pflegend sein (s. auch „Neues vom Markt“)

## Bloß keinen Zeitdruck ▶

Bei Pflegekuren die Einwirkzeit beachten, damit die regenerierenden Stoffe auch bis ins Haarinnere eindringen. Am besten, Sie kämmen die Haare nach dem Auftragen der Kur vorichtig aus. Auch bei Kuren, die ohne Ausspülen funktionieren, sollten Sie den Haaren vor dem Föhnen mindestens zehn Minuten Zeit lassen, damit die Pflegestoffe gut wirken

## Doppelter Effekt

Haarkuren wirken intensiver, wenn man sich während der Einwirkzeit ein Handtuch um den Kopf wickelt. Durch den Saunaeffekt können die Wirkstoffe tiefer in die Haarfasern eindringen. Danach gründlich ausspülen, damit keine Rückstände das Haar beschweren. Tipp: einfach etwas Spülung unters Shampoo mischen



◀ Balsam für die Haare  
Eine Wohltat für trockene Haare sind ölhaltige Elixiere. Sie beinhalten häufig einen Mix aus mehreren Ölen mit starkem Repair-Effekt (z. B. „Syoss Beauty Elixir Absolute Oil“). Auch gut: eine Kur mit Olivenöl. In die Haare Olivenöl einkneten und nach einer halben Stunde alles gründlich ausspülen



◀ Bis in die Spitzen  
Neue Pflegeprodukte mit Öl (z. B. „Ol Magique“ von Elvital) sind wahre Allroundtalente. In die Spitzen geknetet verhindern sie Haarbruch. Sie können aber auch vor dem Föhnen im Haar verteilt werden – ein wirksamer Hitzeschutz. Oder man mischt ein paar Tropfen unters Shampoo – so werden die Haare bereits beim Waschen sanft gepflegt



Regeneration für die Haut

## Schlafen Sie sich schön

haben Sie mal über das Wort „Schönheitsschlaf“ nachgedacht? Sicher, nach acht Stunden Schlaf sieht man besser aus als nach einer kurzen Nacht. Aber das Wort hat noch einen anderen Ursprung: Im Schlaf betreibt unser Körper ein natürliches Repair-Programm – das Hormon Melatonin wird ausgeschüttet. Dieses bindet die freien Radikale und aktiviert die Zellerneuerung, die jetzt achtmal schneller funktioniert. An diesem Punkt kann der Natur mit neuen, regenerierenden Cremes nachgeholfen werden.

Auch Fett wird jetzt vermehrt benötigt, denn unsere Talgproduktion „schläft“ – wie wir auch. Aus diesem Grund sind Nachtcremes übrigens reichhaltiger als die Produkte für den Tag.

Tagsüber hat die Haut viel Feuchtigkeit verloren, die sie nachts zurückholen muss. Cremes z. B. mit Vitamin A (Retinol) spenden Feuchtigkeit, die das Gewebe gut speichern kann und unterstützen das Wachstum der Hautzellen.



1 „Nachtkonzentrat Vinolift“ mit Traubenkernöl von M. Asam, um 24 Euro 2 „Erneuerndes Nacht-Elixier“ von OlaZ Regenerant, um 28 Euro 3 Regenerierende Augenpflege „repairwear laser focus“, Clinique, 48 Euro, 4 „Anti-falten-pflege mit Granatapfel“ von Dr. Scheller, 14 Euro 5 „Relaxing Serum“ von Phyrus, um 29 Euro

## Beauty-Tipp der Woche

## Toll geschminkt mit Brille

Brillenträgerinnen aufgepasst: Weitsichtigkeit vergrößert die Augen optisch. Eine klare Kontur um die Augen oder dezente „Smoky Eyes“ gleichen das aus. Kurzsichtigkeit lässt die Augen kleiner erschei-



nen. Helle Lidschatten und viel Mascara bringen die Augen stärker zur Geltung. Immer gut: Rouge. Es gibt dem Gesicht bei randlosen Brillen mehr Kontur und nimmt bei dominanten Fassungen die Strenge.