

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

## LUFTIG-LEICHTE KLEIDER

**PLUS:** Die neuen Sandalen  
und Espadrilles

Finanz-Vorsorge 40 plus

## SPÄTER GENUG GELD HABEN

WAS DIE EXPERTIN RÄT

## CORONA- IMPFUNG

Alles, was Sie  
jetzt wissen  
sollten

## BLÜTEN- BEAUTY

Die zarteste Art,  
sich zu pflegen

Jenseits der  
Norm: Diese  
Frauen sind  
**ANDERS  
SCHÖN**

**DAS  
GEHEIMNIS DER  
RICHTIGEN  
Erholung**

# Den Sommer GENIESSSEN!

**\* DOLCE VITA FÜR ZU HAUSE: SONNIGE REZEPTE  
AUS BELLA ITALIA \* EINFACH & UNBESCHWERT**

Richtig erholen: Wie Sie mehr aus dem Urlaub machen • **Vorsorge 40+**: Später genug Geld haben

BELGIUM €4,00 • DANEMARK DKK38,95 • FRANKREICH €4,30 • GRIECHENLAND €4,95 • ITALIEN €4,30 •  
PORTUGAL (CONT) €4,40 • SLOWENIEN €4,40 • SPANIEN €4,30/ANNAEN €4,50 • PRINTED IN GERMANY

Nr. 14 • Mi 23.6.2021 • Deutschland 3,30 €  
Österreich 3,50 € • Schweiz 6,20sfr



HALLO SCHÖNHEIT

Ein Geschenk der  
Natur: Viele Pflanzen  
sehen nicht nur  
hübsch aus, sie sind  
zudem auch wahre  
Wirkstoffwunder und  
eine echte Wohltat  
für Teint und Haar

# *In voller Blüte*

*Strahlend schöne Haut dank Pflanzenkraft*



## Aloe vera

Das grüne Beauty-Wunder wird seit Jahrhunderten als Heil- und Kosmetikpflanze genutzt. Das Gel aus den stacheligen Blättern enthält über 200 Vitalstoffe, darunter Amino- und Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Aloe vera unterstützt nicht nur die Zellerneuerung, sondern spendet Feuchtigkeit und leistet Erste Hilfe bei Sonnenbrand.

- 1 „Redefining Lip Care Hyaluron & Aloe vera“** von Hipi Faible, für spröde Lippen, ca. 13 Euro, [hipifaible.de](http://hipifaible.de)  
**2 „2-Phasen Aloe Vera-Shake“** von Annemarie Börlind, stärkt und schützt die Hautbarriere, ca. 20 Euro, Apotheke  
**3 „Feuchtigkeits-Body-Gel Belebende Aloe Vera“** von Dresdner Essenz, kühlt und hydratisiert, ca. 5 Euro, Drogerie

## Arnika

Die wild wachsende, gelb leuchtende Wiesenblume steht in vielen Ländern unter Artenschutz. Wie bei Kamille und Ringelblume stoppen ihre Wirkstoffe entzündliche Prozesse in der Haut, helfen, das Gewebe zu regenerieren, und sorgen für sofortige Linderung bei Prellungen, Blutergüssen und Verstauchungen. Ihre wohltuende Wirkung auf Gelenke und Muskeln kann durch warmes Wasser oder eine Massage verstärkt werden.



- 1 „Botanicals Fresh Care Arnika Reparierendes Shampoo“** von L'Oréal Paris, regeneriert strapazierte und strohige Haare, ca. 7 Euro, Drogerie  
**2 „Regenerations-Zeit Pflege-Duschschaum mit Rosmarin und Arnika“** von MeDusch, entspannt müde Muskeln, ca. 7 Euro, [medusch.de](http://medusch.de)  
**3 „Arnika Massage-Öl“** von Weleda, regt die Durchblutung an, beugt Verspannungen vor, ca. 11 Euro, Drogerie

## Kornblume

Wir kennen sie als Gartenblume und stellen sie gern mal in die Vase. In der Naturmedizin wird der Extrakt des Kornblumenwassers gegen entzündete Augen eingesetzt. Doch der blaue Farbstoff aus der Blüte, das Cyanin, kann noch mehr. Das Flavonoid schützt die Haut vor freien Radikalen und beruhigt.



- 1 „Tagträumen Aroma-Pflegeschaumbad“** von Kneipp, beruhigt, ca. 3 Euro, Drogerie  
**2 „Pur Bleuet The Soothing Cornflower Floral Water“**–Blütenwasser von Yves Rocher, ideal für die Augenpartie, ca. 17 Euro, [yves-rocher.de](http://yves-rocher.de)  
**3 „Regard Hypnotica Firming and Anti-Fatigue Eye Contour Care“** von Sanoflore, mindert effektiv feine Linien und dunkle Augenschatten, ca. 27 Euro, Apotheke



## Hanf

Aktuell DER Trend in der Kosmetik: Cannabidiol (CBD) wird aus den Blättern und Stängeln der Hanfpflanze gewonnen und kommt in Cremes & Co. meistens in Kombination mit Hanföl vor, welches aus den Samen kalt gepresst wird. Die Extrakte der Cannabis-Pflanze gelten als entzündungshemmend und hautberuhigend und sind reich an Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin A und E. Und natürlich sind sie nicht berauschend!

- 1 „The Refreshing Mist“-Spray von Lab to Beauty, mit ausgleichendem CBD, ca. 40 Euro, [douglas.de](http://douglas.de)
- 2 „Natural Balance Body Lotion Bio Hanfsamenöl & Sanfte Pflege“ von Nivea, für trockene Haut, ca. 5 Euro, Drogerie
- 3 „Face Cream Moisturising Care Cucumber & Hemp“ von GRN [GRÜN], antioxidative und feuchtigkeitsspendende Pflege mit Bio-Hanfsamenöl, ca. 10 Euro, [ecco-verde.de](http://ecco-verde.de)



*TIPP: Die frischen Blätter sind köstlich und lassen sich wie Spinat verwenden, zum Beispiel in Currys oder Suppen.*

## Moringa

Der im Himalaja beheimatete Baum gilt in der ayurvedischen Medizin schon lange als Wundermittel. In Moringa stecken 46 Antioxidantien und 26 Entzündungshemmer (u.a. Vitamin C und A), die den Körper gegen schädliche Umwelteinflüsse abschirmen.

- 1 „Regeneratio Overnight Repair Mask“ von Ananné, bekämpft dank Moringa-Öl Fältchen über Nacht, ca. 174 Euro, [ananne.com](http://ananne.com)
- 2 „Soft Feet Butter“ von Gehwol, kurbelt die Kollagenproduktion an, ca. 14 Euro, [fusspflegeshopp.de](http://fusspflegeshopp.de)
- 3 „Creme Serum Skin Recovery Complex“ von Cœur de Beauté, kurbelt die Kollagenproduktion an, ca. 33 Euro, [coeur-de-beaute.de](http://coeur-de-beaute.de)



## Malve

In den zartrosa Blütenblättern stecken viele Substanzen, die unsere Haut mag: der zellschützende Pflanzenfarbstoff Malvin, geschmeidig haltende Schleimstoffe und reizlindernde Gerbstoffe. Die guten Bestandteile der Malve verengen außerdem die Poren und gelten deshalb als Helfer gegen Couperose oder Rosazea.

- 1 „Anti-Schuppen Shampoo Blaue Malve“ von Guhl, beruhigt, ca. 4 Euro, Drogerie
- 2 „Bio-Malve Sensitiv Handbalsam“ von Alkmene, für zarte Hände, ca. 2 Euro, Dm
- 3 „Bio-Malve & Bio-Mandel Sanfte Reinigungsmilch“ von Lavera, reinigt mild und wirkt rückfettend, ca. 6 Euro, Drogerie



Fotos: Tamara Specht/The Licensing Project, Flora Press, Getty Images (3), iStock; Stills: PR; Text: Simone Kalus, Jennifer Poppe



## Nachtkerze

Und tschüss, altersbedingte trockene Haut! Das Öl, das aus den Samen gewonnen wird, ist extrem reich an Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Dieses Team stärkt die Hautbarriere und wirkt festigend. Damit ist die Nachtkerze ein toller Anti-Aging-Wirkstoff, der die nachlassende Aktivität der Talgdrüsen auf Trab hält.

- 1 „Contour Lift Nachtpflege“ von Charlotte Meentzen, regeneriert die Haut nachhaltig, ca. 43 Euro, [flaconi.de](http://flaconi.de)
- 2 „Cell Radiance Recovery Night Cream“ von Kosé, regt die Kollagenproduktion der Haut an, ca. 100 Euro, [Parfümerie](http://Parfümerie)
- 3 „Sensicode Oil Serum“ von Dr. Grandel, mit beruhigender und reizlindernder Wirkung, ca. 41 Euro, [grandel.de](http://grandel.de)

### EIN GEWINN FÜR DIE HAUT

## Flower-Power in der Kosmetik

Pflanzen stecken also voller Wirkstoffe – aber wie gelangen diese in die Pflege? Üblicherweise werden die Blüten in Öl gegeben, bis die fettlöslichen Inhaltsstoffe in eben dieses übergegangen sind. Tinkturen, die auch einen medizinischen

Nutzen haben, entstehen hingegen, wenn die Blüten in Alkohol gelegt werden. Um die herrlich duftenden ätherischen Öle zu gewinnen, wird wiederum mit Wasserdampf gearbeitet, mit dem das Öl der Blüten extrahiert wird.



## Passionsblume

Die größtenteils in den Regenwäldern beheimatete Arzneipflanze hat es in sich: Ihre Wirksubstanzen helfen nicht nur bei innerer Unruhe – in den Blüten versteckt sich auch ein hoher Anteil an Linolsäure. Diese Fettsäure sorgt für herrlich samtig-zarte Haut.

- 1 „Passionsblumen & Shea Butter Shower Cream“ von Rausch, mit Pflegewirkung, ca. 11 Euro, Apotheke
- 2 „Brazilian Nude Cream Fragrance-Free Body Cream“ von Sol de Janeiro, beruhigend, ca. 37 Euro, [Parfümerie](http://Parfümerie)
- 3 „Hydrolipid Nachtpflege Passionsblume“ von Freiöl, spendet intensiv Feuchtigkeit, ca. 19 Euro, Apotheke

