

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

## DIANA (56): „Jetzt schlafe ich wieder durch“

HNO-Arzt entdeckte heimliche Ursache für schlimme Nächte s. 60

### Die TikTok-Familie

Mama Karina bringt Millionen zum Lachen s. 12

### Eintopf-Glück

Gesund mit Nudeln, Hack, Linsen- und Brühe-Trick s. 50



### Superkuchen à la Bienenstich Mit Rührteig & viel Frucht

z. B. Himbeer-Torte s. 54

Hobby?  
Mörder jagen!  
**4 NEUE  
KRIMI-  
SPIELE**

s. 40

### Clever einkaufen - und Bares sparen

- ▶ Die 5 besten Supermarkt-Apps s. 6
- ▶ Geheim-Tipps für den Black Friday s. 80

Keine Chance für Winterpfunde

# Apfelessig-Trick schmilzt Fett



Die richtige Dosis  
+ Was Sie  
sonst noch  
wissen sollten s. 46

### „Ich überwintere bei den Pinguinen“

Nellie (28) erforscht die Antarktis s. 8

### FIGUR- WUNDER BLAZER

Streckt und hat Stil s. 14

### Ordnung schaffen ohne Stress

Happy-Rezept für die  
Dringen-Zeit s. 58

### Tausendsassa Maite Kelly:

Perfekt?  
War ich nie! s. 87



Seren optimal genutzt

# PFLEGE-STARS zum Schichten

Wer seine Haut noch effektiver versorgen möchte, trägt die dünnflüssigen, hoch dosierten Booster übereinander auf: Layering ist angesagt

**K**onzentrierte Wirkstoffe, wenig Füllstoffe, sofortiger Effekt: Seren sind die Superheros im Badezimmer. Ihre winzigen Moleküle in flüssiger Textur dringen tiefer und schneller ein und lassen sich in jede Pflegeroutine

integrieren. Anwendung: Nur zwei bis vier Tropfen aus der Pipette in den Handflächen verteilen und leicht einreiben oder einklopfen. Eine Minute warten, dann das nächste Serum einarbeiten. Ja, genau! Sie lassen sich nämlich auch schichten

und machen im Team noch bessere Arbeit.

## Feuchtigkeit zum Schluss

Dermatologe Professor Dr. Volker Steinkraus beschreibt die Faustregel zum Seren-Layering: „Morgens Vitamin C ist der Orangensaft für die Haut,

danach kommt Hyaluronsäure-Serum zum Befeuchten. Retinol ist der Nachtarbeiter. Darüber kann dann abends ein Niacin- und/oder Hyaluron-Produkt gegeben werden.“ Den Abschluss bildet morgens und abends eine Feuchtigkeitscreme.“



MORGENS:  
VITAMIN C &  
HYALURON



ABENDS:  
RETINOL &  
NIACIN

## Welches Serum wofür?

■ Hyaluronseren sind reine Befeuchter, polstern nur optisch auf. Ceramide spenden Fett und Feuchtigkeit, stärken die Hautbarriere. Den Kampf gegen Hautalterung nehmen Retinol, Peptide, Vitamin E und das Multitalent Niacin (Niacinamid) auf. Gegen Unreinheiten haben sich ebenfalls Niacin- und Salicylsäure-Seren bewährt. Und für mehr Glow gibt es nicht besseres als Vitamin C, das zudem Kollagenbildung anregt und Pigmentflecken aufhellt.



- 1 | **Starker Beschützer:** Junglück Ceramide Serum, um 39 €.
- 2 | **Hautverbesserer:** Daytox Peptide Booster, um 15 €.
- 3 | **Glow-Königin:** Nuxe Prodigieuse Boost Vitamin C, um 40 €.
- 4 | **Konzentriertes Multitalent:** Prof. Dr. Steinkraus Niacin Serum 20 %, um 98 €.
- 5 | **Feuchtigkeitsspender:** Garnier SkinActive Hyaluron Aloe Serum, um 10 €.
- 6 | **Natur-Anti-Ager:** Bio:Végane Skinfood Bio Rotalge Super Phyto-Retinol, um 9 €.
- 7 | **Patentierter Kollagen-Boost-Komplex:** Avon Anew Platinum Lift & Tighten Serum, um 27 €.