

- 1,90 € Österreich • 3,00 CHF Schweiz
- BeNeLux 2,00 € • Dänemark 1,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spaenien 3,00 €
- Kan., Inseln 2,40 €
- Griechenland 2,60 €
- Portugal (cont.) 2,40 €
- Slow. 2,10 €
- Ungarn 1,80 €



**Wir haben Lust
auf Braten & Co.**

**NEUE REGELN
Hier gibt's
Geld von
der Bahn**

S. 14

Wenn spontan Gäste kommen



S. 28-31

**Blitz-Kuchen,
die begeistern** **In 30 Minuten
gezaubert**

Heiratsschwindel im Internet
„Meine große Liebe hat es nie gegeben“

3 Betrogene über die Enttäuschung ihres Lebens S. 20-21

Wirkt im Nu! Unbedingt ausprobieren
Das Glücks-Rezept der Norweger S. 52-53

Einfacher geht's nicht



**Frische-Kur
für Ihr Zuhause**

S. 24-27

Relax-Tipps mit Sofort-Effekt

**Willkommen
im Home-Spa** S. 16-17

Deko aus den Schätzen der Natur

**Herbstleuchten
auf dem Balkon** S. 60-61

**Ohne Stress
3 Kilo leichter**



**Die geniale
Apfel-Diät**



**Eine Frucht vor jedem
Essen pusht den
Stoffwechsel**

S. 22-23



**Super
stylish +
wunderbar
bequem**

**Die schönsten
Schuhe im Herbst**

S. 10-11





Wir duschen uns glücklich

Mit Aromen, die verzaubern und Massagen, die verwöhnen

Keine Wanne zu Hause? Das macht nichts! Ab sofort machen wir uns die Zeit im Bad trotzdem richtig schön, schenken unserer Haut ganz viel Zuwendung und entspannen dabei auch noch Körper und Geist

* AROMA-PEELINGS schenken glatte Haut

Nicht nur unser Gesicht, auch der Körper freut sich über Peelings. Vor allem Knie, Ellenbogen und Füße können so von trockenen Hautschüppchen befreit werden. Ob feste Peeling-Bars oder aus dem Tiegel – suchen Sie sich ein gut duftendes Produkt und nutzen Sie es wöchentlich.



* ÖL-MASSAGEN verwöhnen trockene Partien

Nach dem Duschen heißt es, der Haut Feuchtigkeit zu schenken. Da greifen wir jetzt am liebsten zu wohlriechenden Ölen. Zupf-Massagen an den Oberarmen und -schenkeln verstärken die Durchblutung der Haut. So gelangen mehr Sauerstoff und Nährstoffe ins Gewebe, was sogar den Aufbau neuer Kollagenfasern fördern kann.



* TIK-TOK-HIT: Gönnen Sie sich eine „Everything-Shower“

Das ist ein Duschritual, bei dem wir uns extra viel Zeit nehmen. Beginnen Sie mit der Haarpflege: Shampoo, Maske einwirken lassen, Conditioner. Danach geht's an den Körper: Mit einem Schwamm oder Handschuh einseifen, ein Peeling, evtl. rasieren. Außerhalb der Dusche gibt's Öl für die Haarspitzen und zuletzt kommt Ihre herkömmliche Gesichtspflege-Routine.

* STEAMER verzaubern mit herrlichem Duft

Shower Steamer oder Duschbomben funktionieren ganz ohne Badewanne: Dusche aufdrehen, den Steamer auf den Boden legen und sich von den ätherischen Dämpfen verwöhnen lassen. Alternativ können Sie einen Ölaroma-Diffusor im Badezimmer aufstellen.



Hier gibt's Erholung

- 1 Mit sanftem Peeling-Effekt: „Massage-Handschuh Nylon“
For your Beauty, Rossmann, ca. 2 Euro
- 2 Naturborsten & Massagenoppen: „Handmassagebürste“
Ebelin, dm, ca. 5 Euro
- 3 Duschbombe: „Not Sleepy“
Lush, lush.com/de/de, 4 Euro
- 4 Entführt in antike östliche Welten: „Cremedusche Byzantium“
Tesorio d'Oriente, Drogerie, ca. 2 Euro
- 5 Pfllegt: „Vino Gold Zucker Körperpeeling“
M. Asam, asambeauty.com, ca. 27 Euro



Die Lea-Beauty-Sprechstunde

Sie haben Fragen? Unsere Experten antworten – zu jedem Thema und jedem Problem



Diese Woche weiß Dr. med. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie in Hamburg und München, Rat

- Trotz Sonnencreme bekomme ich im Sommer Pigmentflecken. Was hilft hier wirklich? *Margarete Süß aus Darmstadt*
Erst wenn die Ursache geklärt wurde, kann eine begleitende Therapie eingeleitet werden. Neben einer auf den Hauttyp abgestimmten Pflege kann Vitamin C helfen, im Herbst Peelings, Needling und Laser.
- Kann eine Microneedling-Behandlung die Faltentiefe reduzieren? *Lina Hauff aus Kiel*
Ja. Needling bewirkt eine Aktivierung der Kollagenneusynthese, eine Verfeinerung des Porenbildes und eine Verbesserung der Elastizität. Wichtig: Man braucht mindestens 3 Sitzungen im Abstand von je 4 Wochen.

Haben Sie auch Fragen?

Schicken Sie diese einfach per Brief oder E-Mail an: Redaktion Lea, Stichwort: Beauty-Sprechstunde, Rotweg 8, 76532 Baden-Baden oder: inspiriert@lea-magazin.de

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz