

Freundin

**RICHTIG
ESSEN MIT
30, 40, 50+...**

Locker jung, schlank, fit
und gesund: Die beste
Ernährung für jedes Alter

**Einfach schön:
Diese MAKE-UPS
werden Sie lieben!**

REPORT

„Mein bizarres Leben
als Kommuni-Kind“



EXKLUSIV

Philosoph &
Star: Richard
David Precht
im-Interview

MODE

Smart & sexy:
Die neue
Weiblichkeit.
Trend-Looks von
Größe
42 bis 48

EXTRA: KREATIV-HEFT SELBERMACHEN

Aus Alt Neu!

Reparieren: Überraschende
Ideen, um Möbel und Accessoires umzustylen

Freundin-Special



Gönnen Sie Ihren *Händen* auch mal eine Kur

aus Ringelblumen (*Calendula*) lässt Wunden schneller heilen. Eine **Handmaske mit beruhigendem Rosenextrakt** verwandelt Reibeisenhände ebenfalls in Samtpfoten. Zweimal wöchentlich auftragen, Baumwollhandschuhe drüberziehen und nach 15 Minuten überschüssige Cremereste einmassieren.

Pigmentflecken

Das wahre Alter einer Frau erkennt man an den Händen? Das muss nicht sein. Trotzdem: Man vergisst leicht, dass die Hände genau wie das Gesicht 365 Tage im Jahr UV-Strahlen ausgesetzt sind. Und die sind Ursache für braune Pigment- bzw. Altersflecken auf den Handrücken. **Spezielle Anti-Aging-Handcremes mit einem Lichtschutzfaktor beugen Spots und Falten vor.** Wie Gesichtscremes pflegen sie beispielsweise mit Bienenwachs und Mandelöl, schützen mit Antioxidantien (z. B. aus dem Granatapfel) vor freien Radikalen und verhindern den Kollagenabbau mit Ceramiden. Besonderes Plus: Handcremes,

die gleichzeitig die Nagelhaut pflegen und die Nägel stärken.

Extras

Ab und an sollte man seinen Händen ein wohltuendes Beauty-Treatment gönnen. Paraffinbäder beispielsweise: Dabei werden die Hände 10 bis 20 Minuten in eine Wanne mit erwärmtem Wachs getaucht. Effekt: Das flüssige Wachs befreit von Hautpartikeln, pflegt samtweich und wärmt (HandSpas z. B. unter www.alessandro.de).

HILFE VOM ARZT

- **Pigmentflecken** lassen sich mit der IPL-Methode, (Intense Pulsed Light) entfernen. Man benötigt 2-3 Sitzungen. Je Sitzung ca. 200 Euro (Infos: haut-und-laser-zentrum.de).
- **Fältchen** werden bei Thermage mittels Radiowellen geglättet, indem sie die Kollagenbildung durch Wärme stimulieren. 1-2 Sitzungen, Kosten ab ca. 200 Euro pro Sitzung (Infos: rosenparkklinik.de).
- **Aufpolstern** Tiefe Furchen auf dem Handrücken lassen sich mit Eigenfett oder einem Hyaluronsäure-Gel, z. B. Restylane, auffüllen. Kosten: ca. 300 Euro (Infos: restylane.de).