

Mediengruppe KLAMBT
**BEST
SELLER**

Nr. 35 22.8.2018 1,40€ Deutschland



• 1,55 € Österreich • 2,40 CHF Schweiz
• BeNeLux 1,70 € • Dänemark 20,95 DKK
• Italien/Frankreich/Spainien 1,90 €
• Kan. Inseln 2,10 € • Griechenland 2,30 €
• Portugal (cont.) 2,00 € • Slow. 1,80 €
• Ungarn Ft 670

Glücklich steht mir gut!

Nacken, Rücken, Gelenke
Die neue Anti-Schmerz-Formel

S. 40-41

**Medizin
aktuell**

Lea



Richtig lecker!
25-Minuten-Aufläufe

S. 54-57



So kommt die Lust auf Sex zurück S. 72-73
Wechseljahre, Liebes-Krise – das rät die Expertin

**Mallorca
mal anders**
Wir haben super
Insider-Tipps

S. 46-49

Einfach besser leben
Tolle **Von Pizza bis Burger:** S. 12-13
SERIE Der große Fast-Food-Check

„Reise lieber ungewöhnlich!“
Vier Frauen und ihre Abenteuer-Trips S. 36-37

Schuh-bi-du!

26 Trend-Modelle
von sportlich
bis schick

Karo S. 10-11
Leo-Look
Glitzer
Edles Weiß
Feuerrot

3 Perfekt im Hochsommer
Kilo weg mit
Schlankwasser S. 30-31

NEU: Der geniale Fatburner-Trick!

Was ist Ihr Beauty-Geheimnis?
EXKLUSIV: Promi-Ladys
verraten ihre Anti-Aging-Hits
S. 20-21



Iris Berben (68)

Zart, leicht, unbeschwert
Gute-Laune-Wohnen
in Pastellfarben S. 32-35

Jetzt ist die beste Zeit für
Pflaumenkuchen



S. 66-69



Der Star aus TV-Serien wie „Rosa Roth“ und die „Buddenbrooks“ ist Botschafterin für L'Oréal Paris

Schauspielerin Iris Berben (68):

„Man muss mit sich selbst befreundet sein“

Meine Lieblings-Produkte:

► 1. „Age Perfect Manuka Honig Wunder-Balsam“, den kann man an den unterschiedlichsten Stellen auftragen – eine tolle Entdeckung. 2. Einer der besten Concealer überhaupt ist der „Pro Long Wear Concealer“ von Mac, weil er haltbar ist, gut abdeckt und nie maskenhaft wirkt. 3. „Cheek Color“ von Smashbox in „Beverly Hills Blush“ – lässt sich toll auftragen. 4. Das „Shower Oil“ von Diptyque ist so angenehm auf der Haut, da vergisst man, dass man ja Wasser sparen soll. Man muss sich danach auch nicht mehr eincremen. 5. „Age Perfect Zell-Renaissance Serum“ – so grandios, man spürt richtig, dass man sich Gutes tut.

Was ich mit den Jahren über die Hautpflege gelernt habe:

► Etwas Banales: immer abgeschminkt und mit einer Nachtcreme versorgt ins Bett zu gehen. So müde und so angeschickert kann ich gar nicht sein, dass ich das vergesse. Sonst? Nicht viel ist wichtig, sondern regelmäßig. Beauty-Rituale zu haben und diese auch beizubehalten.

Diese Inhaltsstoffe sind meiner Meinung nach die effektivsten

► Manuka-Honig, Magnesium, Kalzium, Vitamin B5 und Vitamin C. Man muss die Haut immer mit dem gut versorgen, was einem über die Jahre verloren geht.

Der beste Beauty-Tipp, den ich von meiner Mutter bekam:

► Nachdem sie so lange im Süden gelebt hat: unbedingt die Sonne meiden und nie ohne Sonnenschutzmittel rausgehen. Da bin ich eisern. So sehr ich Sonne auch liebe, ich bin dann im Schatten. Es gibt übrigens auch sehr schöne Hüte...



Mein bester Tipp aus der Küche: Immer wenn ich koche, reibe ich meine Hände und Arme mit Olivenöl ein – ich hab es immer griffbereit

Der beste Beauty-Tipp von meinem Haar-Stylisten:

► Ich bin ein Fan von meinem Friseur, Shan Rahimkhan. Ich liebe seine „True Color“-Pflege-Serie. Sie ist für mich die beste Grundlage, gerade weil bei mir das Haar ja unendlich strapaziert wird.

Wenn ich nicht gut geschlafen habe, greife ich immer zu:

► Eisgekühlten Augen-Pads – die liegen bei mir immer im Kühlschrank bereit.

Mein Lieblings-Look für den großen Red-Carpet-Auftritt:

► Die Haare gerne offen und nicht so frisiert – das kann sehr sexy aussehen. Ich betone die Augen nicht stark, aber dafür die Brauen. Dazu einen schönen kräftigen roten Lippenstift – nicht blautichig, er sollte eher ins Orange gehen, weil das auch eine Alters- und Typfrage ist.

Mit Manuka-Honig:

„Age Perfect Extrareichhaltig Wunder-Balsam“, Allzweck-Creme für Ellbogen, Nägel etc.

Ca. 12 Euro. L'Oréal Paris, Drogerie



Model und TV-Star Gitta Saxx (53):

„Aloe vera ist ein toller Alleskönner“

Was ich über Hautpflege gelernt habe:

► Pflege bedeutet für mich, sich zu kümmern und zu schützen und sorgsam mit der Haut umzugehen. Deshalb ist es wichtig, dass man weiß, was sich in der Pflege befindet, die man verwendet. Als ich mich gesundheitsbedingt mit meiner Ernährung beschäftigen musste, habe ich darauf geachtet, was in meiner Pflege drin ist. Denn auch meine Haut ist ein Organ, und alle Produkte haben einen Einfluss auf mein ganzes System. Es gibt so viele Inhaltsstoffe, die wir nicht auf unsere Haut lassen sollten.

Mein bester natürlicher Beauty-Tipp:

► Kokosnussöl – für viele Zwecke einsetzbar.

Der beste Tipp von meiner Mutter:

► Immer wenn meine Mama einen Gurkensalat gemacht hat, nahm sie die Gurkenschalen und hat damit ihr Gesicht abgerieben – klar, dass ich das seither auch immer mache. Das ist so eine tolle Erfrischung, und es macht die Haut schön straff.

Wenn ich mich verwöhnen möchte:

► Mache ich ein heißes Bad mit Meersalz oder einen Besuch in einem Hammam, da kann ich so richtig entspannen, und der Dampf tut der Haut super gut.

Schönheit bedeutet für mich:

► Mich in meiner Haut wohl zu fühlen, innen wie außen.



Mit beruhigender Aloe vera

„Face Mask“, vitalisierend und belebend, vegan, zertifizierte Naturkosmetik.

Ca. 30 Euro. Gitta Saxx Beauty & Spirit, www.beauty-spirit.eu

