

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Für unsere Corona-Helden

EXTRA Mitmach-Poster S. 83

tina
Wir schaffen das!



Nr. 17 15. April 2020
Deutschland 1,69 €
Österreich 2,00 €, Schweiz CHF 3,30

tina

Weil wir einfach genießen wollen

NEU Geniale Nudel-Schlank-Rezepte S. 62

Mit Spargel, Zucchini, leckerem Käse ...



Die 10 besten Erdbeer-Kuchen S. 28

Danke an unsere Heldinnen

Deutschland hält zusammen: Wer jetzt alles gibt – für uns alle S. 70

B/LUX € 2,00 • NL € 2,20
• GR/Kan. € 2,60
• SI/SK € 2,50 • IT/ES/
FR/PT (cont) € 2,40
• HU Ft 830 • CZ Kc 88



10 Minuten reichen
Sanfte Fitness
für daheim S. 18

Kurzarbeit, Miete,
Selbstständige
So kommen
Sie schnell an
Ihr Geld S. 4

Lungenfachärztin
Yvonne Müller (47):
„Jetzt zählen
Besonnenheit
und Herz“ S. 70

DIESE WOCHE AKTUELL

Die stärkste
Königin Europas
Margrethe von
Dänemark wird 80
S. 78

NEU Gesund
mit Rosentee
Hilft bei Entzündungen
S. 60

Wieder frisch und erholt aussehen



Mit Vitamin-D-Booster
„Self Tan Purity Vitamins Bronzing Water Mist“, St. Tropez, ca. 45 €



Klasse für die Beine
„Ambre Solaire Natural Bronzer“-Spray, Garnier, ca. 6 €

Mit Sofort-effekt
„Bräunungs-spray für Gesicht & Körper“, Revitasun, ca. 39 €, bei Douglas

Pflegt mit Kokosöl
„Self Tan Coconut Dry Oil Tan – Body“, James Read, ca. 30 €, www.qvc.de



Betten beziehen - für viele Gelenkschmerz-Patienten nur unter großen Anstrengungen möglich

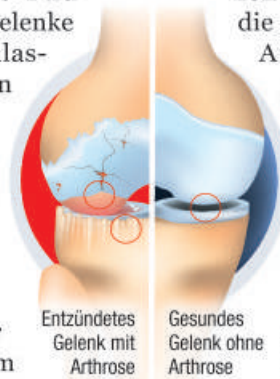


Arthrose Sprechstunde

Gelenkschmerzen gezielt lindern

Kennen Sie das: Stechender Schmerz bei der Hausarbeit (siehe Bild oben), steife Hüftgelenke am Morgen, nachlassende Kraft in den Händen? Arthrose-Betroffene leiden meist still – dafür jeden Tag. Viele betroffene bestätigen eine spürbare Linderung bei regelmäßiger Therapie mit einem neuen 3-Fach-Komplex aus Afrikanischer Teufelskralle, Echten Mädesüß und Giftsumach. Die wirkstarke

Kombination lindert gezielt die typischen Alltagsschmerzen und stärkt gezielt die Gelenkknorpel. Das Arthrosemittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich (Gelencium Arthro). Dank Tropfenform kann es schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Dieses einzigartige Wirkkonzept hat uns überzeugt! Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium Arthro.



Duftet schön
„Sunless Glow Selbstbräunendes Gesichtsspray“, Annemarie Börlind, ca. 18 €, limitiert



tina TEST-SIEGER

BEAUTY-REDAKTEURIN ANNE GROOS (55)

„Die Bräune sieht richtig natürlich aus“

„Nach dem Winter wirkt mein Teint immer ein wenig fahl und müde. Deshalb habe ich das Selbstbräuner-Spray fürs Gesicht von Annemarie Börlind ausprobiert. Gestartet habe ich mit einem sanften Enzym-Peeling, und danach habe ich das Spray aufgetragen. Der Sprühnebel ist ultrafein und lässt sich gut dosieren. Kurz antrocknen lassen – und schon kann ich mich anziehen. Das Ergebnis: keine Streifen, eine zarte Tönung und ein angenehmer Duft. Super!“



GELENCIUM arthro



- ✓ **Stärkt die Gelenkknorpel**
- ✓ **Lindert den Schmerz**
- ✓ **Verbessert die Beweglichkeit**

50 ml PZN: 14309132
100 ml PZN: 14309149

www.gelencium.de

Pflichttext: Gelencium® Arthro. Wirkstoffe: Toxicodendron quercifolium D12, Harpagophytum procumbens D12, Filipendula ulmaria D12, Homöopathisches Arzneimittel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke (Gelenkarthrose). Enthält 57,8 Vol.-% Alkohol. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn Sie allergisch gegen Mädesüß oder Teufelskralle oder wenn Sie alkoholkrank sind. Vor Einnahme des Medikaments sollte eine ärztliche Abklärung Ihrer Gelenksbeschwerden erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin