

# Frau von Heute

NUR 0.89 €

EINFACH GENIAL!  
**110 TOP-TIPPS**  
EINFACH GENIAL!

Zum Beispiel:  
**BUTTERMILCH lässt Tafelsilber glänzen** S. 49



**LECKER! SAFTIGE STREUSEL-KUCHEN** Kochbuch S. 12

**Aktuelle Reportage** S. 10  
**Nie mehr allein!**  
▶ Experten-Tipps & mehr  
▶ So funktioniert's



Die große Lebensmittel-Apotheke  
**DINKEL**  
● Macht klug S. 29

**EXKLUSIV-INTERVIEW**  
**Henning Baum**  
„Ich habe auch mal schlechte Laune“  
S. 37



Früher (99 Kilo)

**ELKE (57): „Ich fühle mich fast 20 Jahre jünger“**

**MIT HOMÖOPATHIE** S. 16  
**54 PFUND WEG**



Heute (72 Kilo)

**4 PFUND IN 2 TAGEN**  
**SUPER-DIÄT**  
Leicht abnehmen mit Trennkost S. 18



**BEAUTY-EXTRA**  
**Profi-Tricks**  
für Ihre Traumfrisur S. 14



**Mode**  
Muster groß im Trend S. 8  
**Ratgeber**  
Bügeln ohne Bügeleisen S. 51  
**Clever sparen**  
Schnäppchen der Woche S. 50



**72 Seiten Lese-Spaß**



Die stehen jeder Frau!  
**KLEIDER**  
für alle Größen S. 9

Schönheit S. 12  
So strahlen Ihre Augen perfekt

Fitness-Küche Kochbuch S. 4  
Leckere Frühlingssuppen

Gesundheit S. 24  
7 Tipps gegen Wetterfühligkeit



Die Augenpartie sollte vorsichtig behandelt werden, Pflege am besten sanft einklopfen

Gegen Fältchen, Ringe und dunkle Schatten  
**Alles für strahlende Augen**

Die Augenpartie ist hochempfindlich – Stress und Müdigkeit machen sich sofort bemerkbar. Mit diesen Tricks sehen Sie aber im Nu wieder frisch und jung aus

Ab 30 lässt die Spannkraft der Haut nach, eine Massage regt die Durchblutung an



### Augen-Massage

Um die Haut zu entschlacken, Fältchen zu mildern und zu erfrischen, können Sie die jeweiligen Stellen massieren. Wirkstoffe aus Cremes werden dabei schneller aufgenommen



**▲ FÄLTCHEN WEGSTREICHEN**  
 Die Augen schließen, die Zeigefinger etwa drei Sekunden sanft auf die Innenwinkel der Augen drücken. Dann die Augen tupfend umkreisen. Danach die Wimpern mit den Zeigefingern in Wachstumsrichtung nach oben streichen.



**▲ SCHWELLUNGEN LINDERN**  
 Eine Pflege auf die Fingerspitzen auftragen und auf Zeige- und Mittelfinger verteilen. Mit beiden Fingern vorsichtig von innen nach außen über das Oberlid streichen. Die Pflege am Unterlid sanft von außen nach innen einklopfen.



- 1 Erfrischt:** „Daily Eye Repair“ hellt Augenschatten auf ● Liz Earle (über QVC), ca. 30 €
- 2 Mildert:** „Vital Teint Optimal“ reduziert Pigmentflecken ● Nivea, ca. 13 €
- 3 Verschönert:** „Beautiful Eyes“ kaschiert Augenringe und kühlt die Haut ● Bebe More, ca. 5 €

### Bei Schatten und Augenringen

Bei Sauerstoffmangel der Haut oder einem Lymphstau können sich dunkle Stellen unter den Augen bilden. Tägliches Eincremen lindert diese Erscheinungen

Mit leuchtenden Augen wirken Sie freundlich und ziehen alle Blicke auf sich

### Bei Fältchen

Die Haut rund um die Augen neigt zu Trockenheit, das lässt schnell erste Fältchen entstehen. Eine reichhaltige Feuchtigkeitspflege wirkt wie ein kleines Lifting

- 1 Festigt:** „Liftactiv Yeux“ strafft das Augenlid ● Vichy (Apotheke), ca. 24 €
- 2 Ebnet:** „Augen Fältchen Creme“ gibt der Haut Elastizität zurück ● Annemarie Börlind (Bio-Laden), ca. 17 €
- 3 Belebt:** „Vital Augencreme“ beugt Hautalterung vor ● Alverde (dm-Markt), ca. 4 €
- 4 Polstert auf:** „Augenserum“ glättet mit Hyaluron ● Ultra Face (Apotheke), ca. 25 €



### Wacher Blick

Nach einer kurzen Nacht helfen feuchte Schwarztebeutel. In kaltem Wasser tränken und etwa zehn Minuten auf die Augen legen. Die enthaltenen Gerbstoffe lassen Schatten verschwinden und lindern Schwellungen.

