

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

Neu Aus der Natur-Apotheke:
Der Happy-Tee für starke Nerven
Heilpraktikerin Anne besiegt Stress mit 6 Heilpflanzen s. 56

Florian & Anastasia:
„Wir gehen
mit 40 in Rente“
Wie's klappen soll s. 34

**Dieser Hund
verzaubert
die Welt**
„Piglet“ ist blind, taub -
und ein Held s. 26



Supercremig,
extrafruchtig
**4 ganz
besondere
Streusel-
kuchen**
s. 46



Mit Vanille & Kirsch

Die
Schmunzel-
Macken
der Stars s. 80



Wigald Boning



Max Giesinger

Valentins-Psychologie
Warum Paare streiten ...
... und wie sie sich schnell wieder vertragen s. 54

AKTUELL 15 TOP-TIPPS
**Vorfreude! So wird der
Reise-Sommer 2022**
Neue Traumziele,
Gratis-Upgrades, mehr Schutz s. 6

Einfach die richtige Energie tanken! **Flacher Bauch in 7 Tagen**

Mit den besten Schlank-Rezepten für morgens, mittags, abends s. 42



Ziehen wir den Frühling an!
Die neue Mode ist da
Fifties-Kleider, Fröhlich-Pink,
Längsstreifen ... s. 12

María (26) baut sie an:
Bio-Avocados
Chemiefrei und
wassersparend
s. 8



Geheim-Trend im Salon
**5 Kurzhaarschnitte
mit SOFT-STUFEN**
Schmeicheln das
Gesicht jünger s. 16



Haare: Fettfrei und ohne Schuppen

Bei häufig fettigem Ansatz mal einen Heilerde-Brei wie ein Shampoo in die Haare geben. Einige Minuten wirken lassen und ausspülen. Wirkt wie Löschpapier, beseitigt letzte Stylingreste. Auch Shampoos mit klärender Tonerde haben diesen Effekt und helfen sogar bei Schuppen.



Regeneriert:
L'Oréal Elvital
Tonerde Anti-
Schuppen-
Shampoo,
um 3 € ▶

◀ **Wäscht
Haut & Haar:**
Logona Lava-
erde, Minera-
lische Wasche-
erde, um 8 €

Körper: Festigen und entschlacken

Wertvolle Salze und Mineralien stecken im Schlamm vom Toten Meer. Packungen und Masken mit „Black Mud“ (schwarzer Schlamm) kurbeln den Stoffwechsel der Haut an und reinigen porentief. Ideal, um Oberschenkel zu festigen. Auf Rücken und Schultern lockern Packungen dazu Muskeln und Verspannungen. Auch Lavaerde ist dafür geeignet. Sie besteht übrigens nicht aus Lava: Der Begriff kommt vom lateinischen „lavare“, was „waschen“ bedeutet. Mit Wasser vermischt, wird sie traditionell zu Körperpflege benutzt und im Arabischen auch „Ghassoul“ oder „Rhassoul“ genannt. Mit Mineralien lässt sich auch baden: Basen-Salze mit Tonerde helfen beim Entschlacken und Entgiften.

**Zum Erwärmen in
der Mikrowelle:**
Ahava Deadsea
Schlammmaske,
um 15 € ▶



◀ **Für die Wanne:**
Siriderma Basi-
sches Badekon-
zentrat, um 16 €

Eine Schlammpackung auf dem Rücken klärt die Haut und lockert Verspannungen. Nur beim Auftragen braucht man Hilfe

Fotos: Fotofinder, i-Stock

Teint: Frischer und feiner denn je

Heilerde ist auch hier die erste Wahl. Der Gesteinsabrieb – auch Löss genannt – ist reich an Mineralien und Spurenelementen. Feucht aufgetragen bindet er wie ein Schwamm überschüssigen Talg, mikrofeinen Schmutz und verfeinert so die Poren. Heilerde-Pulver lässt sich prima mit Wasser selbst zur Maske anrühren. Den Brei auftragen und ca. 15 Minuten antrocknen lassen. Gründlich abwaschen und hinterher eincremen, denn Heilerde entzieht der Haut viel Feuchtigkeit. Gut bei fettiger, unreiner Haut. Bei trockenem Teint lieber fertige Crememasken benutzen.



▲ **Klärt intensiv:**
Luvos Heilerde
Reinigungsma-
ske mit Hamame-
lis, um 1,50 €

Mit roter Tonerde:
ananné Purgatio Detox
Maske, um 99 € ▶

Buntes Pulver mit starkem Inhalt

1. Grüne Tonerde: Reich an Kupferverbindungen, daher ihre grüne Farbe. Reinigt, entgiftet und spendet Feuchtigkeit. **2. Braune Heilerde:** Gibt's in unterschiedlichen Mahlgraden, bindet Schmutz und Fette. Sogar innerlich z. B. bei Sodbrennen. **3. Weiße Tonerde:** Auch als Porzellanerde oder Kaolin bekannt. Sehr feinkörnig, gut für empfindliche und reife Haut. Kommt bei der Porzellanherstellung zum Einsatz. **4. Rosa Tonerde („Pink Clay“):** Gemisch aus roter und weißer Tonerde. Klärt empfindliche Haut, auch die von Kindern. **5. Rote Tonerde:** Stark reinigend und antibakteriell. Vorsicht, kann wegen ihres hohen Eisenanteils abfärben!



Gesundheit erfahren.

Bergauf, bergab? Ich gehe meinen Weg.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3 – das Mineralsalz des Immunsystems

Meine Gesundheit unterstütze ich mit Bewegung in der Natur und Schüßler-Salzen. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder auf schuessler.dhu.de.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3° Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0322w_a_EV_1_2

