

Zum Dahinschmelzen **Fruchtige Eisträume selbst machen**

Nr. 27/29.6.2022 **Deutschl. 1,59 €** | Österreich 1,75 € | Schweiz 2,80 sfr | Benelux 1,90 € | Frankr. 2,10 € | Italien/Spanien/Portugal 2,10 € | Kanaren 2,20 € | Griechenl. 2,30 € | Slow. 2,00 € | Ungarn 750 Ft | Dänemark 20,95 DKK

HUBERT BURDA MEDIA
BEST SELLER

S. 33-37

Überraschend und vielseitig
Sommer-Genuss mit Zucchini



...und der Alltag wird zum Lieblingstag

f i www.lisa.de

S. 42-45



Lisa

Unser Gratis-Geschenk für Sie zur Grillzeit!

Die Food-Zeitschrift „**Lisa kochen & backen**“ als E-Paper S. 41



Wissenschaftlich bewiesen

Die Kraft des Mondes
Besonders Frauen können sie gezielt nutzen S. 14/15

7 GEFAHREN FÜR DIE LIEBE
... und wie Sie sie umgehen S. 64/65

Maike (45) macht sich Sorgen um ihre Schwester
„Selbst vor den Kindern war sie schon angetrunken“ S. 18

Jetzt wieder voll im Trend

Die neue Apfelessig-Diät

Vorm Urlaub noch 3 Kilo weg S. 24/25



Von knallig bunt bis heimelig-gemütlich
Outdoor-Trends 2022 S. 60/61

Dank schneller OP-Methode
Neue Hüfte

... und nach 12 Stunden schon wieder zu Hause S. 52

300 € mehr im Geldbeutel

Wie Sie die Energiepauschale erhalten S. 28

Praktische Frisuren für heiße Tage

S. 23



Fix nachgestylt

Beauty-Schätze

Algen, Schlick, Salz – aus dem Wasser kommen kostbare Wirkstoffe für unsere Haut. Die 5 effektivsten zeigen wir Ihnen hier

Schlick

Schlamm packungen sind zwar eine ganz schöne Schmiererei, dafür aber eine hochwirksame Schönheitsbehandlung. Meeresschlick ist besonders reichhaltig an hautverfeinernden Mineralien, Spurenelementen und Nährstoffen. Die enthaltenen Mineralien wirken gegen Unreinheiten, helfen bei Entzündungen und Allergien und straffen das Bindegewebe. Als Maske aufgetragen, entfernt Schlick überschüssigen Talg, abgestorbene Hautschüppchen und Schadstoffe.

Perlmutter

Schimmernde Perlen, die im Inneren bestimmter Muschelarten entstehen, sind wie ein Schatz. Auch sie enthalten hautwirksame Substanzen wie Zink, Selen, Lithium, Phosphor, Jod, Eisen und Magnesium. In Kosmetikprodukten kommen Perlenextrakte zur Unterstützung der Hautfunktion zum Einsatz, weil sie den natürlichen Stoffwechsel der Haut beschleunigen und für eine verbesserte Vitalität der Haut sorgen sollen. Gemahlenes Perlmutter wird als Schimmer-Mittel für Lidschatten und Lipglosse verwendet.



Meerwert – bereits nach einem Strandtag fühlen sich Körper und Geist herrlich erfrischt

aus dem

Meer

Wenn Meerwasser verdunstet, entsteht „weißes Gold“ – das Meersalz. Es ist reich an Mineralien und ein hochkarätiges Schönheitsmittel für jede Hautbeschaffenheit, von unrein bis sehr empfindlich. Das enthaltene Magnesium verbessert den Feuchtigkeitsgehalt, Kalium kurbelt den Zellstoffwechsel an, Calcium beruhigt und lindert Juckreiz. Gönnen Sie sich alle paar Wochen ein Meersalz-Peeling. Es wird einfach auf die angefeuchtete Haut aufgetragen und in kreisenden Bewegungen, von Schulter bis Fuß, einmassiert und anschließend gut abgespült.



Salz

Gut zum Meer



„Die Haut vergisst nichts. Jede UV-bedingte Rötung ist eine zu viel“, sagt Professor Dr. Steinkraus. Verwenden Sie deshalb immer ausreichend Sonnencreme. Achten Sie aber darauf, dass die Sonnenpflege „Coral Reef safe“ ist, dann ist sie frei von Inhaltsstoffen, die die empfindlichen Ökosysteme der Gewässer schädigen. „Sun Protect“, 28 €, Prof. Dr. Steinkraus



Algen

Sie sind grün, rot, braun oder goldfarben. In einem Kilo getrockneter Algen sind die Wirkstoffe von 100 000 Litern Meerwasser gespeichert. Das macht den Meeresbewohner zu einem hochpotenten Helfer in Sachen Schönheitspflege. Vor allem Auszüge aus Rot- und Braunalgen sind beliebte Zusätze in Lotionen, Cremes und Masken. Sie spenden sehr viel Feuchtigkeit und regen die Zellerneuerung an.

Zwischen Mensch und dem Meerwasser besteht eine besondere Beziehung. Unser Blutplasma und das Salzwasser weisen eine frappierende Ähnlichkeit auf: Beide haben als Grundlage eine 0,9-prozentige Salzlösung und mehr als 25 übereinstimmende Spurenelemente. Deshalb können Substanzen wie Natrium, Kalium, Magnesium und Jod optimal von der Haut aufgenommen werden. Der Effekt: Das Gewebe wird besser durchblutet und gefestigt – ein perfektes und natürliches Mittel gegen Cellulite. Ist gerade kein Meer in der Nähe, kann man sich Meerwasser in Form von Badezusätzen nach Hause holen.

Wasser



- 1 Nagellack mit dezentem Perlmutter-Glanz. „cute as shell“, 3 €, Essence
- 2 Feuchtigkeits-Kick für müde Haut. „Aqua Fluid“, ca. 29 €, La mer
- 3 Die kühlende Gelmaske mit Totes Meer Salz sorgt für schnelle Linderung bei Spannungsgefühlen und Rötungen. „Beruhigende Maske Akut“, ca. 2 €, Salt House
- 4 Meerwasser-Spray, das aus glatten Haaren traumhafte Wellen zaubert. „Venice Sea Salt Spray“, ca. 13 €, Glynt
- 5 Für einen Tauchgang in der heimischen Badewanne. „Bademeersalz mit Fichtennadelöl“, ca. 16 €, Biomaris
- 6 Revitalisierendes Duschgel. „Algen Lotusblume“, ca. 2 €, Palmolive