

FREIZEIT & Stars

Nr. 7
Juli 2013

30 SEITEN
RÄTSELPASS

Deutschland: 0,89€; Österreich: 1,00 €; Schweiz: 1,80€



100 Seiten

NUR
0,89 EURO

s. 11 **Helene Fischer**

Zum ersten Mal
spricht sie über ihre
schwere Krankheit



s. 10 **Die Geissens**

Rücksichtslos:
Zerbricht jetzt
ihre Tochter?



s. 4 **Heidi Klum**

Neues Glück:
Schwanger von
ihrem Martin?

s. 25 **18 WICHTIGE URTEILE**
Die Rechte Ihrer
geliebten Haustiere



+ **KOCH-MAGAZIN:**
Die 15 leckersten
Hähnchen-Rezepte
2 HEFTE 1 PREIS
nur **89 Cent!**



Das Baby ändert alles!

s. 16 **Herzogin Kate**

**Die Queen macht
ihr das schönste
Geschenk**

Geheimplan für das Königshaus

Wackelpudding
Sooo köstlich
wie bei Oma s. 52



Gesundheit s. 15
Sommerkopfschmerz
8 wichtige Tipps
gegen die Attacken

Faltenfrei

mit den vier Elementen

Erde, Wasser, Feuer und Luft machen müde Zellen munter und glätten die Haut – ganz typgerecht. Diese sanften Faltenkiller helfen auch Ihnen

Knitterfältchen, gerötete Stellen oder sogar tiefere Linien: Unsere Haut zeigt uns mit zunehmendem Alter, wie sensibel sie ist. Jetzt braucht der Teint eine besonders intensive Pflege, um wieder jung und schön zu strahlen. Nutzen Sie dafür doch die natürliche Kraft der vier Elemente: Erde, Luft, Wasser und Feuer. Sie glätten sogar Fältchen. Jedes auf seine Weise: Erde liefert den Zellen wertvolle Mineralien, Luft versorgt sie mit Sauerstoff, Wasser spendet Feuchtigkeit und Feuer strafft die Haut mit seiner Wärme. Lesen Sie, welches Element Ihnen am besten hilft. Und finden Sie Ihren persönlichen Jungbrunnen!

ERDE

Sie haben Haut, die zu Rötungen und Irritationen neigt. Ihr Teint ist häufig unrein, ungleichmäßig und erste Fältchen zeichnen sich ab.

So hilft die Erde

Heilwissen

Schon die alten Ägypter setzten fein gemahlenes Gestein für ihre Schönheit ein. Sie wussten: Die Haut braucht die Mineralien, um widerstandsfähig zu bleiben.

Glättmacher Kalium und Natrium regeln den Flüssigkeitshaushalt der Zellen, Silizium hält sie zusammen, Magnesium hilft bei der Sauerstoffversorgung, Kalzium stärkt Zellwände.

Naturmasken Heilerde bindet Schadstoffe, wirkt gegen Unreinheiten und sorgt für ein frisches Hautbild (Reformhaus).



WASSER

Sie haben sehr anspruchsvolle Haut, die leicht austrocknet. Dadurch haben sich schon zarte Knitterfältchen gebildet.

So hilft das Wasser

Energiekick

Die Haut besteht zu 80 Prozent aus Wasser, Tendenz sinkend. Denn mit zunehmendem Alter fällt es ihr immer schwerer, die Flüssigkeit zu speichern. Doch nur prall gefüllte Zellen lassen Knitterfältchen verschwinden.

Trinkalarm Daher gilt: Je mehr Sie trinken (mind. 2 Liter täglich), desto schöner ist Ihre Haut. Das beweist auch eine Studie der Charité-Berlin: Schon nach dem Genuss eines halben Liter Wassers werden Durchblutung und Stoffwechsel der Haut messbar angeregt.

Feuchthalter Während die tiefen Hautschichten über den Organismus mit Flüssigkeit versorgt werden, sind die oberen auf Pflege von außen angewiesen. Daher: Feuchtheitscremes verwenden!



FEUER

Sie haben um Mund und Augen schwache, teils aber auch schon tiefere Falten. Eine Linie zieht sich auch von der Nase zu den Mundwinkeln.

So hilft das Feuer

Prof-Behandlung Kosmetiker wissen: Das Kollagen der Zellen reagiert empfindlich auf Wärme. Die Eiweißfasern, die der Haut Festigkeit verleihen, ziehen sich zusammen und verdicken. Kosmetikpraxen bieten daher Thermo-Lifting-Behandlungen an. Mit Radiofrequenz-Energie sollen sie dabei tiefe Falten und Krähenfüße für bis zu zwei Jahre verschwinden lassen. Das ist aber teuer (um 1200 Euro).

Heimkosmetik Zuhause können Sie den Effekt einfach und günstig mit Wärmemasken oder -peelings nachahmen.

Pflegeheiler Die Wärme des Feuers verwöhnt die Haut noch auf eine andere Weise: Sie öffnet die Poren, lässt die Wirkstoffe tiefer eindringen. Tipp: Warme Tücher auf das Gesicht legen, dann eine kühlende Creme auftragen. Das zusammen regt die Durchblutung prima an!



LUFT

Sie haben häufig einen fahlen, fast grauen Teint. Ihre Haut ist schlecht durchblutet und wirkt oft schlaff.

Lebenselixir Beim Atmen dringt der Sauerstoff der Luft in jede Zelle unseres Körpers – auch in die Haut – und hilft ihr, sich zu regenerieren, kurz: Sauerstoff bringt Sie zum Strahlen!

Frische-Trip Gehen Sie so oft es geht nach draußen – Wind bringt Schwung in müde Haut!

Sauerstoff-Kosmetik Die äußeren Hautschichten werden nur über die Luft mit Sauerstoff versorgt. Aber es gibt mit O₂ angereicherte Kosmetik. Energie für die Zellen liefern auch Sauerstoff-Fluids.



Das macht schön

Doppelt schöne Blöcke
Mit der **Magic Brush Mascara** von Artdeco lassen sich tolle Looks kreieren. Für natürliche Wimpern wird die kleinere Kappe geöffnet. Für einen dramatischen Tuschefekt der größere (bei Douglas, 12,80 Euro).



Sanfte Nagelpege
Die Felle „Softstar“ hat zwei Seiten: grobe Körnung zum Formen und feine zum sanften Glätten des Nagels. Echt verschrommt und für Rechts- und Linkshänder geeignet, 5,95 Euro.



Edles Duft-Wasser
Jasmin ist das blumige Herz vieler berühmter Parfüms. In Eau de Iceberg verbindet der Duft der Blüte einmal mehr Frische und Sinnlichkeit. 100 ml, 29,50 Euro.



Gesunde Bräune
Natürliche Bräune für empfindliche Haut bietet das Eau Thermale Avène, 100 ml, 14,50 Euro.



Glänzende Haare
MoroccanOil Luminous Hair-spray fixiert Zöpfe, Wellen und zerzauste Looks – ohne klebrige Rückstände. 330 ml, 23,90 Euro.



Modernes Fröhn
Mit dem schonenden **Braun Satin Hair 7 Haartrockner** bleibt das Haar geschmeidig und glänzend, 59,99 Euro.