

Fit
mit
Spaß!

➤ Zugreifen und
gut drauf sein!

**GUTE
LAUNE
FOOD**

NEU AUS DEN USA

**12-WOCHEN-
POWER-PLAN**

Ohne Diät schlank bis April

SPECIAL

**Das Beste
für Ihren
Rücken**

Diese 12 Übungen sind die
geniale Therapie für
jedes Problem

Tiefe Ruhe spüren!

Living Up

Die Anti-Stress-
Methode, die
sofort hilft

**DIE FARBEN
DES FRÜHLINGS**

So mixen Sie die
sexy Candy Colors

*Natürlich
schön*

Die neuen tollen
Mineral-Make-ups

GROSSER NET-GUIDE

**ONLINE
DATING**

Die besten Sites,
die Dos & Don'ts, die
richtige Strategie

Deutschland € 2,80
Österreich € 3,00 • Schweiz SF 5,50



SINGLE-PARADIES DAVOS *Skifahren und Flirten!*

Vitalisierendes Salzbad

- 1 Kilo Totes-Meer-Salz
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Minze
- 1 Stoffsäckchen

Dieses Bad regt die Durchblutung an, hilft gegen Muskelkater und regeneriert nach dem Sport: Salz ins Wasser geben. Eine Handvoll Rosmarin und Minze in ein Stoffsäckchen füllen und dieses zugebunden in das Badewasser hängen.



Haut zu verbessern. Zum anderen ist das salzige Nass dem menschlichen Blutplasma in Zusammensetzung und Gehalt an Nähr- und Mineralstoffen sehr ähnlich. Deshalb können die Wirkstoffe besonders gut in die Haut eindringen. Der Effekt: Der Body wird gestrafft und Cellulite reduziert. Danach 20 Minuten ruhen. Wer die Wirkung noch verstärken möchte, kann zu Algen- oder Schlammwickeln greifen. Ihr hoher Anteil an Natrium, Kalium und Magnesium entschlackt zusätzlich.

■ **Neptuns Spezialhelfer** Wer zu unreiner Haut neigt, sollte sein Gesicht mit Meersalz abreiben. Die Salzkristalle lassen die Haut aufquellen, wodurch sich Verhornungen und Unreinheiten schneller lösen. Zugleich wird Feuchtigkeit aus den tieferen Gewebsschichten nach oben gezogen, sodass das Hautbild danach wieder frisch und rosig aussieht. **Tipp:** Eine einwöchige Thalasso-Intensivkur mit ärztlichem Check (ab ca. 1.400 €) gibt es z. B. im „Hotel Neptun“ in Rostock, www.hotel-neptun.de

Exotische Wohltaten für Body und Soul: fernöstliche Treatments

Aus Thailand, China und Indien kommen wärmende Massagen und Behandlungen. Die dabei eingesetzten Kräuter, Öle und asiatischen Gewürze wie Kurkuma verwöhnen die Haut besonders intensiv

■ **Wärmstens empfohlen** Kräutermassagen verwenden in Asien Hitze, um die Wirkung von Gräsern und Gewürzen zu verstärken. Dazu benutzt man traditionell Dampfbäder, Saunen und warme Kräuterkompressen. Für zu Hause gibt es spezielle Kräuterstempel, mit denen sich Gesicht und Körper massieren lassen. Diese werden 10 Minuten in kaltes Wasser getaucht und in der Mikrowelle oder einem Sieb über Wasserdampf erhitzt - bis zu einer Temperatur, die sich angenehm heiß auf der Haut anfühlt. Gesicht-Stempel mit Kurkuma wirken reinigend und porenverfeinernd, solche mit Tamarindenextrakten beruhigend. Für den Körper empfiehlt sich ein Kampfer-Ingwer-Extrakt-Mix, da dieser Verspannungen löst und den Stoffwechsel anregt. Auch Haaren kommt Wärme zugute. Diese sollte man deshalb nach dem Auftragen einer Kur anföhnen oder in Alufolie wickeln. Alternativ können Sie ein „Wet & Dry“-Glätteisen benutzen, um die Wirkstoffe tiefer ins Haar zu schleusen. **Thaimassage (ca. 120 €) sowie fernöstliche Gesichtsbearbeitungen gibt es z. B. im „Aiya-sha Spa“ in München, www.aiyasha-spa.de**

Power-Peeling

- 1 Teelöffel gemahlene Kaffirlimettenschale
- 1 Teelöffel getrocknetes Zitronengras
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Guavensaft

Dieses Peeling klärt die Haut, beruhigt gleichzeitig und regt die Durchblutung an: alle Zutaten mischen und auf dem gesamten Körper einmassieren. Mit warmem Wasser abwaschen.



Durch leichten Druck und Wärme entfaltet sich die Kraft der Kräuter

- 1 | Reisextrakte exfolieren gründlich: „Skin Yoga Refining Body Peeling“ von Artdeco (ca. 15 €)
- 2 | Ein Must für den Asia-Wellnesstag: „Kitami Tea Taste Mangosteen“-Tee von C.O.O.C (ca. 14 €)
- 3 | Sheabutter repariert strapazierte Haare: „Tiefen Aufbau 1-Minuten-Kur-Konzentrat“ von Guhl (ca. 2 €)
- 4 | Ginsengextrakte erfrischen die Augenpartie: „Ginzing“ von Origins (ca. 34 €)
- 5 | Kräuterstempel fürs Gesicht: „Herbal Compress for Face“ von Pantai Luar (ca. 3 €)
- 6 | Frische-Kick für müde Füße: „Vitalising Misatu Groom Lemongrass Foot Package“ von C.O.O.C (ca. 28 €)
- 7 | Duftet nach Orangenöl und Sandelholz: „Black Magic“-Kerze von Aiyasha Spa (ca. 7 €)

