

BEST
SELLER

Nr. 49 27. November 2013
www.bella.de

Deutschland 1,35 €

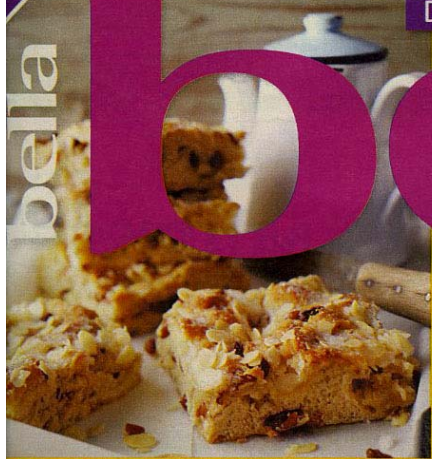


Österreich 1,70 €; Schweiz sfr. 2,90
B/LUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €; 1195 €; E/P (cont.) 2,10 €

bella

DAS TUT MIR GUT

bella



**Weihnachts-
Kuchen 3-mal neu** S. 46



**Tolle
Geschenk-
Ideen
ab 5 Euro**
S. 18

Genuss ohne Reue
Die 50 besten Adventsleckereien S. 30

bella-Dossier
**Das Geheimnis
guter Beziehungen** S. 10

**Traditionelle
chinesische Medizin**

Das wird Ihr Leben verändern

- einfach zu erlernen • ohne Arzt
- ohne Medikamente

**16
Seiten
EXTRA**

Ihr Glücks-Horoskop 2014

Mein Leben

AKTUELL S. 36
Der Selbstversuch:
Ein Jahr ohne Konsum -
geht das?

RATGEBER S. 59
Wann Vollkorn
wirklich Vollkorn ist

HUMOR S. 63
„Ja red' ich
denn suaheli?“



**So schmeckt
Heimat** S. 42

7 Fragen an die Winterhaut

Draußen Eiszapfen, drinnen Kuschel-Temperatur? Wir verraten, was Ihre Haut jetzt braucht, um zu strahlen

Wie kann ich Blässe kaschieren, ohne dass es unnatürlich wirkt?

Für den Körper ist Bodylotion mit Selbstbräuneranteil eine gute Lösung, um ganz langsam etwas Farbe aufzubauen. Fürs Gesicht gibt es Selbstbräunungsprodukte, die getönt sind, also direkt beim Auftragen etwas Bräune verleihen: Dadurch kann man das Verteilen gut kontrollieren. Z. B. „Sunshine Selbstbräunende Body Lotion“, Dove, ca. 4 Euro; „Face Tinted Lotion“ fürs Gesicht, Clinique, ca. 25 Euro

Warum fühlt sich meine Haut so trocken an?

Bei Kälte produziert unsere Haut nicht mehr so viel Talg. Dadurch wird ihr Schutzmantel durchlässig, sie fühlt sich trocken an, ist oft auch empfindlicher als sonst. Und warme Heizungsluft kann ihr zusätzlich Feuchtigkeit entziehen. Hilfreich sind Cremes, die die Hautbarriere stärken, etwa mit Urea und/oder Nachtkerzenöl. Z. B. „Hydrolipid Balance IntensivCreme“, frei, ca. 14 Euro, Apotheke

Muss man die Haut jetzt weniger reinigen, weil man nicht so schwitzt?

Eine gründliche Gesichtereinigung gehört zu jeder Jahreszeit zum Beauty-Programm. Denn sie befreit die Haut von Schminkresten, Schmutz etc. Doch sollte man jetzt am besten auf besonders milde Produkte setzen, die die Haut nicht zusätzlich austrocknen. Das ist übrigens auch beim Duschen und Baden sinnvoll! Z. B. „Physiologisches Reinigungsfluid“, La Roche-Posay, ca. 14 Euro, Apotheke

Gibt es Augenpflege speziell für den Winter?

Zunächst einmal gilt: Die Augenpartie sollte jetzt auf jeden Fall eine Extraportion Pflege bekommen. Denn sie ist extrem dünn und empfindlich, mag niedrige Temperaturen nicht gern. Allerdings sind erfrischende Produkte in Gelform nichts für kalte Wintertage. Auch hier besser zu einer Augencreme greifen, die intensiv pflegt und schützt. Z. B. „Hyal-Urea Anti-Falten Augencreme“, Eucerin, ca. 23 Euro, Apotheke

Muss ich jetzt meine Pflege umstellen?

Grundsätzlich darf die Pflege in den kalten Monaten etwas reichhaltiger sein, mehr Lipide (Fette) enthalten. Das gilt zumindest bei einem trockenen und normalen Hauttyp. Ist Ihr Hauttyp aber fettig, sind meist keine zusätzlichen Lipide von Nöten – denn die Talgproduktion ist hier an sich erhöht. Jetzt ist fettige Haut im Vorteil: Sie fühlt sich selten spröde an.

Kann ich meine Nachtcreme jetzt nicht einfach auch tagsüber verwenden?

An sich eine gute Idee – denn Nacht- ist reichhaltiger als Tagespflege. Aber: Die beiden Cremetypen enthalten zum Teil unterschiedliche Wirkstoffe, um die Haut jeweils optimal zu versorgen. Tagespflege enthält oft einen UV-Schutz – und der ist auch im Winter wichtig: Gerade bei Schnee, denn der reflektiert das Licht noch.

Wie wirkt mein Teint etwas gleichmäßiger?

Kleine Unregelmäßigkeiten – die fallen beim fahlen Winter teint oft besonders auf. Mit einer CC Cream („Colour Correcting Cream“) können Sie den Hautton schnell etwas ausgleichen – außerdem pflegt sie auch noch. Frische verleiht Rouge in einer pinkfarbenen Nuance. Z. B. „CC Cream“, Max Factor, ca. 12 Euro; „Dream Touch Blush 04“, Maybelline Jade, ca. 7 Euro



STARKE HELFER

Schnee, eisiger Wind, extreme Höhe: Manche Pflanzen sind hart im Nehmen. Und die können uns in frostigen Zeiten guttun:

- 1 Tanne** Extrakte aus den immergrünen Nadeln duften im „Edeltannen Erholungsbad“. Weleda, ca. 12 Euro
- 2 Latschenkiefer** Sie liebt karges Gelände in den Bergen. Im „Fuß Verwöhn Balsam“ macht sie müde Füße fit. Allgäuer Latschenkiefer, ca. 7 Euro
- 3 Edelweiß** Extrakte aus der Alpenpflanze schützen bei Wind und Wetter im „Baume des Montagnes SOS Balsam“. Pure Altitude, ca. 29 Euro