

FUN.FEARLESS.FEMALE.

NOVEMBER 2021

**LASST UNS
LÄSTERN,
SCHWESTERN**

KLUG ANGEWANDT
VERBÜNDET'S
UNS NÄMLICH

**„SEX IST
DANN SUPER,
WENN IHR
SPASS HABT!“**

**WAS MÄNNER
IM BETT
WIRKLICH VON UNS
WOLLEN**

Puffy eye?

**GOODBYE!
GESCHWOLLENE
AUGEN EASY
WEGMASSIEREN**

**Highlife mit
Low Budget –
so leben
Sie smart-
schuldenfrei
über Ihre
Verhältnisse**

DAS GROSSE LOS ... LASSEN

**WARUM UND WOHN SIE ABTAUCHEN KÖNNEN – UM
PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSLÄSSIGKEIT ZU PUSHEN**

**SCHAUSPIELERIN
ELISABETH MOSS**

... ERZÄHLT, WARUM SIE
KOMPLEXE FRAUEN LIEBT

DEUTSCHLAND € 3,30
ÖSTERREICH € 3,80 | SCHWEIZ CHF 6,50



4 190910 203304 1 1

AM
ABEND

VON DER MITTE
RICHTUNG HAARANSATZ
MASSIEREN



MIT MITTELSTÄRKEM
DRUCK JE 2-3
SEKUNDEN
HALTEN

VON INNEN
NACH AUSSEN
PUNKTUELL
JE EINE SEKUNDE HALTEN

SANFTE
STREICHBEWEGUNGEN
VON INNEN
NACH AUSSEN

BEST OF AUGENPFLEGE

GLATTE SACHE

Damit's beim Massieren schön
flutscht: neue Seren und
Cremes für schöne Augenpartien



- 1 Schützt vor Umweltbelastungen: „Advanced Génifique Yeux“ von Lancôme (ca. 56 €)
- 2 Nährt anspruchsvolle Haut: „Xingu age perfect cream“ von Santaverde (ca. 87 €)
- 3 Mit Retinol: „Retinoid Eye Roll-On“ von Nø Cosmetics (ca. 13 €)
- 4 Stärkt: „Double Serum Eye“ von Clarins (ca. 69 €)
- 5 Strafft: „Capture Totale Super Potent Eye Serum“ von Dior (ca. 75 €)
- 6 Repariert Zellschäden: „Firming Eye Balm“ von Ananné (ca. 134 €)
- 7 Mit glättendem Q10: „Anti-Aging Augencreme“ von Sebamed (ca. 8 €)
- 8 Power-Duo, das die Kollagenbildung anregt: „Total Eye Treatment“ von Sensai (ca. 221 €)

Bahnen (siehe S. 136). Dabei arbeitet man mit den Zeige-, Mittel- und Ringfingern sehr langsam und nur mit sanftem Druck. Drei bis fünf Wiederholungen reichen pro Bewegung aus. Für das gesamte Gesicht braucht man etwa zehn Minuten. Wer Schwellungen vorbeugen will, kann abends schon Impulse setzen.

Wie genau?

Indem man mit bestimmten Druckpunkten die Muskeln entspannt (siehe oben). Je gelöster diese sind, desto weniger staut sich über Nacht an. Beide Massagen kann man mit der gewohnten Pflege durchführen.

Es gibt auch spezielle Augen-Gele gegen „puffy eyes“.

Generell wirkt alles, was kühlt, abschwellend. Viele Frauen haben jedoch mit Gelen das Problem, dass sie ihnen nicht reichhaltig genug sind. Hier empfehle ich, die Augencreme, mit der sie klarkommen, einfach in den Kühlschrank zu stellen.

Kann man sich auch mit etwas mehr Schlaf retten?

Sechs bis acht Stunden sollten es in jedem Fall sein, mehr zu schlafen bringt's nicht, da sich Flüssigkeit gerade im liegenden Zustand sammelt. Aber je früher man morgens aufsteht und in Bewegung kommt, desto eher gehen auch die Schwellungen zurück. Am Spruch „Der beste Schlaf ist der vor Mitternacht“ ist definitiv viel Wahres dran.