

# Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

## Deutschlands beste Experten sind für Sie da!

Diese Woche Hilfe bei: Sturen Hunden • Verstockten Teenagern • Flecken im Teppich ...  
Diese Woche Tipps für: Das perfekte Make-up • Mustertapeten • Frühblüher ... Ab S. 96



„Jetzt wird's im Wohnwagen erst richtig gemütlich“ S. 34

TREND! BILD der FRAU bei den Dauercampern

PSYCHOLOGIE FÜR JEDEN TAG  
**GESCHAFFT!** „So habe ich meine Handy-Sucht besiegt“

Monika (34) war bis 4 Uhr morgens online S. 68

## DIE NEUE Mit Hack & Herbst-Gemüse **EIN-Topf-Diät**

Leckere Sattmacher-Rezepte zum Aussuchen S. 56



Zubereitet von  
**Dr. Anne Fleck**

### Das gesündeste Frühstück der Welt

S. 48

**SCHMECKT,  
MACHT SCHLANK,  
GIBT ENERGIE**



**Sofort  
5 Jahre jünger  
aussehen  
9 Make-up-  
Geheimnisse  
S. 14**

Therapie-Projekt  
„Ross & Racker“:

### Wie ein Pony die kleine Larissa (4) rettet S. 36

Besser als Tabletten

### Pestwurz-Tee gegen Kopfschmerzen S. 70



## 3 neue Käsekuchen

Mit Birnen, Preiselbeeren, Apfelkaramell

S. 64

„Bares für Rares“-Star verrät Trödel-Tricks



Wolfgang Pauritsch

S. 6

Möbel & Deko



S. 86

### 11 Regenjacken im BILD der FRAU-Härtetest

Wir waren damit in der Wildwasserbahn S. 26

## Schöner wohnen mit Gewürzfarben

Kuschel-Saison





Cremen, schützen, bewegen

# Was Füße jetzt brauchen

Es ist wieder Zeit für Stiefel. Und darum brauchen unsere Zehen, Ballen, Fersen jetzt liebevolle Zuwendung

## Verwönmassage bis in die Spitzen

► Damit Füße gut durch die kalte Jahreszeit stiefelfähig sind: cremen zweimal täglich! So bleibt die Haut geschmeidig, kriegt keine Blasen oder Schrunden. Gut sind Fußcremes mit Sheabutter und Urea, aber auch Bodylotion ist besser als nichts. Die Fußcreme einmassieren: Sanfter Druck auf das Fußgewölbe (Foto) lockert. Zehen einzeln mit leichten Drehbewegungen in die Länge ziehen. Auch eine Fußmaske tut gut: z. B. 2 Joghurts, 3 EL Honig, 4 EL Olivenöl, 1 Avocado, Spritzer Zitronensaft mixen, Füße damit dick eincremen, bis zu 1 Stunde in ein warmes Handtuch gewickelt wirken lassen. Abwaschen und gut abtrocknen, besonders die Zehenzwischenräume.



### 3 schnelle Fußbad-Rezepte

**Lässt Schwellungen abklingen, löst Hornhaut:** Schüssel mit 35 Grad warmem Wasser füllen, kräftigen Schuss Apfelsaft dazugeben. Etwa 25 Minuten Füße darin baden.

**Bei müden Füßen:** 2 Zweige Rosmarin (oder ein paar Tropfen Rosmarin-Öl) und einige Minzblättchen ins Wasser geben. Nach ca. 15 Minuten fühlen sich die Füße frisch und erholt.

**Desinfizierend und Schweißreduzierend:** 20 bis 30 g frischen oder getrockneten Salbei mit 1 l kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen. Sud mit 1 EL Essig in eine Fußwanne geben und Füße darin 15 bis 20 Minuten baden.



## Barfuß-Training hält warm

► Enge Schuhe bei kaltem Wetter, hemmen die Durchblutung und verursachen kalte Füße. Bequeme, atmungsaktive Boots mit einem leichten, aber stabilen Absatz sind optimal. Bei eisigen Trettern: Zu Hause sofort Schuhe und Strümpfe ausziehen, barfuß laufen

und bewegen: Füße abwechselnd anziehen und strecken, im Fußgelenk kreisen lassen, Zehen spreizen und einkrallen. Bleistift oder Tuch vom Boden heben und die Sohlen über einen Noppenball oder Massageroller (Foto) gleiten lassen. Ahhh, tut das gut!



## Feilen, knipsen und gut einölen

► Dass auch die Nägel in der kalten Jahreszeit leiden, beweist die Tatsache, dass sie im Sommer viel schneller wachsen. Trotzdem lieber einmal mehr zu Knipsen und Feile greifen, damit sie nicht einwachsen. Wer ihnen was Gutes tun möchte, verzichtet eine Weile auf Nagellack und pinselt lieber täglich Nagelöl auf Nagelplatte und -haut. Gefeilt wird auch die Hornhaut: Aber sanft! Lieber öfter als zu intensiv. Pediküre-Experten raten eher zu peelenden Cremes, z. B. mit Fruchtsäuren, als der dicken Haut mechanisch zu Leibe zu rücken.

## 1 Pedikür-Experten für zu Hause

**1** Schaumcreme-Spezialist: Allpresan Fußspezial für sehr trockene Haut Orangen-Sandelholz, um 11,50 €. **2** Brasilianisches Foot-Treatment: Mit Copaiba-Öl getränkte Socken, Feile und Holzstäbchen, um 8 €, www.ana-evangelista.com

**3** Fußbad mit Matcha und Mineralien: Balea Feel Well Fußbadekristalle, um 0,50 €. **4** Reduziert Hornhaut: LCN Chapped Skin Cream Fußpflege mit 40 % Urea, um 10 €. **5** Pflegt mit Olivenöl und Sheabutter: Baby Foot Feuchtigkeitspendende Fußcreme, um 12,50 €



Fotos: Biotherm (1), Convetti (2)

# Cremen statt Spritzen!

„Bio-Botox“ in natürlicher Wirkkosmetik

Mit der Spilanthox therapy Pflegeserie können wir nachhaltige Pflegeresultate und sofortige Mimik- Glättung erzielen – auf rein natürlichem Wege!

Keine von uns sollte sich über ihr Alter oder die Geschichten, die das Leben in die Haut schrieb, ärgern – aber manchmal wäre es doch nett, tiefe Falten und Knitterpartien um den Mund und die Augen sowie auf der Stirn glatter zu sehen. Das wirkt erholter und strahlt jugendliche Frische aus.

Spilanthox therapy ist die erste natürliche Pflege überhaupt, die medizinisch isoliertes Spilanthol und Acemella-Oleracea-Extrakt in hoher Dosierung sowie niedrig- und hochmolekulare Hyalurone enthält. So sorgt es auf rein natürlichem Wege für sofortige Mimik-Glättung, einen sichtbaren Sofort-Lifting-Effekt und nachhaltige Pflegeresultate. Spilanthol wirkt Botox-ähnlich. Indem das „Bio-Botox“ die Muskelkontraktionen im Gesicht minimiert (also quasi „betäubt“), verzögert es den Alterungsprozess. Dabei zeigt sich eine erkennbare Wirkung auf das Mikrorelief der Haut bereits ab dem ersten Tag der Anwendung. Die einzigartige Pflegeformel mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen wie natürlichem Squalan, Vitamin C, Traubenkern- oder Olivenöl sorgt neben der Lifting-Power für ein ebenmäßigeres, jugendlicheres Hautbild. Die Duftkombinationen aus Limette, Grapefruit, Orange oder Vanille triggern zudem Ihre Glücksgefühle. Das senkt ganz automatisch Ihr Stresslevel und hebt Ihre Laune!

Die Gründerin und Seele hinter Spilanthox therapy, Nikki Benett, war schon immer naturverbunden und befasste sich aufgrund einer schweren Erkrankung mit biochemischen Prozessen im Körper und pflanzlicher, ganzheitlicher Heilkunde. Nach ihrer Krankheit sichtlich gealtert, stieß sie im Laufe ihrer Studien auf die Parakresse und den darin enthaltenen natürlichen Wirkstoff Spilanthol. Sie erkannte das darin verborgene Potenzial und verwirklichte mit den Produkten der Spilanthox therapy Pflegeserie ihren Traum, eine natürliche Wirkstoffkosmetik auf den Markt zu bringen, die wirklich wirkt.



Nikki Benett, Gründerin Spilanthox therapy

Neue, einzigartige Pflegeserie mit schnell sichtbaren Resultaten und Gute-Laune-Faktor!



## Power-Pflanze Parakresse

Die Parakresse (Acemella Oleracea) ist auch als „Bio-Botox“ bekannt. Sie enthält den Wirkstoff Spilanthol, der die Intensität der Muskelkontraktion reduziert, wodurch Mimikfalten sofort entspannt werden. So hilft die Parakresse perfekt bei der Glättung von Krähenfüßen, Stirnfalten oder Mundfalten und verzögert auf natürlichem Weg den Alterungsprozess. Bei langfristiger Anwendung wird die Falttiefe reduziert. Die Wirkung auf die Dermis wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen.



- Frei von Mineralölen und synthetischen Duftstoffen
- Frei von Parabenen, Konservierungsstoffen, PEGs und Silikonen
- Ohne Tierversuche und frei von tierischen Erzeugnissen (vegan)
- Für trockene und sensible Haut geeignet (dermatologisch getestet)
- Im Drogeriemarkt erhältlich

Spilanthox therapy  
organic cosmeceuticals

Weitere Infos unter [www.spilanthox.com](http://www.spilanthox.com)