

Frau von Heute

...immer für mich da!



0,70 €
**Backen für
Advent**
S. 90

WAS DIE BESTEN ÄRZTE RATEN
Akupunktur heilt Schmerzen
S. 22

DAS IST TREND
**SCHICKE
BLAZER**
S. 44

**GROSSE
UMFRAGE** **Wie oft die
Deutschen putzen**
S. 22

DIE HITS AUS DEN KATALOGEN
**Jetzt die Sonne
buchen**
S. 44

◀ **HEIDI KLUM – CLAUDIA SCHIFFER** ▶
**Wer ist das wahre
Fräulein-Wunder?**
S. 34

ES STIMMT WIRKLICH
**Wechseljahre
machen alles
viel leichter**
S. 24

**Jetzt
neu!**
**UNSER
RUCK-ZUCK-
GERICHT
DER WOCHE**
S. 52

TV-Star Katerina Jacob
**28 Pfund
weg
mit der
Super-Diät**
S. 14



**Himmliche
Geschenk-Ideen**
**EXTRA AUF
6 SEITEN**
S. 96





Aktivieren

▶ Mit dem belebenden Duft von Zitrusfrüchten

Kommen Sie morgens nur schwer in die Gänge?

Mit den ätherischen Ölen von Zitronen, Grapefruit oder auch Melisse und Bergamotte bringen Sie Ihren Kreislauf auf Touren. Zu kaufen sind sie in Apotheken und Naturkostläden. Sie beleben den ganzen Körper und regen den Stoffwechsel an. Im warmen Wasser wird damit die Hormonproduktion angekurbelt und das Immunsystem stimuliert. Bleiben Sie aber nicht länger als 10 Minuten im Wasser, sonst ermüdet der Kreislauf und der Vitalisierungseffekt verschwindet. Wenn Sie das Bad mit einem kalten Guss beenden, fühlen Sie sich anschließend topfit.

Tipp zum Selbermachen: Für ein Vollbad mischen Sie die Schalen von je zwei unbedehelten Orangen und Zitronen mit einem Liter Milch und fügen die Mixtur dem einlaufenden Badewasser zu.

Produkt-Tipps: „Claire Fischer Orange-Vanille-Aromabad“, 200 ml, um 9 Euro (Apotheke). „Körperöl Erfrischung mit Limonenöl“, 100 ml, um 6 Euro, von Lavera



Bade-

Einfach abtauchen und auftanken. Die richtigen **ZUTATEN** machen eine schöne Haut, wirken gegen Stress, Müdigkeit und schlechte Laune

Entschlacken

▶ Mit Algen und Meeresmineralien

Natürlich wird man nicht allein durch ein Bad schlanker. Doch Badezusätze mit Meersalz und Algen fördern die Durchblutung. Sie unterstützen den Stoffwechsel. Das Bindegewebe wird fester, die Haut straffer. Ein Bad mit rund einem Pfund Salz zieht überschüssiges Gewebwasser aus den tieferen Hautschichten und füllt sie mit Mineralstoffen. Die Haut nimmt die Wirkstoffe noch besser auf, wenn Sie sie vorher mit einer Bürste oder einem Handschuh kräftig abrubbeln.



Tipp zum Selbermachen: Geben Sie 400 bis 500 g Meersalz in die Wanne. Oder weichen Sie ca. 60 g getrocknete Algen (Drogerie) in heißem Wasser ein und geben Sie sie ins Badewasser.

Produkt-Tipps: „Belebendes Badesalz mit Meeresmineralien“, 450 g, um 17 Euro, von Sans Soucis. Meeresalgenbad „Lazy Days“ mit getrockneten Algen (500 g, 3-mal benutzbar), um 26 Euro, über www.voya.de



Die wichtigsten Baderegeln

- 1 TEMPERATUR** Bei 36 Grad Celsius wird der Kreislauf angekurbelt, das Bad wirkt belebend. Für Entspannung darf es ruhig wärmer sein. Doch nicht über 39 Grad, sonst verliert die Haut zu viel Feuchtigkeit.
- 2 ZEITPUNKT** Generell gilt: Anregende Bäder morgens genießen, zum Relaxen tauchen Sie besser abends in die Wanne.
- 3 DAUER** 20 Minuten sind perfekt, längeres Schmoren belastet den Kreislauf zu sehr und macht schlapp.

