



Liebes-Ratgeber **So merken Sie sofort, dass er fremdgeht** S.18

# Neues für die Frau

Alles, was mir gefällt

Report: *Was essen wir wirklich?* S.62

Schlank & schön in den Frühling

# Die neue Detox-Diät

S. 20

Jeden Tag 1 Pfund



Der ultimative Retro-Look S. 6/7

**Gar nicht von gestern!**

Der große Psycho-Test: S. 28  
Sind Sie jung geblieben?



Peelings, Masken & Co.  
**Frühjahrs-Kur für schöne Haut** S. 10

**Seychellen-Reise: S. 40**  
**Günstig ins Paradies**

Schluss mit Mauerblümchen  
**10 Tricks für mehr Selbstbewusstsein** S. 26



**7 Gratin, Salsa & Co. raffinierte Spargel-Rezepte** S. 48

Exklusiv

**Birgit Schrowange S.14**  
**„Starke Frauen sind eben wählerisch“**



# Frühlingsfrische Haut

**Der Winter ist immer eine Strapaze für unseren Körper. Mit diesen Tipps bringen Sie alles wieder zum Strahlen**

## Gesicht

### Porentiefe Reinheit

Es ist Zeit, die zarte Gesichtshaut wieder atmen zu lassen. Ein sanftes Peeling entfernt Hautschüppchen und von der Heizungsluft angeraute Stellen, Peeling-Streifen befreien die Poren auf Nase und Stirn von Schmutzablagerungen. Danach empfiehlt es sich, eine feuchtigkeitsspendende Maske aufzutragen. Egal ob aus dem Geschäft oder selbst angerührt (ein halbe pürierte Avocado, 1 TL Honig und 1 EL Quark).

Oben: Florena, 2in1 Waschgel & Peeling, 3,49 €  
Unten: Nivea, aqua effect Clear-Up Strips, 4,49 €



## Haare

### Geschmeidig schön

Auch die Haare werden von der Kälte und der trockenen Heizungsluft ganz schön in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge: gespaltene Spitzen und eine spröde Textur. Neben einer reichhaltigen Spülung ist jetzt noch intensivere Pflege gefragt. Besonders Haaröle und Masken, die über mehrere Stunden einwirken, pflegen das geschädigte Haar optimal. Wer nicht so viel Zeit hat, greift auf eine schnellere Intensivkur zurück. Ob Öl, Maske oder Kur – sie versorgen das Haar mit viel Feuchtigkeit und Nährstoffen. Das bringt neuen Glanz.

Links: Moroccanoil, Restorative Hair Mask, 42 €  
Rechts: Aussie, 3 Minute Miracle Reconstructor, 7,95 €



## Füße



### Es ist Zeit, die Fersen auf Hochglanz zu bringen

Egal zu welcher Jahreszeit, unsere Füße sind leider das Körperteil, welches wir nur allzu häufig vernachlässigen. Dabei gibt es nichts schlimmeres als aufgerissene Fersen, die aus Sandalen hervorgucken. Um dem entgegenzuwirken, muss zuerst ein warmes Fußbad gemacht werden (gern auch mit etwas Kamille-Essenz), um die rauen Hornhautstellen einzuweichen. Danach werden diese Stellen vorsichtig mit einem Bimsstein oder einer Fußfeile abgerieben, bis eine glatte Hautfläche entstanden ist. Aber Vorsicht: Wer zu viel rubbelt, riskiert offene Stellen und Entzündungen. Eine gute Alternative sind auch Hornhautentferner, die auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Nach dem Einwirken lässt sich die überschüssige Haut dann ganz leicht entfernen. Danach werden die Füße noch mit einer reichhaltigen Fußcreme oder Körperbutter eingecremt.

Links: Weleda, Fußbalsam, 7,95 €  
Rechts: Hansaplast, Foot Expert Anti Hornhaut Intensiv-Serum, 6,50 €



## Körper

### Kräftig scrubben

Dicke Pullis tragen, draußen frieren, in der Bahn schwitzen – das alles sorgt für verstopfte Poren und alte Hautzellen am ganzen Körper. Wie auch beim Gesicht gilt hier: erstmal gut scrubben. Am besten mit einem Duschpeeling oder einem Luffa-Schwamm. Danach verdient die Haut es, mit einer reichhaltigen Body-Butter eingecremt zu werden. Wer möchte kann auch jetzt schon die nötige Vorarbeit für den Sommer leisten. Einfach eine Body-Lotion mit etwas Selbstbräuner verwenden und ein frischer Urlaubsteint ist einem sicher.

Links: Nivea, Creme Peeling Shower & Scrub, 3,79 €  
Rechts: Dove Sunshine, Selbstbräunende Body Lotion, 5,49 €



## Zu gewinnen!

### 4x1 Pflege-Set für den Frühling

Wer möchte nicht gepflegt und entspannt in die neue Jahreszeit starten. Mit der intensive line von fenjal ist dies kein Problem. Gewinnen Sie ein fenjal Paket im Wert von je ca. 25 Euro. Im Set enthalten ist je eine fenjal intensive line, bestehend aus Creme Dusche, Body Milk, Creme Deo Roll-On, sowie das fenjal Creme Ölbad, Duft-Pflegebad entspannend und Duft-Pflegebad vitalisierend und die fenjal Creme Seife. Besuchen Sie uns auch auf: [www.fenjal.de](http://www.fenjal.de) Schreiben Sie an: **Neues für die Frau**, Stichwort: „Frühling“, Wendenstraße 309, 20537 Hamburg, Einsendeschluss: 25.04.2013



Der Preis wurde unentgeltlich vom Hersteller zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen auf Seite 47.

### Bei nackten Beinen wieder ein Muss: Sanfte Haarentfernung

So langsam wird es wieder Zeit für Röcke, Kleider und Shorts. Und dafür müssen die Beine vor allem eins sein – seidig glatt. Wenn es um die Enthaarung geht, hat jede Frau ihre Vorlieben. Am längsten haarlos bleibt man durch Kalt- oder Warmwachs-Behandlungen. Eine weitere langanhaltende Methode ist das Epilieren. Leider ist beides recht schmerzhaft und wird von sensiblen Hauttypen nicht so gut vertragen. Wer rasieren muss zwar häufiger zur Klinge greifen, kann dies aber schnell unter der Dusche erledigen. Tipp: Conditioner statt Rasierschaum verwenden. Das schont die Haut!

Links: Gillette Venus, ProSkin Sensitive, 10,99 €; Rechts: Braun, Silk-épil 5 Legs, Body & Face 5780, 119,99 €



## Beine