

Glücklich steht mir gut!

Lea

- 1,90 € Österreich • 3,00 € Schweiz
- BelleLux 2,00 € • Dänemark 2,15 €
- Italien/Frankreich/Spanien 2,00 €
- Kan. Inseln 2,40 €
- Griechenland 2,50 €
- Portugal Island 2,40 €
- Slow. 2,10 €
- Ungarn 1,90 €

Vogel-Konzert
Wer zwitschert denn da?
S. 4-5



Z. B. Himbeeren mit Tomaten & Frischkäse

SIND DIE GUT!



S. 20-31



Himmliche Frühlings-Kuchen



Mit Beeren-Topping, als Biene-Maja-Muffin ...



Vom Glück, als Witwe der Liebe wieder zu begegnen

Gitta (56) kämpfte lange gegen ihre Gefühle S. 20-21

Mütter-WGs sind für viele die Lösung!
„Zusammen sind wir weniger alleinerziehend“ S. 60-61

Mini-Aufwand, Maxi-Effekte

DEKOZAUBER mit Stoffen



22 Ideen für ein neues Wohn-Feeling
S. 24-27

Es geht doch!

Schlank OHNE Hunger



Genialer Kombi-Trick von TV-Koch **CHRISTIAN HENZE**

S. 22-23

Unter 50 EURO

Trend-Schnäppchen super gestylt



S. 16-17

Pflege- & Kaschier-Tipps
Schöner waren unsere Beine nie

Die beste Abschreckung
Alles für ein sicheres Zuhause S. 12-13

S. 10-11





3 Mini-Dellen wegmassieren

Cellulite – für die meisten von uns der Endgegner. Dabei sind die kleinen Dellen und Linien an Oberschenkeln und Po völlig normal. Über 80 Prozent der Frauen haben sie. Trotzdem können wir versuchen, Cellulite zu reduzieren. Das klappt mit Massagen, die die Durchblutung und den Lymphfluss anregen, sowie innovativen Wirkstoffkomplexen tatsächlich ganz gut. Eine gesunde, basische Ernährung und Bewegung dürfen natürlich nicht fehlen.

1 Mit Iso-Slim-Complex „Xtreme Cellulite“ Chiara Ambra, www.chiara-ambra.de, ca. 18 Euro

2 Massage-Gerät „My Body Shaper“ Stephanie Franck Beauty, über www.amazon.de, ca. 10 Euro



4 Sich eine Home-Pediküre gönnen

Wenn die Rock-Saison eingeläutet ist, dauert es auch nicht mehr lange, bis wir uns barfuß in Sandalen vor die Tür trauen. Daher schenken wir auch unseren Füßen jetzt wieder mehr Aufmerksamkeit. Urea spendet bei sehr trockener Haut intensive Feuchtigkeit. Außerdem gibt es Fuß-Masken, die Hornhaut effektiv entfernen. Und zuletzt darf natürlich die Lieblingsfarbe auf den Nägeln nicht fehlen. Ran an den Pinsel!

1 Vegane „Classic Lac“ in „444 Journey“ Catherine, www.catherine.de, ca. 13 Euro
2 Für trockene Haut: „FußScrem Urea Akut 10%“ Sebamed, Drogerie, ca. 5 Euro



5 Schüppchen ruck, zuck abrubbeln

Bevor wir zu Selbstbräunern greifen, sollten wir unsere Beine mit einem Peeling unbedingt von alten Hautschüppchen befreien, sonst wird das Ergebnis fleckig. Und auch generell ist es nach dieser langen Winterzeit sinnvoll, unsere Haut von Zellballast und dem Grauschleier zu reinigen.

1 Natürlicher Peeling-Effekt: „Luffa-Schwamm“ ebelin, dm, ca. 3 Euro

2 Mit feinen Zuckerkrällchen: „Bum Bum Body Scrub“ Sol de Janeiro, über www.douglas.de, ca. 40 Euro



Tanning-Spray mit einem Handschuh verreiben und vor dem Anziehen kurz einziehen lassen



6 Bräune fix herbeizaubern

Zu guter Letzt heißt es: Schummeln ist erlaubt. Denn keine Pflege kann verhindern, dass unsere Beine durch den monatelangen Sonnen-Entzug noch etwas blass aussehen. Eine leichte Bräune ist einfach schöner und lässt uns sogar schlanker wirken. Top: Die neuen Formulierungen riechen nicht mehr unangenehm und lassen sich ganz leicht auftragen.

1 Bräunt und pflegt: „Self Tan Luxe Body Serum“ St. Tropez, über hagel-shop.de, ca. 45 Euro

2 Mit Soforteffekt: „Bräunungsspray“ Revitasun, Parfümerie, ca. 40 Euro



Die Lea-Beauty-Sprechstunde

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



Diese Woche weiß Dr. Afshin Fatemi, Dermatologe, Dermatochirurg und Gründer von S-thetic, Rat

- Wie unterscheiden sich LED-Masken für zu Hause von der professionellen Behandlung? *Sabrina Meier aus Aalen*
Die Licht-Dosierung ist deutlich reduziert und hat eine nicht so intensive Wirkung wie die professionelle Behandlung. Doch Fachärzte beurteilen selbst die höherenergetische Behandlung kritisch hinsichtlich der Wirksamkeit.
- Kann ich LED-Masken auch bei sehr empfindlicher Haut anwenden? *Elena Rieker aus Osnabrück*
Es kommt immer auf die Beschaffenheit der Haut und auf die LED-Maske an. Grundsätzlich sind die meisten Masken für jeden Hauttyp geeignet, auch empfindliche Haut.

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.leadotde/datenschutz