

PETRA weiß, was kommt

petra

25

**BEAUTY-
TRENDS**
vom Laufsteg
hautnah

Franka Potente

über Muttersein,
Modesünden
und ihre Macken

101

ACCESSOIRES

Stiefeletten, Hiker-Boots,
Mini-Bags, Miedergürtel

Fragen an die Liebe

*Was wir wissen
müssen & was
lieber nicht!*

Zu Hause ankommen

Die neuen Wohn-Trends
für die eigenen 4 Wände

Mein Leben, mein Stil,

mein Ich

Das tut gut: Der Blick auf uns selbst
macht uns stark und selbstbewusst!
Neue Wege für mehr Kraft & Mut

Michelle Hunziker
Michi Beck & Smudo
Felicity Jones

24

Stunden nur für mich allein

Drei Beauty-Expertinnen verraten, was sie tun würden, um fantastisch auszusehen und sich auch so zu fühlen



Der Wellness-Tag

VERENA SEIBOLD
Bloggerin: ohklorelaxed.com

Meine Rituale: Ausschlafen und in aller Ruhe aufwachen, mein Ingwerwasser trinken. Das ist

der beste Start. Vorm Duschen mit anregenden ätherischen Ölen sorgt eine Trockenbürstenmassage für rosige Haut. Abschließend gibt's drei gewebesträufende kalte Wechselgüsse. Mein Gesicht massiere ich mit einem glättenden Jaderoller, lege eine Maske auf und lese gemütlich. Abends bestelle ich leckeren Daal von meinem Lieblings-Indier und beende den Tag später mit einem Bad bei Kerzenschein und Lavendelduft. Dann geht's ins Bett.

Meine Highlights: Eine Klangschalenmassage. Die Schwingungen übertragen sich auf den Körper, entspannen und erzeugen wohlige Vibrationen. Außerdem: eine private Yoga-Stunde zu Hause, mit nur auf mich zugeschnittenen Übungen. Und ein Spaziergang im Park mit einer Gehmeditation. Man konzentriert sich auf den Atem und versucht, die Ein- und Ausatmung auf immer mehr Schritte in gemütlichem Tempo auszuweiten.

EXTRA TIPPS

1 Energie-Kick
 Kein Geheimnis, aber effizient: Morgens als Erstes ein großes Glas heißes Ingwerwasser trinken fördert den Stoffwechsel. Abends in die Thermoskanne gefüllt, ist es morgens perfekt.

2 Meditieren
 Eine halbe Stunde am Tag trainiert das Bewusstsein, steigert die Immunabwehr und baut Stress ab. Und entspannt sieht man bekannntermaßen auch besser aus.

3 Handy aus!
 Im Café, in der Mittagspause, vor allem vorm Zubettgehen. Das bläuliche Displaylicht fördert die Ausschüttung von Stresshormonen und schwächt das Immunsystem.

4 Vorbeugen
 Dicke Augen? Wer dazu neigt, sollte nicht zu spät essen und am Abend wasserbindende Auslöser wie salzige und stark gewürzte Speisen sowie Alkohol besser vermeiden.

5 Schlafen
 Viel hilft nicht immer viel: Ungewohnt lange Nachtruhe quillt der Körper oft mit Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen. Behalten Sie Ihren natürlichen Rhythmus bei!



Bewegungsdrang

DR. PATRICIA OGILVIE
Dermatologin: skin-concept.de

Meine Rituale: Ich gehe mindestens 30 Minuten laufen – möglichst an der frischen Luft. Ein Tag ohne Sport ist für mich undenkbar. Außerdem wasche ich mein Haar, weil es dann am nächsten Tag perfekt sitzt. Und ich würde abends eine Vliesmaske auflegen – die liebe ich. **Mein Extra:** Ein Facial in meinem Institut mit einer „Microdermabrasion“ und anschließender „Radioplasty“. Das entfernt leblose Zellen und strafft mit Radiofrequenzstrom die tieferen Hautschichten. Es glättet und polstert für ein paar Tage sichtbar auf.



Der Detox-Plan

CAROLINE BIENERT
„Detox Body Book“-Autorin

Meine Rituale: Ich trinke an einem Detox-Tag mindestens drei Liter Wasser. Ansonsten nur Green Smoothies: 80% grünes Gemüse und 20% Obst. Das basische Gemüse hilft beim Entgiften. Auch meine 30 Minuten Meditation sind mir wichtig. Ebenso: eine Stunde Pilates. Ich würde einen ausgedehnten Spaziergang ins Grüne machen. Und ab 22 Uhr schlafe ich dann wie ein Baby.

Meine Highlights: Eine Thaimassage. Die unterstützt das Detox-Programm, da besonders die Toxine, die direkt unter der Haut liegen, durch die Lymphe abtransportiert werden. Und eine Gesichtsbildung bei der Kosmetikerin.