

# Bild der Frau

## Psychologie für jeden Tag So kommt neuer Schwung ins Leben s. 54

### 10 Fröhlich-Tipps 45+



### Happy End im Schlamm Das Ehering-Wunder

BILD der FRAU bei dem Paar, das ganz Deutschland bewegt

s. 34

Joyce (36):  
„Doch noch schwanger!“  
Was Osteopathie alles kann s. 58

Die Nr. 1-ig gu



Als Baiser-Törtchen

Als Knusperstreusel

## Herrlich frische Pflaumen-Kuchen

Mit Hefeteig, Quark, Baiser s. 46

### Früher in Rente

Wie der Traum wahr wird s. 8

### GETESTET Besser sehen

Die neuen Brillen & Kontaktlinsen s. 56

Elena (52):

### HAARE AB! „Das macht mich ja viel jünger“ s. 20

PLUS: Großer Shampoo-Guide s. 16

## JEDENTAG 1 PFUND WEG

# Die geniale Mittags-Diät

Und abends wird geschlemmt s. 42

▶ Leckere Rezepte  
▶ Auch „to go“ perfekt

### Wohnen wie im Süden

Sonnige Deko-Ideen s. 66



### „Unser Glück hat vier Pfoten“

Von Sarah Connor bis Til Schweiger s. 80

### Die bleiben Trend: Mode-Schnäppchen

Jetzt shoppen, im Herbst tragen s. 12





### Den Körper nachbräunen

Ein wenig Selbstbräuner frisch sonnengeküsste Haut wieder auf: Dafür Spray oder Mousse direkt auf die saubere, trockene Haut oder auf einen Kosmetikhandschuh auftragen und kreisend verteilen (z. B. Revitasun Bräunungsspray für Gesicht und Körper, um 40 €). Moderne Produkte riechen angenehm und pflegen sogar. Der Bräunungseffekt intensiviert sich binnen weniger Stunden und hält mehrere Tage.

**Tipp:** Am Tag davor peelen.



### ▼ Die Haut geschmeidig pflegen

Auch Feuchtigkeit spendende Seren und Masken verlängern den Sommer-Teint: Sie binden die Hautzellen und verhindern vorzeitige Abschuppung. Trotzdem ist ohne Nachhelfen aus der Tube die Haut nach ca. 28 Tagen wieder blass. Denn dann sind die von der Sonne getönten Hautzellen von der Tiefe an die Oberfläche gewandert und lösen sich ab.



Fotos: Revitasun, Haare & Make-up: Ruth Vahle Haruna, Produktion: Beate Reichmann

## Peelen, pflegen, tönen So bleibt der Sommer-Glow

Zu schade, dass die schöne Bräune so schnell wieder verschwindet. Doch mit ein paar Tricks geht sie in die Verlängerung

### BRÄUNE AUS DER TUBE ▶

- 1 | After-Sun-Pflege mit Bräunungseffekt: medipharma cosmetics Hyaluron Après-Lotion Sanfte Bräune, um 19 €.
- 2 | Schaum für den Körper: Flora Mare Perfect Skin Self Tanning Mousse, um 30 €.
- 3 | Feuchtigkeitslotion mit sanfter Tönung: Revitasun, um 30 €.
- 4 | Konzentrat zum Mischen: Charlotte Meentzen Bronzer, um 21 €.
- 5 | Für Gesicht & Körper: Annemarie Börlind Sunless Bronze, um 15 €.



### ▲ Das Gesicht tönen

Für einen schönen Glow kleinerer Partien wie Gesicht oder Hände ist ein flacher Kabuki-Pinsel (z. B. von Revitasun) zum Auftragen optimal: Bräunungsprodukt auf den Pinsel geben und verteilen. Weil der Bräunungswirkstoff Dihydroxyacetone (DHA), ein Kohlenhydrat, nur die oberste Hornschicht tönt, hält der Effekt nicht lange. Deshalb ruhig alle paar Tage wiederholen.