

TOP 100 TIPPS

Alles für die Frau

10 Kilo leichter mit Genießer-Rezepten

S. 24

Die weltbeste Turbo-Trennkost

PLUS: Große Lebensmittel-Tabelle



Deutschland 1,09 €, Österreich 1,20 €, CH 2,20 sfr, BE/LUX 1,30 €, FR/IT/ES/PT (Cont.) 1,50 €, SLO 1,60 €, HU 630 Ft, CZE 58 Kč

Nur 1,09 €

Die besten Ruck-zuck-Rezepte S. 34
Super-Wochenplaner
Jeden Tag preiswert schlemmen



S. 31



S. 30

5 Turbo-Tipps gegen Heuschnupfen S. 53

S. 8



Perfekt für jeden Anlass

Frühlings-Blusen bis Größe 62

Angst auf der Straße
Wird Fahrradfahren immer gefährlicher?

S. 64

Köstliche Ofen-Hits

REPORT Esthers (52) Schicksal rührt zu Tränen
„50 Jahre lang war ich von meiner Familie getrennt“ S. 14

Bringt uns zum Strahlen
Das neue Beauty-Yoga
S. 12

Wie die Augen zu Hinguckern werden S. 10

Schmink-Tricks für Traum-Brauen



EXTRA DER WOCHE MEHR GELD

Kostenfallen bei der Bank meiden S. 19



Wo Online-Verträge günstiger sind S. 18



Für Kreislauf & Immunsystem
Heildrinks aus der Pflanzen-Apotheke
S. 54



Vorher



Nachher

Corinna (38) ist übergücklich

46 PFUND WEG

„Ich fühle mich wieder schön“ S. 26

Top-Helfer für Garten & Balkon

S. 20



Präzise: Tattoo-Stift mit zackiger Spitze: „Micro Tatouage Unbelieva Brow“, L'Oréal Paris, ca. 11 €



Zaubert ein sehr natürliches Ergebnis: „Eyebrow Powder Duo“, Lavera, ca. 6 €



Fördert das Wachstum: Augenbrauenserum „Brow Serum“, Cilamour, ca. 89 €, www.cilamour.de



Super Starhilfe für das Haarwachstum

Die gute Nachricht: Wo noch Härchen sind, lässt sich mit speziellen Brauenwachstumsseren das Nachwachsen fördern. Die Wirkstoffe aktivieren Rezeptoren an den Haarwurzeln und kurbeln damit das Brauenwachstum an. Um Erfolge zu sehen, müssen die Seren jedoch regelmäßig und mindestens acht Wochen lang verwendet werden.

Welche Methoden gibt es beim Profi?

Das Permanent-Make-up wurde weiterentwickelt: Statt mit einer Nadel die fehlenden Härchen zu tätowieren, werden beim sogenannten Microblading feine Linien in die Hautoberfläche geritzt. Mit Farbe aufgefüllt wirken sie – wenn es gut gemacht ist – wie feine Härchen (ab ca. 300 €). Beim Augenbrauen-Lifting dagegen werden die Härchen nur in Form gebracht, ähnlich wie bei einer Dauerwelle – das ist ideal bei störrischen Brauen (ab ca. 49 €). Der Effekt hält hier etwa vier Wochen.

Dichte, schön geschwungene Augenbrauen sind im Trend. Doch nicht jedem sind sie von Natur aus gegeben – auch, weil sie jahrelang überzupft wurden oder mit der Zeit dünner wurden. So werden Ihre Brauen dennoch zum Rahmen für Strahle-Augen:

Was nicht ist, zeichnen wir nach

Je nachdem, wie viel dazugegomgelt werden soll, gibt es die verschiedensten Schmink-Helfer. Um etwa Lücken aufzufüllen, ist ein

Brauenstift mit einer feinen, eher weichen Wachsmiene ideal. Anschließend die Härchen in Form bürsten und mit einem Gel fixieren. Sogenannte Tattoo-Stifte mit einer mehrzackigen Spitze malen einzelne Härchen nach, was schön natürlich wirkt. Bei feinen Brauen zum Auffüllen zusätzlich Puder auftragen, die Nuance aber nicht zu dunkel wählen – denn das macht älter.

Kombi aus wasserfestem Wachs und Brauenpuder: „Brow Styler“, Benefit, ca. 38 €



Brauenstift mit Highlighter zum Aufhellen der Partie unter dem Brauenbogen: „Brow Line + Light“, Avon, ca. 10 €, www.avon.de



1990

Pamela Anderson
In den 90ern wurde wieder gezupft: Dünne Striche wie bei dem Serienstar waren ein Muss



2010

Cara Delevingne
Das Topmodel setzte mit dicken, buschigen Brauen Anfang der 2000er-Jahre einen Trend