

*Glücklich steht mir gut!*

Seelen-DETOX

**Sofort leichter leben!**

S. 52-53

**Selbst gemacht und was Besonderes!**

# 10 Genießergeschenke



Nikolaus-Cake, Gelee mit Schwips, Erdbeer-Chili-Ketchup



S. 28-31



Witwer Ulf (64) gründete ein Trauerportal  
Gabis Tod gab ihm die Kraft,  
anderen Mut zu schenken

S. 56-57

**Bleibt unsere Wohnung etwa im Winter kalt?**

Das Heizgesetz lässt viele bibbern ... S. 12-13

RETRO-DEKO zaubert Geborgenheit

## Weihnachten ganz nostalgisch



S. 24-27

Von Migräne bis Magen  
Die 8 besten **SCHMERZ-Stopper**

S. 44-45



Total verliebt in den Winter-Star  
Tolle Ideen mit **AMARYLLIS**

S. 16-17

Glamour-Looks  
Ruck, zuck bereit für die X-Mas-Feier!

S. 16-17

So schön kann warm sein

S. 8-9



**Trendy Kuschel-Jacken**

**Schlemmen ja, zunehmen nein**

# 24 Schlank-TRICKS



S. 22-23

**für den Advent**

**DIÄT HALTEN WILL JETZT DOCH NIEMAND!**



Saftige Roulade mit Cranberries



48

4 195023 701693

# Neu

AUF DEM MARKT

## Wärme-Ente sucht einen Kuschelfreund

■ Warmies-Kuscheltiere spenden dank ihres Innenlebens aus Hirsekörnern und französischem Lavendel wohlige Wärme bei Bauchweh und Co. Jetzt neu: ein niedlicher Erpel. *Warmies Erpel, Apotheke und über warmies.de, ca. 25 Euro*



## Kraft aus zwei Wurzeln lindert Halskratzen

■ Bei ungemütlichem Wetter kratzt es schnell mal im Hals – dann tun die Weichpastillen gut. Ingwer und Kurkuma vertreiben auch Erkältungserreger.

*Tetesept Hals Bonbons Ingwer + Curcuma + Honig, Apotheke, 20 Stück ca. 3 Euro*



## Zellschutz bewahrt vor oxidativem Stress

■ Der tropische Shake punktet mit Antioxidantien und Vitamin C aus zehn exotischen Superfoods. Schützt die Haut, stärkt die Immunabwehr.

*Tropical Beauty Superfood + Inulin, über www.innonature.eu, 195 g ca. 35 Euro*



## GEHEIMNISSE DES KÖRPERS

**Manche haben mehr Rippen**  
12 Rippenpaare, also 24 Rippen, umschließen das Herz und die Lunge – bei den meisten. Einer von zwanzig Menschen hat aber ein Rippenpaar mehr.



Honig



Ampullenkur

So pflegen Sie einen irritierten und trockenen Teint



Jetzt gut einpacken: Mit Mütze und Schal sowie Schutzcreme für das Gesicht

# Wintermantel für die Haut

**K**irrende Kälte und eisiger Wind draußen, mollige Wärme und trockene Heizungsluft drinnen – für unsere Haut beginnen jetzt buchstäblich spannende Zeiten. Denn auf permanenten Klimawechsel reagiert sie recht spröde, juckt und spannt. Das liegt daran, dass sie an Feuchtigkeit verliert. Fallen die Temperaturen unter acht Grad, drosselt sie auch noch die Aktivität ihrer Talgdrüsen.

## Das A und O sind jetzt Fett und Feuchtigkeit

In erster Linie kriegt trockene Haut daher jetzt ihr Fett weg.

Lipide kitten winzige Lücken im Hydro-Lipid-Film (Säureschutzmantel) und verhindern so, dass haut eigene Feuchtigkeit verdunstet. Möglichkeiten, die Haut zu pampern, gibt es viele. Gut sind reichhaltige Cremes, die neben Feuchtigkeit vor allem Fett spenden und hautberuhigend wirken (z.B. Adtop Extra Reichhaltige Gesichtspflege, Apotheke). Tolle Ölquellen sind zum Beispiel Nachtkerzensamen- und Jojobaöl. Und juckreizlindernd ist etwa Panthenol. Tipp für alle, die eine nahrhafte Nachtcreme benutzen: diese tagsüber auftragen und die Tagescreme nachts.

Teint extrem trocken, können Sie auch gleich Gesichtslinien einpacken – es überzieht die Haut mit einem fühlbaren Schutzfilm.

## Vor- und Nachteil von Kälteschutzcremes

Bei bitterer Kälte sind wasserfreie, sehr fetthaltige Kälteschutzcremes ideal. Achtung: Wenn Sie unter erweiterten Äderchen leiden, sollten Sie die Creme mit Tüchern abnehmen, bevor Sie ins Warme gehen. Sonst kann es zu einem Wärmestau unter der Haut kommen.

## Kompressen mit starkem Schwarztee gegen Juckreiz

Gönnen Sie Ihrer Haut auch öfter mal ein Special, eine Creme-Packung (siehe links) oder eine Ampullenkur speziell für gerötete, sensible Haut. Juckreiz und Spannungsgefühl lindern Kompressen mit (nicht aromatisiertem) Schwarztee. Sind die Lippen sehr spröde: Bloß nicht mit der Zunge drüberlecken – das macht's noch schlimmer. Besser über Nacht Honig einziehen lassen und für tagsüber im Freien einen Fettpflegestift auftragen.

Man nehme: je 1 EL Quark, 1 EL Honig, 1 TL Mandelöl. Honig leicht erwärmen, alles miteinander verrühren. Packung aufs Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten abwaschen. Für zarte Samthaut!

