



# bella

Das tut mir gut

**Gesund** mit dem  
**Spaziergang-**  
**Trick**

Starke Knochen  
Gutes Gedächtnis  
Schmerzfrei S. 44



**Neue  
Schnitte,  
neue  
Farben**

**Karos**  
Jetzt ganz  
trendy

S. 16

Psychologie  
**Glücklicher  
leben mit  
dem Küchen-  
Geheimnis**  
S. 26



S. 34

*So saftig!*

**Die leckersten  
Obstkuchen**

Von Mundwasser bis Körperbutter  
**Die überraschendsten  
Beauty-Alleskönner** S. 22

*Lust auf  
Frühling!*



**DEKO**  
Gute-  
Laune-  
Sträuße S. 60

**Abnehm-  
Sensation** aus dem  
**hohen Norden**

**Schlank mit dem Schweden-Brot** S. 38

REPORT S. 12  
**„Licht-Meditation  
hat mich gerettet“**





**Katharina**  
*kennt sich aus*

Beauty-Redakteurin Katharina Herzig kennt alle Tricks und Trends



Wirklich clever!  
Diese Produkte sparen Geld und Platz im Bad

# Meine liebsten Multitalente

Darf ich vorstellen: die besten Beauty-Alleskönner. Überraschend **vielseitig** erledigen sie bei mir mehr als nur einen Job!

## Mundwasser zaubert zarte Haut

Einen frischen Atem verleihen kann sie gut: Mundspülung macht aber auch als Pediküre-Helfer einen tollen Job. Ja, wirklich! Die Füße für 15 Minuten darin baden (ein Teil Wasser, ein Teil Spülung), dann abtrocknen. Schon kann die Hornhaut abgerubbelt werden.

**ATEMBERAUBEND TOLL**  
Ohne Fluorid und Alkohol:  
„Extreme Whitening Mouthwash“, 300 ml ca. 19 €, Swissdent



## Weißer Kajal festigt den Lidschatten

Auf der Wasserlinie aufgemalt lässt er den Blick wacher wirken. Weißer Kajal eignet sich aber auch als Lidschatten-Basis: Er verlängert die Haltbarkeit und intensiviert die Farbe.

**WEISSMALER** Starke Pigmentierung: „Natural Kajal“, 4 g ca. 3 €, Benecos



## Make-up-Primer fixiert den Concealer

Ein farbloser Primer hält nicht nur das Make-up an Ort und Stelle, sondern verhindert auch, dass der Concealer in die Blinzelfältchen kriecht. Einfach vor dem Schminken dünn unterm Auge auftragen.

**GUTER GRUND 16 Stunden**  
Halt: „Eclat Minute Base Fixante Yeux“, 10 ml ca. 29 €, Clarins



## Bodybutter pflegt spröde Haarspitzen

Körperlotion macht unsere Haut zart – unsere Haare auch! Wenn also mal die Spülung oder Kur leer ist, dann ist die fetthaltige Creme der perfekte Ersatz.

**SANFT** Mit Sheabutter: „Mandelblüten Hautzart“, 200 ml ca. 7 €, Kneipp



## Gesichtscreme hilft beim Abschminken

Eine Pflegecreme glättet raue Haut und entfernt auch noch Make-up flott und gründlich!

**TSCHÜSS!** Minimiert Falten:  
„Anti-Aging system absolute Day Cream“, 50 ml ca. 50 €, Anne-Marie Börlind



## Conditioner eignet sich auch zum Rasieren

Eigentlich bändigt er störrisches Haar und schenkt unserer Frisur mehr Geschmeidigkeit. Conditioner macht aber auch unsere Beine schön glatt: Als Rasierschaum-Ersatz lässt er die Klinge fast wie von selbst gleiten und pflegt nebenbei unsere Haut.

**GLATTE SACHE** Tiefenpflege dank **Monoi-Öl**: „Tiefen Aufbau Repair-Spülung“, 200 ml ca. 4 €, Guhl

