



HERBST/WINTER 2017 2,50 €

la beauté

DAS MAGAZIN DER GROUPE CLARINS

Highlights
aus Pflege,
Duft, Makeup
und Mode

Flirt mit
dem Herbst

NEU

Double Serum

Für Sie, unser
leistungsstärkstes
Age Control Konzentrat.

2 Seren in 1.
Doppelte Anti-Age
Performance.

Mit seinen [20+1]
leistungsstarken Pflanzen-
extrakten entschlüsselt
Double Serum die Sprache
der Jugendlichkeit, um
sichtbar auf die Zeichen
der Hautalterung
einzuwirken.

Neue richtungsweisende
Formel mit Curcuma-
Extrakt, entdeckt von
den Laboratoires Clarins,
stimuliert die
Vitalfunktionen der Haut.

Nach 7 Tagen:* Sofort
schönere Ausstrahlung,
gemilderte Poren und
Fältchen, die Haut wirkt
jünglicher.

Universelle Textur
für jeden Hauttyp.

*Zufriedenheitstest – 362 Frauen
aus verschiedenen Nationen.

Erfahren Sie mehr
auf www.clarins.com

Double Serum
[Hydric + Lipidic System]

Alles nur für Sie.

CLARINS

EDITORIAL

Nutzen wir die Chancen!

Sie haben eine Verabredung mit Ihrem Glück?
Fantastisch. Dann müssen Sie jetzt nur noch wissen, wo Sie sein scheues, launenhaftes Wesen am besten finden. Glück hat ja bekanntlich viele Adressen. Das Gute: Es ist unter anderem ganz in der Nähe anzutreffen, in Ihrer eigenen Wohnung etwa. Vorausgesetzt, Sie haben Ihr Zuhause in ein Home-Spa verwandelt (Seite 50). Vielleicht können Ihnen die neuen »Plus-Size-Models« den Weg weisen. Sie sind jetzt erfolgreich wie nie (Seite 60). Sonst einfach mit den Eyeliner-Trends der Saison auf Augenhöhe sein und ein Kompliment für Ihr modisches Know-how bekommen (Seite 30). Egal, wofür Sie sich entscheiden: Wer dem Glück begegnen will, der hat gleich mehrere Chancen, es 2018 zu finden.

Ihre la beauté



la beauté TIPP

KLEINE TRICKS, DIE VON HERZEN KOMMEN

Überall im Magazin verteilt haben wir smarte Tipps von Experten und Insidern, um Ihre Beauty Routine noch schöner zu machen



SCHERE ZÜCKEN!

Unsere vier »Bücher« beginnen jeweils mit einem inspirierenden Poster. Und das können Sie sich ausschneiden und dort aufhängen, wo der Alltag ein bisschen mehr Humor vertragen kann.

Herausgeber: Clarins GmbH | Petersbrunner Straße 13 | 82319 Starnberg | Telefon: 0 81 51/26 03-0 | Fax: 0 81 51/26 03-2 52 Erscheinungsort: Starnberg Verlag: C3 Creative Code and Content GmbH | Heiligegeistkirchplatz 1 | 10178 Berlin | Telefon: 0 30/4 40 32-0 | E-Mail: info@c3.co | Business Director Beauty, Fashion, Lifestyle: Carolin Valentin Content Director Beauty, Fashion, Lifestyle: Yasmine Sailer | C3 Creative Code and Content GmbH | Arabellastraße 23 | 81925 München Textchef: Nils Binnberg (freie Mitarbeit) Chef vom Dienst: Daniel Fink Artdirector: Katja Wohnrath Bildredaktion: Samantha Taruvinga Grafik: Regina Fichtner | Andrea Hüls Redaktion: Lisa Bierbauer (Ltg.) | Nina Schulz-Kuhnen (freie Mitarbeit) | Yvonne Pölsterl Freie Autoren: Berit Großwendt | Marina Jagemann | Denise Koller | Stephanie Neumann | Danijela Pilic Lektorat: Dr. Michael Petrow Jutta Schreiner Lithografie: Silvana Mayrthaler Geschäftsführung: Christian Breid | Rainer Burkhardt | Adel Gelbert | Lukas Kircher | Karsten Krämer | Blundstone Osterberger Burkhard Tewinkel | Gregor Vogelsang Druck: Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG | Raiffeisenstraße 29 | 77933 Lahr Copyright: Clarins GmbH, C3 Creative Code and Content GmbH. Wenn nicht anders genannt: Bildmaterial Clarins bzw. PR



Inhalt

Lassen Sie sich von uns
verwöhnen – mit fabelhaften Wohlfühl-
Tipps und starken Trends. Kommen Sie
gut durch die Wintersaison!

RUNDUM SCHÖN
Kurven sind begehrt denn je. Bester
Beweis: der kometenhafte Aufstieg der
neuen Plus-Size-Models (Seite 60)



FROST-
SCHUTZ
Smarte
Treatments
machen
Schluss mit
gestresster
Winterhaut
(Seite 16)



EINFACH AROMATISCH! Der Natur auf der Spur sollte man ruhig
öfter sein. Besonders, wenn es so belebend ist wie die neuen Öle
und Düfte mit ätherischen Noten aus Heilpflanzen (Seite 34)

HAARGENAU
Ein Barbier verrät, wie
echte Gentlemen
ihre Bärte pflegen
(Seite 62)



Winterblues?
Lässt uns
jetzt kalt!



- 03 EDITORIAL Willkommen in Ihrer la beauté
- 06 TRENDS Das kommt im Winter

Stärke

- 16 KÄLTE SCHOCKT UNS NICHT MEHR!
Ein Wohlfühl-Guide für frostige Tage
- 20 SEOUL-FOOD
Schönheitsgeheimnisse aus Fernost: was wir
von den Asiatinnen lernen können

Stil

- 26 TREND-SPEZIAL: »POLITISCH? KORREKT!«
Die Mode und der neue Herbstlook von
Clarins sind feminin – und feministisch
- 34 ALLES IM LOTUS! Öle für Körper und Geist
- 38 INSIDER Von glamourös bis festlich: So rücken
Highlighter das Gesicht ins rechte Licht

Charisma

- 40 »LIEBES ICH, ICH FINDE DICH TOLL« Fünf
Gebote, mit denen Ihnen 2018 zu Füßen liegt
- 44 WILDE MAGIE Übersinnlich schöne Parfum-
Neuheit: AURA MUGLER
- 48 BEGLEITER Literatur über die Liebe

Glück

- 50 MEHR SPAS(S) ZU HAUSE! Warum Entspan-
nen daheim jetzt en vogue ist
- 53 AKTIVSTOFF Knackfrisch mit Rosskastanie
- 54 GESCHENKE Inspirationen für Sie & Ihn
- 60 MEHR ICH, MEHR GLÜCK Der schönste Trend
der Saison: »Body-Positivity«
- 62 EIN MANN, EIN BART Über die richtige Pflege
- 65 EVENTS & PEOPLE Unterwegs mit Clarins
- 66 KOLUMNE Echt beliebt: Ruhm macht glücklich

Beauty-Tipps
vom Profi



DUFTE NEUHEIT
Ein instinktives
Parfum für Frauen,
die wissen, was
sie wollen:
AURA MUGLER



My home
is my casa!



KUNST FÜR BLUMEN

Die Glasvase »Art« setzt sich prismenartig aus vielen Pastell-Dreiecken zusammen und macht sich auch ohne Inhalt bestens. Um 20 Euro, über kare.de



TREND

KRISTALL? KLAR!

Roségoldenes Metall trifft auf Kristallglassteine: Die Halskette »Ginger« strahlt gleich doppelt so schön. Um 99 Euro, von Swarovski



LOAFT DOCH!

Der Blockabsatz-Loafer aus kupferfarbenem Leder holt den Metallic-Look auf den Boden der Tatsachen. Von Buffalo, um 100 Euro



Glanz oder gar nicht

Aktuell gilt:

Der **schöne Schein** ist keine Illusion, sondern echt angesagte Realität

FUNKELN AM AUGE
Pudrig-cremiger
Lidschatten mit feinen
Perlmutterpartikeln:
Lidschatten-Mono
Ombre Iridescente in
»06 Silver Green«



STEINZEIT

Wände hoch! Die schicke Fototapete »Granit Rosé« glänzt mit stilvollem Marmor-Dessin. Um 49 Euro, über westwingnow.de



DA SCHAU AN

Ob mit Gloss-Finish oder feinem Schimmer, Lider haben pünktlich zur Festtagszeit nur noch einen einzigen Auftrag: glamourös zu leuchten. Für intensiven Halt vorab eine Basis auftragen, etwa Eclat Minute Base Fixante Yeux

ALIEN

Feel extraordinary

MUGLER



ERFAHREN SIE MEHR ÜBER UNSERE PARFUMS AUF MUGLER.COM

FORM-
VOLLENDET
Muglers aktuelle
Herbst/Winter-
Kollektion
zeigt Pagoden-
schultern in
allen Spielarten



80er-
Coolness



Rock-Chic



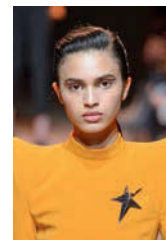
Sci-Fi-Look

TREND



Oben
nie mehr
ohne

Schulterpolster sind jetzt wieder ein ganz
breiter Trend. Aus gutem Grund. Power-Schultern
rahmen den Oberkörper: für das Selfie



Glaubt man der
These von
Trendforscherin
Li Edelkoort über
das Ausmaß der
Selfie-Kultur, liegt
das Comeback
der Schulter
auch daran, dass
das Display
unserer Smart-
phones vertikal
ist. Da alles im
Porträtausschnitt
betrachtet
wird, rückt der
Oberkörper in
den Fokus.



BIENENSTICH
Verziert jeden
Kragen völlig
schmerzfrei: die
goldfarbene
Messingbro-
sche »Bienen«.
Von sweet
deluxe, um
10 Euro



Multi-Intensive

Die intensive liftende Pflege
für mehr Hautdichte.

Mit 50
kennen Sie
Ihre Schönheit.
(Und Sie lieben sie!)

Die Top-Priorität Ihrer Haut? Die Multi-Intensive Tagescreme verleiht mehr Hautdichte dank der außergewöhnlichen Anti-Aging Power von biologischem Haronga-Extrakt. Die Haut ist fester, glatter und voller Ausstrahlung. Auch für Ihre Augenpartie gibt es eine spezielle Pflege: Concentré Zone Regard Multi-Intensif. Was wäre, wenn strahlend aussehen bedeutete, sich in seinem Alter einfach fabelhaft schön zu fühlen?



Exklusiver
biologischer
Haronga-Extrakt
mit intensiv
hautverdichten-
den Fähigkeiten.

Alles nur für Sie.

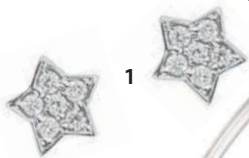
CLARINS



ABGEHOBEN
Kleiner »Star Trek« gefällig?
Die neuen Must-haves blicken
für grenzenlose Kreativität in
neue Dimensionen und sind
so innovativ wie nie

TREND

Über uns das All



Für mehr
Inspiration
brechen Mode
& Beauty jetzt
zu neuen
Sphären auf

2

5

4

3

- 1. Galaktisch:** Die Ohrstecker »Ariel« von Anna Inspiring Jewellery mit zwölf Diamanten. Um 460 Euro
2. Startschuss: Die Gesichtslotion »Multi-Intensive Lotion de Jeunesse« ist nach der Reinigung der Anfang der Pflegeroutine und ein glättender Anti-Age Drink für die Haut **3. Zündende Idee:** Sneaker-Patches »Light My Fire« von Iphoria. Um 30 Euro **4. Um die Achse:** Handgemachtes silbernes Armband »Rille« von Jukserie. Um 75 Euro **5. Luftraum:** Feuerroter Rock »Justine« mit Druckknöpfen. Von Maje, um 150 Euro.

Auszeit im Schnee

Energie-Akkus leer? Im Hôtel La Mourra im französischen Val d'Isère kann man sie wieder aufladen. Genauer: im Spa My Blend by Clarins im neu gestalteten Hauptgebäude des Hotels. Hier wartet auf die Gäste neben einem 17 Meter langen Indoorpool, einer Sauna und einem Hammam auch ein Beauty-Team, das mit individuellen Treatments arbeitet.



Tipps VAL D'ISÈRE

SKI FAHREN

Das Bergdorf gehört zu den besten Skigebieten Frankreichs. Entspannung und Sport also unbedingt kombinieren.

SÜNDIGEN ERLAUBT

Im Skiort gibt es viele Möglichkeiten zum Genießen. Bei einem Dinner die Spezialität der Gegend probieren: das Savoyard-Käsefondue.





Hydra-Essentiel

Intensive Feuchtigkeit, mehr Ausstrahlung, taufrische Haut.

Ihre Haut wird nie wieder durstig sein!

(Wecken Sie ihre auto-hydratisierende Kraft.)

Die Haut ist jeden Tag Temperaturveränderungen ausgesetzt, die sie austrocknen. Die Pflegelinie Hydra-Essentiel schöpft ihre Wirksamkeit aus der Goethe-Pflanze. Ihr Extrakt aktiviert die Fähigkeit der Epidermis, Wasser zu speichern und reaktiviert dauerhaft ihre auto-hydratisierende Kraft. Tauchen Sie ein in die Feuchtigkeit spendenden Texturen, die mit dem schützenden Clarins Anti-Pollution Komplex angereichert sind.* Für jedes Alter. Für jeden Hauttyp. Ihr Gesicht ist perfekt hydratisiert und taufrisch. Sie auch!

*Außer Bi-sérum intensif "anti-soif".



JETZT NEU:
Bi-sérum auch in 50 ml



Extrakt aus
biologischer
Goethe-Pflanze
reaktiviert die
Feuchtigkeits-
mechanismen
der Haut.

Alles nur für Sie.

CLARINS

Revival



Wieder gut drauf

DUFTSTAR

Als der maskuline Herrenduft A*Men von Mugler vor knapp 20 Jahren am Parfummhimmel auftauchte, wurde er über Nacht zum Star. Seine Formel: Patchouli, Kaffee und Vanille. Auf dieser Basis wurden immer wieder neue Variationen kreiert. Zuletzt die limitierten Editionen A*Men Pure Coffee und A*Men Pure Havane. Sie werden jetzt neu aufgelegt. Echt dufte!



URLAUBSBRÄUNE

... auch im Winter? Durchaus! Der Tanning Booster von ClarinsMen frischt den Teint auf.



TREND

Ein Coat für alle Fälle

Ob klassisch in Camel, modern in Knallfarben oder elegant in Salz-Pfeffer-Optik: Männer finden jetzt Wintermäntel für jeden Anlass

STREET

Geben minimalistischer Streetwear eine frische Note: uni-farbene Doubleface-Mäntel. Ihr Style: schlichte Coolness



BUSINESS

Gar nicht anzüglich: Selbst ein dezenter Office-Look kann modisch sein. Etwa kombiniert mit strukturierten Wollmänteln



CASUAL

Do you speak Trench? Die Antwort: Wer es lässig will, kommt an dem Klassiker jetzt nicht vorbei



InStyle

Die angesagtesten Fashion-Trends, jede Menge Shopping-Tipps und clevere Styling-Tricks.

Jeden Monat neu im Handel und als E-Paper erhältlich!

TRÈS ELLEGANT!



WILLKOMMEN IN DER WELT VON ELLE.

Fashion, Beauty, Reisen, Wohnen, Heiraten –
leben Sie stilvoll, wann und wo Sie wollen.



DER WAHRE STIL. **ELLE**



Stärke

Wir halten es jetzt wie
die Band »Grauzone«:
Wir möchten ein Eisbär
sein im kalten Polar.
Dann müssten wir
nicht mehr schrei'n,
alles wär so klar

Kälte schockt uns nicht mehr!

*Der Winter lässt die Haut
jetzt ziemlich alt
aussehen. Fältchen und
trockene Stellen sind
spürbare Folgen. Aber mit
ein paar kleinen Tricks
lässt uns das alles kalt.
Ein Pflegeguide*

auftanken!



DURSTLÖSCHER MIT GOETHE-PFLANZE

Das hochkonzentrierte Zwei-Phasen-Serum Bi-sérum intensif »anti-soif« wirkt besonders intensiv zusammen mit der Tagescreme Crème riche désaltérante für sehr trockene Haut; beides aus der Linie Hydra-Essentiel

B

Bei Minusgraden gibt es viele Gründe, warum der Teint aus seiner Balance gerät. Vor allem der ständige Wechsel von Klirrkälte draußen zu Heizungshitze drinnen macht dem Gesicht zu schaffen. Gestresste Haut gehört deshalb zum Winter wie Schneematsch und trübe Tage. Hinzu kommt: Ab Temperaturen um die sechs Grad stellen die Talgdrüsen ihre Arbeit ein. Das ist eine Vorsichtsmaßnahme der Natur aus Zeiten, in denen es weder warme Räume noch effektive Pflege gab. Flüssigkeit auf der Hautoberfläche kann zu mikroskopisch kleinen Erfrierungen führen. Um die Haut vor dem Auskühlen zu schützen, verengen sich die Gefäße. Dadurch wird die Durchblutung verringert und die Haut langsamer erneuert. Die Folge: Sie schuppt sich, wirkt blass und wird oftmals sogar unrein. Ein strenger Winter ist daher für die Haut aller Menschen eine Strapaze. 15 Prozent der Bevölkerung leiden unter häufigem Hautjucken. Mit ein paar kleinen Handgriffen aber lässt sich



GUT LACHEN
haben wir, wenn wir
die winterliche Pflege
durch Feuchtigkeits-
zufuhr von innen
unterstützen: Bis zu
zwei Liter Wasser
oder Tee trinken,
raten Ärzte

die Winterhaut entspannen. Die Vorsorge sollte schon im Herbst beginnen – auf jeden Fall aber, sobald die Heizung läuft.

ADIEU, SPANNUNGSGEFÜHL!

Weg mit leichten Fluids, her mit feuchtigkeitsspendenden Cremes und reichhaltigen Seren! Da die Haut jetzt natürlich hydrierende Faktoren wie Salze und Zucker stark minimiert, wird feuchtigkeitsbindende Pflege, die die Barriere stärkt, um so wichtiger. Lotionen tragen nur wenig zur Hautrückfettung bei, denn sie haben meist einen hohen Wasseranteil. Bei sehr trockener Haut helfen Aktivstoffe wie die »Goethe-Pflanze«. Sie reaktiviert die eigene Fähigkeit der Haut, sich in allen Schichten mit Feuchtigkeit zu versorgen (siehe Produkttipps auf der ersten Seite). Am effektivsten sind Serum und Creme in Kombination. Die hohe Wirkstoffkonzentration des Serums hydriert die Haut in der Tiefe, die Tagescreme dient im Anschluss als eine zusätzlich versiegelnde Schicht.

PFLEGE-HIGHLIGHTS BEI IRRITATIONEN

Von Wintersportlern lernen: Sie sind oftmals besonders extremen Witterungen ausgesetzt. So kann das Gesicht nach einem Tag auf der Piste stark gerötet sein. Drei bis fünf Tropfen BOOSTER Repair in die gewohnte Creme zu mischen, hilft dann im Akutfall. Die geballte Kraft aus regenerierenden Pflanzenwirkstoffen wirkt hautberuhi-

DICK AUFTRAGEN
Während die Maske ein-
wirkt, einfach mal zehn
Minuten abschalten



NOTFALLPROGRAMM FÜR DEN TRAUMTEINT

Die Feuchtigkeitsmaske SOS Hydra mit Creme-Geltextur spendet dank Hyaluronsäure neue Ausstrahlung. Sie hilft, Wasser in den oberen Hautschichten zu binden. Das Ergebnis: aufgepolsterte, elastische Haut. Kräftigt die schützende Lipidbarriere mit Öl und Butter aus dem Mangokern: die nährnde Maske SOS Comfort mit Balsamtextur

gend. Winterzeit ist aber auch Maskenzeit. Am Tag erlebt die Haut bis zu 17 Temperaturschocks. Hier sind Aktivstoffe wie Hyaluronsäure oder reichhaltige Fettsäuren gefragt. Sie helfen, wieder einen ausgewogenen Feuchtigkeitshaushalt herzustellen (siehe Produkttipps unten). Mindestens ein- bis zweimal pro Woche sollte eine Maske als Teil der Pflegeroutine verwendet werden. Ein Peeling befreit vorab von abgestorbenen Hautzellen und fördert die Aufnahme der anschließenden Verwöhnkur.

DEN KÖRPER NICHT VERGESSEN

Zwar verkriechen wir uns an kalten Tagen gerne in dickem Strick und verstecken unseren Körper unter unzähligen Stofflagen. Zu enge Kleidung, besonders aus synthetischem Material, lässt die Haut allerdings nicht atmen. Auch sie leidet. Im Winter deshalb auf zu lange Vollbäder und heiße Duschen verzichten, da das Wasser die Haut schon nach wenigen Minuten austrocknet. Zudem von schaumbildenden Badezusätzen und Duschgels auf rückfettende Öle umsteigen – möglichst nicht länger als 20 Minuten und nicht heißer als 38

Grad. Eine Alternative sind Wech-selduschen, die die Durchblutung und somit die Regeneration der Haut fördern. Unverzichtbar: täglich einen reichhaltigen Feuch-tigkeitsbalsam verwenden, der raue Stellen mindert und neue Spannkraft verleiht. Baume Corps Hydratant verwöhnt trockene Haut reichhaltig mit Sheabutter und Orangenblütenwachs.





»Warm-up« für den Winter: So schützen wir uns jetzt vor Wind und Wetter

1.

BLUMEN BRINGEN DAS HERZ ZUM BLÜHEN

Farbenfrohe Zimmerpflanzen vertreiben nachweislich den Winterblues. Sie heben die Stimmung spürbar und machen uns kommunikativer, sagen neueste Forschungen. Besonders geeignet, um Farbe in den grauen Alltag zu bringen: tropische Schönheiten wie Orchideen.

2.

FISCH MACHT GLÜCKLICH

Nach klinischen Studien kann eine zu niedrige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren eine Ursache von depressiven Verstimmungen sein. Deshalb sollten zwei- bis dreimal pro Woche Lachs, Makrele oder Hering auf dem Speiseplan stehen. Meeresfische enthalten besonders viel von dem Fett.

5.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wintersportarten wie Skifahren, Schlittschuhlaufen oder Curling helfen uns, fit zu bleiben. Aber auch ein Work-out im Fitnessstudio ist in Ordnung. Sich auszupeinern und an seine Grenzen zu stoßen, macht uns zufrieden. Langfristig nehmen Schläppheit und Müdigkeit deutlich ab.

3.

KRÄUTERTEE LÄSST DIE SEELE AUFATMEN

Bei Verstimmungen kann dieses Rezept das Leben leichter machen: 40 Gramm Melisse, 25 Gramm Pfefferminze, 15 Gramm Silberdistel und 35 Gramm Johanniskraut. Der Tee wirkt entspannend und stimmungsaufhellend.

4.

ENERGIEKICK DURCH LUFT UND LICHT

Trotz Kälte nicht verkriechen! Bei Lichtmangel schüttet der Körper das Hormon Melatonin aus. Es wirkt schlaffördernd und macht antriebslos. Was tun? Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung im Tageslicht helfen. Die Netzhaut signalisiert dem Körper, das Melatonin in den Glücksbotschaftsstoff Serotonin umzuwandeln.

Bei Anti-Age
geraten jetzt
asiatische
Ernährungs-
gewohnheiten
in den Blick



Seoul- Food

Nicht nur die Beauty aus Ostasien ist ein wirksames Anti-Age. Auch in Sachen Ernährung können wir uns in Fernost eine Scheibe abschneiden. Ein Plädoyer für mehr Kimchi & Co.

Von DENISE KOLLER

Pflegen Sie Ihre Haut noch, oder managen Sie sie schon? Wenn es nach dem US-amerikanischen Journalisten Ed Yong geht, ist die Antwort klar: Wir sollten alle Hautmanager sein. Denn, wie er in seinem New-York-Times-Bestseller »I Contain Multitudes« (zu Deutsch: »Ich bin viele«) zeigt, wird Hautgesundheit durch eine Vielzahl von Prozessen gesteuert, bei der Bakterien eine zentrale Rolle spielen. Am bedeutendsten ist dabei das sogenannte Mikrobiom, ein kleines Kraftwerk, das aus rund 40 Trillionen

Mikroben und Bakterien besteht – und besonders gut für uns ist. Wir wissen schon länger, dass es die Verdauung oder den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Aber dass es auch die Stimmung bestimmt, unser Immunsystem und selbst unsere Hautalterung, das ist neu.

Umso weniger überrascht da eine Sensation, die uns gerade aus Ostasien erreicht hat: Frauen sollen dort laut einer Studie durchschnittlich zehn bis 15 Jahre jünger aussehen, als es in ihrer Geburtsurkunde steht.



la beauté
TIPP

Kimchi können Sie ganz leicht selbst machen. Die asiatische Beilage besteht hauptsächlich aus Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Karotten, Ingwer, Knoblauch und Meeresfrüchten. Zahlreiche Rezepte finden Sie online.

Das ist keineswegs einem Druckfehler geschuldet. Dass ihr biologisches Alter deutlich jünger ist, liegt ganz einfach am typischen asiatischen Essen. Das pflegt unser Mikrobiom nämlich wie kein anderes. Warum? Ganz einfach: Weil es besonders reich an probiotischen Bakterien ist. Schon nach zehn Tagen einer Fernost-Diät verbessert sich die Hautgesundheit signifikant, will eine neue Studie wissen. Dabei sollen Unreinheiten um 27 Prozent, die Porengröße um 25 und allgemeine Hautentzündungen um insgesamt 40 bis 50 Prozent zurückgehen.

Man muss für eine Verjüngungskur jetzt nicht gleich ein Ticket nach Seoul buchen. Ein Tisch beim Asiaten um die Ecke reicht vollkommen aus. Und dort heißt es ab sofort vor allem: Kimchi essen! Denn nirgendwo sonst wird so viel vergorenes Gemüse verspeist wie in Ostasien. Pro Kopf durchschnittlich 22 Kilogramm pro Jahr. Es ist besonders gesund, weil während des Fermentationsprozesses Milchsäure- und

Schon nach zehn Tagen Fernost-Diät verbessert sich die Haut signifikant

Lactobacillus-kimchii-Bakterien entstehen. Sie stärken den Darm und unterstützen den Körper auch bei der Entgiftung, indem sie Schwermetalle und Ablagerungen aus dem System schleusen. Durch den hohen Gehalt an Vitamin A, B1, B2, C sowie Betakarotin verbessert Kimchi aber auch die Hautelastizität und die Barrierefunktion. Der Slogan, dass es auf die innere Schönheit

Die Inhaltsstoffe des neuen Double Serum?

Ein echter
Vitalcocktail
für die Haut!



ankommt, erhält jetzt eine vollkommen neue Bedeutung.

In Europa haben wir mit Sauerkraut oder fermentierten Rote-Beete-Säften zwar auch Anti-Age Kost. Aber keine andere Küche ist so reich daran wie die fernöstliche. Daher wird sie von immer mehr Ärzten für ihre stärkende Wirkung auf die sogenannte Darm-Haut-Achse gepriesen, so auch vom amerikanischen Internisten und Autor des Bestsellers »Happy Darm« Dr. Vincent Pedre. Er erklärte kürzlich, warum wir gerade einen Fernost-Trend in der Küche erleben: „Wenn wir in der Geschichte zurückgehen, hat das Vergären und Fermentieren eine lange Tradition. Früher war es vor allem eine Methode, um frische Lebensmittel für den Winter haltbar zu machen. Heute verstehen wir, dass die probiotischen Bakterien, die dabei entstehen, auch gut für unser Immunsystem sind.“

Apropos: Noch wirksamer als das Gangnam-Style-Sauerkraut Kimchi ist der hierzulande unbekannte Makgeolli. Der leicht süßliche Reiswein schmeckt wie eine Mischung aus prickelndem Kombucha und milchigem Sake – und ist ein wahres Superfood. Eine einzige Flasche enthält mehr probiotische Kulturen als 100 Becher Joghurt. Aber nicht nur das: Er ist reich an Aminosäuren wie Lysin, Methionin und Histidin, die einen straffenden Effekt auf die Haut haben, während die Vitamine B2, B3 und B6 regenerativ und hautaufhellend wirken. Viele Asiatinnen tragen den Wein daher gerne auch mal direkt auf das Gesicht auf. Als Drink bevorzugen sie dann allerdings den aus gerösteter Gerste hergestellten Boricha-Tee. Wie belgische Forscher zeigen konnten, erhöht der Konsum (oder auch der von grünem Tee sowie fermentiertem Schwarz- und Pu-Erh-Tee) die bakterielle Vielfalt in unserem Darmbiom. Die darin enthaltenen Polyphenole fördern

Wahre Schönheit kommt von innen. Oder genauer: vom ostasiatischen Nationalgericht Kimchi



10 X POWER- PFLEGE FÜR DIE HAUT ZU GEWINNEN

Wir verlosen zehn Mal die neueste Generation des Clarins Klassikers Double Serum (30 ml). Mit seinem überarbeiteten Zwei-Komponenten-Verfahren stärkt es die Bakterienflora der Haut mit wertvollen Pflanzen- und Nährstoffen sowie die natürliche Lipidschicht. Lernen Sie diese einzigartige und revolutionäre Pflege kennen, und senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort »Double Serum« an: Clarins Beauty Service, Postfach 19 61, 82309 Starnberg. Viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Clarins GmbH und der C3 Creative Code and Content GmbH dürfen leider nicht teilnehmen.

Als das größte
menschliche
Organ bildet die
Haut die vor-
derste Front
gegen Angreifer
von außen

das Wachstum guter Bakterien. Der Tee verbessert zudem die Blutzirkulation, stärkt dank eines Mix aus Antioxidantien die Hautelastizität und wirkt anti-entzündlich. Aber damit noch nicht genug: Die hautpflegende Wirkung des Mikrobioms kann noch gesteigert werden. Dafür müssen wir uns direkt um die Bakterienkulturen auf der Epidermis kümmern. Denn, und diese Erkenntnis ist neu, auch die Haut verfügt über ein eigenes Biom. Revolutionär sind dabei die News, dass die Haut als das größte menschliche Organ mit ihren Biomen die vorderste Front im Kampf gegen Angreifer von außen

Das Double Serum versorgt mit einem Cocktail aus Pflanzenextrakten und Aktivstoffen

bildet. Ist sie geschwächt, ist das Immunsystem auf sich allein gestellt. Wir werden schneller krank, der Alterungsprozess wird beschleunigt. Die Biochemikerin Jasmina Aganovic vom Bostoner Forschungsinstitut AOBiome hat dieses Phänomen genauer untersucht. »Viele Studien haben gezeigt, dass eine bakterielle Vielfalt im Hautmikrobiom mit besserer Gesundheit zusammenhängt«, sagt sie. Vor allem im Winter, wenn wir uns viel in geschlossenen, semisterilen Räumen aufhalten und uns mit desinfizierenden Produkten vor Grippeviren schützen, fehlt der Kontakt mit einer positiven Bakterienvielfalt. Und das ist ein Problem. Denn wie jüngste Studien gezeigt haben, befinden sich das Hautmikrobiom und das Immunsystem in einer Feedbackschleife und reagieren jeweils auf die Stimuli des anderen.

Auf unsere tägliche Beauty-Routine übertragen heißt das: Kümmern wir uns nicht um das Hautbiom, bekämpfen wir nicht ausreichend die Anzeichen der Alterung. Was Kimchi für den Darm ist, sind sozusagen mikrobienfreundliche Cremes, Toner und Seren für die Haut. Zur Pflege empfehlen sich daher auch hier Probiotika. Sie kommen in Hautpflege als Ferment vor. Das aus dem Tiefseemikroorganismus *Thermus thermophilus* gewonnene soll für das Hautbiom besonders förderlich sein. Einen bahnbrechenden Ansatz verfolgt das



aktualisierte Double Serum. Es berücksichtigt die Mikrobienkulturen unserer Epidermis und leistet zugleich umfassendes Anti-Age. Wie das funktioniert? Die Zwei-Komponenten-Zusammensetzung seiner neuen Formulierung ist dem Hydrolipidfilm unserer Haut nachempfunden. Dadurch ist das Serum nicht nur mit der Zellstruktur unserer Epidermis kompatibel, sondern berücksichtigt auch das Mikrobiom. Denn: Die Lipidmembran und das Hautbiom stärken einander. Ist ein Teil gesund, ist es der andere auch. Zudem versorgt ein Cocktail aus Pflanzenextrakten und Aktivstoffen die Bakterienflora mit Nahrung. Der Extrakt der roten Jania-Alge etwa fördert bakterielle Vielfalt und erleichtert es neuen, guten Mikroben, sesshaft zu werden. Das aus Kurkuma gewonnene Turmeron-Molekül wirkt entzündungshemmend und optimiert die rezeptiven Fähigkeiten der Zelle. Dadurch wird das Mikrobiom optimal in die regenerativen Arbeitsabläufe der Hautzellen integriert. Das Resultat: eine reibungslose Zusammenarbeit für größtmögliche Hautgesundheit.



SCHICHTARBEIT

Das neu aufgelegte Double Serum wirkt noch intensiver als seine Vorgänger in der Tiefe der Hautzellen. Es zieht schnell ein, stimuliert und strafft die Haut, verfeinert die Poren – und verjüngt so die Ausstrahlung



Stil

Auf der Suche
nach Antworten ist
die Mode schneller
als die Kunst oder
Politik

TREND
Spezial

Politisch? Korrekt!

Selten hat die Mode so klar Position bezogen wie jetzt. Die Parole lautet: entschlossene Looks für einen neuen Feminismus. Mit Statement-Shirts und Menswear-Silhouetten in eine rosa Zukunft



1. Die Inspiration



DIE ZUKUNFT IST PINK

*Die Uniform der Bewegung: T-Shirts (1)
mit feministischen Botschaften
und pinkfarbene »Pussy-Hats«, die es
von den »Women's March«-Protesten (2)
auf der Straße auf den Laufsteg (3)
geschafft haben*

K

Keine Frage: Eine persönliche Haltung hat schon immer jeden attraktiver aussehen lassen als ein schönes Outfit. Doch wenn es stimmt, was der US-amerikanische Soziologe Richard Sennett meint, und wir aus der Mode Rückschlüsse auf die Persönlichkeit ziehen, dann ist es jetzt mehr als in Ordnung, wenn wir uns wieder um unseren Look kümmern. Mit ihm drücken wir aus, wer wir sind, wofür wir stehen und woran wir glauben. Das sollten wir in diesen Zeiten ganz besonders beherzigen. Denn die Mode dient uns Frauen wie lange

nicht mehr: Sie steht für eine starke, mächtige Weiblichkeit. Bei einem Blick auf die Schauensaison für den Herbst/Winter 2017 können wir einiges über die Richtung erfahren, in die unsere Gesellschaft steuert. Am Ruder: eine junge Frauengeneration, die wieder Position bezieht. Sie fordert Rechte, Macht und Respekt, die auch nach über 100 Jahren Frauenbewegung auf wackeligen Füßen zu stehen scheinen. Das legen zumindest die Aussagen und Ansichten des amerikanischen Präsidenten Donald Trump nahe. Sie wählen auf und

2017

DIE NEUE GENERATION

Frauen vernetzen sich, gehen auf die Straße und schaffen Plattformen, auf denen sie für ihre Anliegen kämpfen



GEMEINSAM STARK

Die Gründerinnen des Onlinemagazins »Edition F« Nora-Vanessa Wohler (l.) und Susann Hoffmann stärken Frauen mit der »Female Future Force«-Akademie

zeigen: Es gibt noch viel zu tun. Die Mode krepelt schon mal die Ärmel hoch und huldigt dem neu erwachten Feminismus. Auf der Modewoche in Mailand verneigte sich die Designerin Angela Missoni vor den weltweiten »Women's March«-Protesten, als sie ihre Models mit pinkfarbenen »Pussy-Hats« zum Schauen-Finale versammelte. Das Slogan-T-Shirt erlebte eine Renaissance. Prabal Gurung druckt »The future is female« auf ein weißes Shirt, ein direktes Zitat der feministischen Bewegung in den USA der Siebzigerjahre. Und Donatella Versace beschwört mit ihren Entwürfen »Love«, »Strength« und »Courage«.

Die Bewegung auf dem Runway ist eine Reaktion auf die gesellschaftliche Stimmung. Autorinnen wie Lena Dunham stellen mit spitzer Feder Rollenklischees infrage, Katy Perry singt auf ihrem Album »Witness« über Feminismus, neue Filmheldinnen wie »Wonderwoman«, und meinungsstarke Schauspielerinnen wie Emma Watson verändern unser Bild von Weiblichkeit im Kino. Das deutsche Onlinemagazin »Edition F« bietet mit der »Female Future Force«-Akademie Coaching-Programme von Frauen für Frauen an. Ihre Anhängerinnen können ihre Überzeugung mit dem passenden programmatischen T-Shirt auf der Brust tragen.

Wer jetzt denkt: nur ein billiger Marketingtrick, der irrt. Die Geschichte beweist: Von den Suffragetten Anfang des 20. Jahrhunderts über die Schriftstellerin Simone de Beauvoir in den Fünfzigerjahren oder die amerikanische Feministin Gloria Steinem in den Siebzigern

bis hin zu Judith Butler, die 1990 die Diskussion um die »Queer Theory« anstieß, hatte jede Frauenbewegung nicht nur ihre eigene Theorie, sondern auch ihren eigenen Look. Man befreite sich jedes Mal von starren Dresscodes und drückte Protest mit Kleidung aus. Ob mit Jeans, ohne BH oder, wenn man es sich leisten konnte, in den provokanten Smokings von Yves Saint Laurent.

Der Look des neuen Feminismus? Er ist weiblich, stark, alltagstauglich. Schlafsackgroße Daunenjacken funktionieren wie moderne Rüstungen, verschwenderische Overalls erinnern an die Uniformen von Pionierinnen und stehen für das neue feministische Selbstbewusstsein. Nichts illustriert all das besser als der sarkastische Anti-Look vom bejubelten Pariser Label Vetements: ziegelsteinkantige Schultern.

Die klassischen Stilmittel der Macht lösen sich also nicht komplett auf, aber Frauen spielen mit ihnen und verzichten dabei nicht auf Sexiness. Max Mara beispielsweise paart starke Hosenanzüge mit semitransparenten Rollis.

Schauen wir zum Schluss noch auf die Bühne vor den Modeschauen. Der feministische Look ist hier schon längst angekommen. Street-style-Star Veronika Heilbrunner kombiniert schwere Boots zu fließenden Kleidern, die russische Unternehmerin Miroslava Duma einen Paillettenrock zum karierten Herrensakko. Komfort und Lebensnähe zeichnen den Look aus, für eine aktive Karriere junger Self-madefrauen. Denn sicher ist: Die neue Frauenbewegung schreitet weiter voran.



2012

DIE PROVOKATEURIN

Die authentische Darstellung von Sex in Lena Dunhams TV-Serie »Girls« hat für ein neues Körperverständnis der Frau gesorgt



1965

DIE AKTIVISTIN

Die Journalistin Gloria Steinem stand an der Spitze der feministischen Bewegung der USA. Ihr Markenzeichen: die polierte Pilotenbrille



1950

DIE INTELLEKTUELLE

Simone de Beauvoirs Schriften zur Stellung der Frau, vor allem ihr 1949 erschienenes Werk »Das andere Geschlecht«, inspirierten die Initiativen der Generation nach ihr

1918

DIE PIONIERINNEN

Die Suffragetten-Bewegung kämpft für das Frauenwahlrecht. 1918 tritt es sowohl in Großbritannien als auch in Deutschland in Kraft

2. Die Mode



VANESSA SEWARD

SO GEHT DER »GIRLBOSS«-LOOK

In der gleichnamigen Netflix-Serie stellt die junge Vintage-Liebhaberin Sophia Amoruso eine erfolgreiche Onlineboutique auf die Beine. Ihre Garderobe: bunte Lederjacken, Schlaghosen, Denim-Overalls



TORY BURCH

DIE NEUEN SUFFRA- GETTEN

Moderne Demonstrantinnen feiern die Heldinnen der Vergangenheit.

Mit karierten Schluppenblusen zu knalligen Accessoires aktualisiert

Mulberry den Stil der Suffragetten.

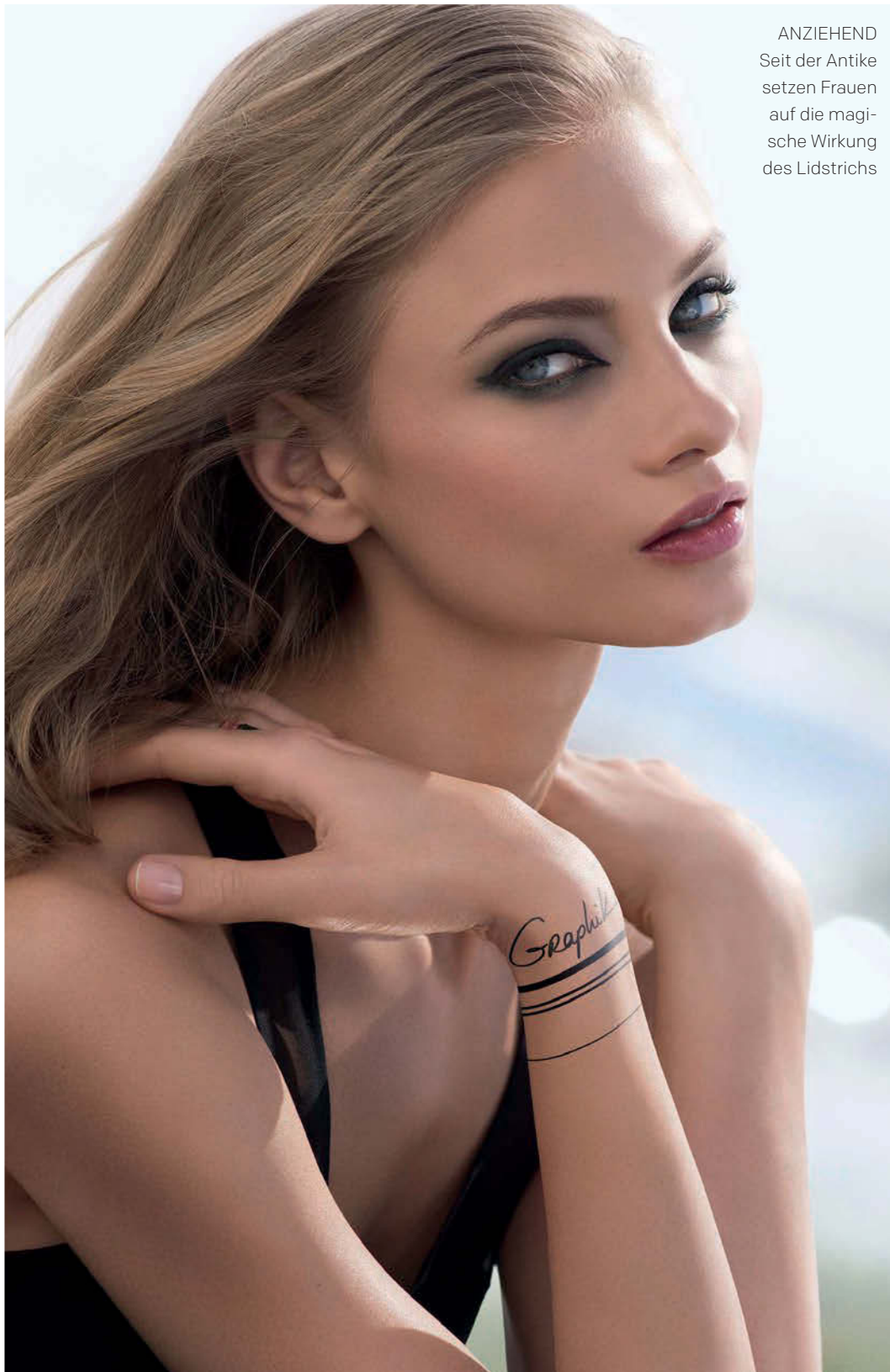
Offenherziger, aber ebenso stark:

kurze Blusenkleider zu hohen geschoppten Stiefeln (siehe links)



MULBERRY

ANZIEHEND
Seit der Antike
setzen Frauen
auf die magi-
sche Wirkung
des Lidstrichs



LIPPEN-
BEKENNTNIS
Hochkonzentrierte
Farbpigmente und
ein Satin-Finish
schenken unwider-
stehliche Brillanz:
Lippenstift Joli
Rouge in drei neuen
Nuancen



»754 deep red«



»755 litchi«



»756 guava«

3. Das Makeup

Da guckst du!

*Unser Star
der Saison*



LINIENTREU

Mit einer Farbspitze wie bei einem Filzstift gelingt ein präziser Lidstrich, dezent oder intensiv: Liquid Graphik Ink Liner in »01 black«

Ausdrucksvolle Augen und natürlich rote Lippen: Das Makeup der Saison ist stark, selbstbewusst und klar. Der Herbst-Look von Clarins ist ein klares Statement für die neue Weiblichkeit

D

Der Blick auf die Beauty-Trends der vergangenen Fashionweeks in London, Mailand und Paris verrät: Auf dem Runway wurden die Models besonders oft als starke, mächtige Frauen inszeniert. Sie strahlen deutlich mehr »Frauen-Power« aus als in den Jahren zuvor. Candy-Farben und Glitter bleiben ab sofort in ihren Schatullen. Stattdessen: natürlich rote Lippen und schwarze Schattierungen. Blickfang jetzt: die Augen. Denn die starke Attitüde wird vor allem über ihren Ausdruck gespielt. Präzisions-Eyeliner lösen die klassischen Smokey Eyes ab. Neu ist der »Slept-in-Effekt«, ein Look, als hätte man sich nach dem Aufwachen die Augen gerieben. Die Makeups der neuen Saison sind jetzt ganz schön ausgeschlafen.

Triumph- BÖGEN

LIDSTRICH ZIEHEN: 3 ANGESAGTE
VARIANTEN ZUM NACHMACHEN



»KLASSISCH«

Feine Linie, nach außen aus-
laufend: perfekt, um das Auge
optisch zu verbreitern



»GLAMOURÖS«

Schwungvoll, nach oben
kräftiger auslaufend: zaubert
verführerische Katzenaugen



»GRAFISCH«

Plakativ, konturstark: sorgt für
einen modernen Drama-Look
(nur bei hohen Lidern)



FÜR NOCH MEHR AUSDRUCK

Farbe ins Spiel bringt Palette 4 Couleurs
»O6 forest«. Ganz nach Stimmung
können die feinen Texturen mit Carnaubawachs trocken oder nass aufgetragen werden, um weiche oder grafische Effekte zu kreieren

Grundlagenforschung

Die perfekte Basis für unseren Look wird jetzt noch leichter: Ein Wunderkissen revolutioniert die Makeup-Routine

*Neu:
individueller
Farbauftrag*



TRAUM-TEINT Kombiniert Fluid und Kompaktfoundation für ein natürliches, makelloses Finish: Everlasting Cushion SPF 50 / PA+++ (erhältlich in vier Nuancen)



NATÜRLICH
SCHÖN
Matt-Effekt
dank Bambus-
puder:
Kompakt-
foundation
Everlasting
Compact SPF 9

ZWEITE HAUT

Verbindet eine
leichte Textur
mit hoher Deck-
kraft: Flüssig-
foundation
Teint Haute
Tenue+ SPF 15



MIT DER KRAFT VON KISSEN UND QUINOA

Das sitzt: Ein flüssiges
Makeup-Cushion erweitert
die Auswahl an Clarins Foun-
dations. Dank des Profi-
schwämmchens lässt sich
die Deckkraft der cremigen
Textur einfach dosieren –
leicht im Sommer, etwas
intensiver im Winter. Biolo-
gischer Quinoa-Extrakt im
Fluid sorgt für eine angeneh-
me Feuchtigkeitszufuhr.
Unebenheiten verschwinden
im Handumdrehen, die
Haut strahlt den ganzen Tag
fein mattiert.

4. Der Look



DIE STÄRKSTEN LOOKS DER STREETSTYLE-STARS

1. YASMIN SEWELL

Boy meets girl: Die Stil-Vizechefin vom Onlineshop Farfetch ist berühmt für ihr Spiel mit Menswear. Hier kombiniert Sewell zum Anzug eine Schluppenbluse mit Stoffblume. Den gekonnten Stilmix untermauert sie mit unterschiedlichen Knallfarben.

2. MIROSLAVA DUMA

Big Business: Die russische Influencerin von Büro 24/7 und Gründerin von Fashion Tech Lab zeigt, wie moderne Office-Looks funktionieren: Zum femininen 7/8-Rock trägt sie Seventies-Stiefel sowie Power-Blazer und wirkt darin äußerst entschieden.

3. VERONIKA HEILBRUNNER

Mix & match: das Markenzeichen der Berliner Bloggerin. Functional Wear trifft auf Ready-to-wear. Heilbrunner trägt diesen Winter zum Statement-Mantel flache Schnürboots – und für einen femininen Twist eine kleine Henkeltasche.

Mannomann:
Vom Gentleman
inspirierte Looks
sind voller
geballter Power.

Styling-Tipp

Die Devise vom neuen Girlboss-Look: Maskulin trifft (uni)sexy! Wie das funktioniert? Weit geschnittene Hosen oder kastige Suits werden mit femininen Klassikern wie Rüschenblusen oder transparenten Tops kombiniert. Fließende Kleider zu schweren Boots oder Sneakers getragen, Bleistift-röcke zu Oversize-Blazern. Monochrome Erdtöne oder ein Mix aus Knallfarben verstärken den Gentleman-Effekt.

Alles im Lotus!

ENERGIEKICK
Bei dem
pflegenden
Aromaduft Eau
Dynamisante
trifft Aloe
auf Ginseng.
Keine Frage,
dass er eine
revitalisierende
Wirkung hat.



*Ob Asienblüten oder Herbstfrüchte: Die Öle und Pflegedüfte
regen in diesem Herbst mit luxuriösen Aromen unsere Fantasie
an wie kleine Kunstwerke – und bringen mit der heilenden Kraft
der Natur Körper und Seele ins Gleichgewicht*

FOTOS: Stills & Strokes

KRAFTPAKET

Wenn die Haut mal wieder aus dem Gleichgewicht geraten ist, hilft das ausgleichende und porenverfeinernde Gesichtsol Huile Lotus mit Essenzen von Rosmarin und Lotus.





CLARINS
PARIS

Eclat Minute
Huile Confort
Lèvres

Instant Light
Lip Comfort
Oil



CLARINS
PARIS

Eclat Minute
Huile Confort
Lèvres
Instant Light
Lip Comfort
Oil

GESCHMACKS- VERSTÄRKER

Das Lippenöl
Huile Confort
Lèvres bekennt
jetzt mit neuen
Nuancen Farbe,
unter anderem
mit Tangerine
(links) oder
Candy (rechts),
pflegt die Lip-
pen und hinter-
lässt köstliche
Aromen von
Buriti-Palmen-
Extrakten sowie
Amaranth.



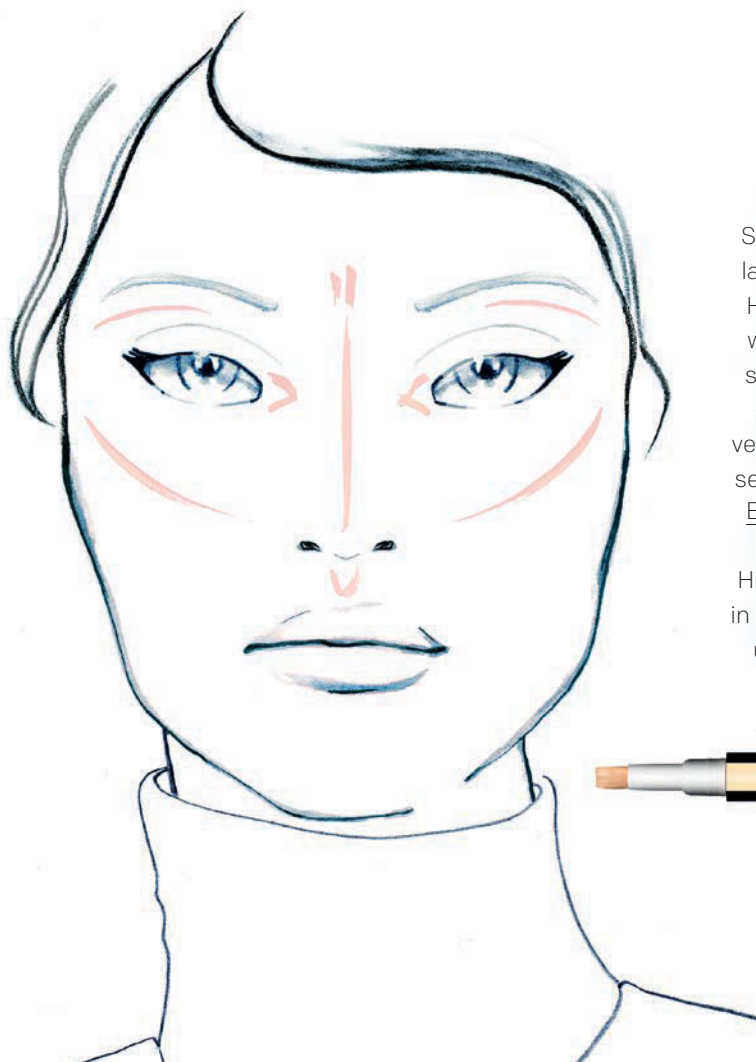
MULTITASKER
Die ätherischen
Öle von Bitter-
orange, Kamille
und Basilikum
im Körperöl
Huile »Relax«
festigen und
beleben die
Haut gleicher-
maßen.

Soft Spot

Ob für Dinnerpartys oder Selfies: Highlighter kitzeln die Schokoladenseite raus. So macht es der Profi

AKZENTE RICHTIG PLATZIEREN

»Eine weich gesetzte Linie auf dem Nasenrücken lässt die Nase schmaler und eleganter aussehen. Wird Highlighter auf dem Amorbogen aufgetragen, sehen die Lippen voller und sinnlicher aus. Trägt man ihn direkt auf oder ein wenig über den Wangenknochen auf, erscheinen sie höher und akzentuierter. Unter den Augenbrauen (nicht bei Schlupflidern) und im Augenwinkel eingearbeitet, lässt der Highlighter das Auge größer und wacher wirken.«



GEHEIMTIPP

Selbst kleine Fältchen lassen sich mit einem Highlighter ein wenig wegmogeln: »Hierfür sollte man unbedingt einen Highlighter verwenden, der nicht zu sehr schimmert – etwa Eclat Minute Pinceau Perfeteur. Den Highlighter dann leicht in die Falten einarbeiten und nach außen hin ausblenden.«



CARSTEN FISCHER
Makeup-Artist von Clarins

WOMIT MAN HIGHLIGHTER AM BESTEN AUFTRÄGT?

Die Antwort vom Experten ist einfach: »Hier geht alles, was gefällt. Finger oder spezielle Highlighter-Pinsel eignen sich am besten.«



Charisma



Die richtige Attitude?
Keine Ahnung, wo die
zu finden ist – ich bin
mit meiner eigenen
ganz happy ...

1

»Ich bin ein Fan von mir.«

Gedanken beeinflussen unser Verhalten mehr, als uns lieb ist. Forscher empfehlen daher ein positives Priming. Sich selbst zu sagen »Ich bin ein Gemüsefan«, sei wirkungsvoller als die Ankündigung »Ich esse kein Fleisch mehr«. Denn sobald unsere Synapsen das Wort Steak registrieren, haben wir mundwässernde Assoziationen. Daher besser die »Self-as-Doer«-Strategie anwenden. Eine Art Eigenmotivation, die damit beginnt, »Ich bin ...« zu sagen. Je mehr wir uns mit einer bestimmten Rolle identifizieren, desto wahrscheinlicher ist auch ein rollentypisches Verhalten.

BITTE LÄCHELN
Macht jedes Strahlen
noch schöner:
Joli Rouge Brillant in
»Nr. 27 hot fuchsia«
mit Glanz-Finish



KEIN STRESS!
Das Pflanzenbad
Bain aux Plantes
»Tonic« belebt
nach jeder
Anstrengung



2

»Ich bin stark.«

Schon mal eine 15-Kilometer-Wanderung angetreten und nach zwei Minuten gedacht: »Schaffe ich nie, ich drehe um?« Formulieren Sie stattdessen Leitsätze wie »Ich bin sportbegeistert«, »Ich bin ein Natur-Freak«. Sie sollen helfen, das gewünschte Ziel leichter zu erreichen. Machen Sie sich Ihre eigene Stärke bewusst. Sie haben doch schon einiges erreicht. Notieren Sie es sich, damit programmieren Sie das Gehirn. Diese Technik gilt übrigens auch für den Job. Wer optimistisch einen Berg an Arbeit bewältigt, empfindet weniger Stress. Ist wissenschaftlich erwiesen.

3

»Ich gefalle mir.«

Letztes Jahr waren die Oberschenkel irgendwie straffer. Warum haben alle eine Ballerina-Figur außer mir? Und die kleine Falte am rechten Auge war doch auch noch nicht da? Dem persönlichen Selbst-Anspruch kann man nie gerecht werden. Wir sind Meister der Selbstkritik. Dabei ist längst erwiesen, dass sie uns nur kleiner macht. Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, in denen Sie talentiert sind und die Ihnen an sich gefallen. Sie werden verblüfft sein, dass es wirklich stimmt, weil Sie es sich selbst glauben. Regelmäßig Sport und Augencreme (etwa die Gel-Creme Multi-Active Yeux) können uns dabei durchaus motivieren.

»Liebes Ich, ich finde dich toll«

*Früher sagte der Volks-
mund: Eigenlob stinkt.
Heute sagt man dazu in
der Psychologie »Positive
Priming«. Die Technik
soll uns helfen, über uns
hinauszuwachsen.
Fünf Gebote, die zeigen,
wie es richtig geht, und
uns garantiert für 2018
motivieren*





4

strafft



NACHTS AKTIV
Damit nicht nur Sie
ausgeschlafen sind,
sondern auch Ihr
Teint so wirkt: die festi-
gende Nachtcreme
Multi-Régénérante Nuit

»Ich mag mein Lächeln.«

Klingt vielleicht albern, sollte man sich aber regelmäßig bewusst machen. Allerdings nicht nur das: Lächeln Sie sich doch einfach mal selbst an, und schauen Sie zwischendurch in Spiegel und Schaufenster. Hochgezogene Mundwinkel können mehr, als anderen zu signalisieren, dass wir gut drauf sind. Wenn wir lächeln, sendet der Muskel Signale an das Gehirn, die ihm sagen: Hallo, ich bin glücklich. Funktioniert übrigens auch, wenn das Lächeln gar nicht ernst gemeint ist. Das Gehirn erinnert sich dabei an positive Ereignisse – die heben die Laune dann tatsächlich an.

DANKE ...

... für die Blumen! Unser
Tipp fürs neue Jahr:
nicht warten, bis man
welche bekommt –
einfach selber kaufen

5

»Ich bin smart.«

Gute Vorsätze sind so wirksam wie Vitamintabletten gegen Heuschnupfen oder Sport gegen Muskelkater.

Es sei denn, Sie tun Folgendes: Setzen Sie sich ein positives Ziel. Machen Sie keine Diät, sondern entdecken Sie Ihre Begeisterung fürs Kochen. In der Psychologie spricht man von Framing, das bedeutet einen Rahmen setzen. Doch Vorsicht: Sobald in Ihrem Rahmen ein »nicht« auftaucht, haben Sie verloren. Denken Sie jetzt bloß nicht an einen Kaiserschmarrn. Und? Läuft Ihnen schon das Wasser im Mund zusammen? Das ist folgerichtig. Denn allein der Gedanke setzt ein Verlangen frei.

Ein erlaubter Vorsatz für 2018 lautet daher: aufhören, sich Dinge zu versagen.



A Z Z A R O
WANTED



The most wanted Men's Fragrance

A Z Z A R O

wanted.azzaro.com



Wilde Magie



FOTOS: PR (2)

*Bis heute umgibt den
Instinkt der Hauch des
Geheimnisvollen.*

*Woher wissen wir,
wie wir reagie-
ren müssen,
ohne es genau
zu wissen?*

*AURA MUGLER
geht diesem Mysterium
auf den Grund und
fängt seinen Zauber ein*



EIN HERZ FÜR
DIE NATUR
Das neue AURA
MUGLER gibt es
in drei Größen:
30, 50 und 90 ml.
Der Flakon glänzt
dabei nicht nur durch
sein Aussehen. Er ist
nachfüllbar und ver-
bindet damit ganz
typisch für MUGLER
Nachhaltigkeit
mit Luxus

W

Wie in der Kunst ist oft auch in der Finanzwelt die Rede davon, und auch im Spitzensport spricht man von ihm: dem richtigen Instinkt. Man kann ihn nicht lernen, man wird mit ihm geboren. Unsere fünf Sinne sind wie ein Puzzle, aus dem er sich ergibt. Oft ist er messerscharf, manchmal durchaus launenhaft. Sicher ist: Wer auf ihn hört und treffsicher reagiert, gilt als smart, talentiert und vor allem überirdisch erfolgreich, sagt die Forschung heute.

2

Die grüne Frische von
AURA MUGLER basiert
auf den saftigen
Aromen von Rhabar-
berblättern



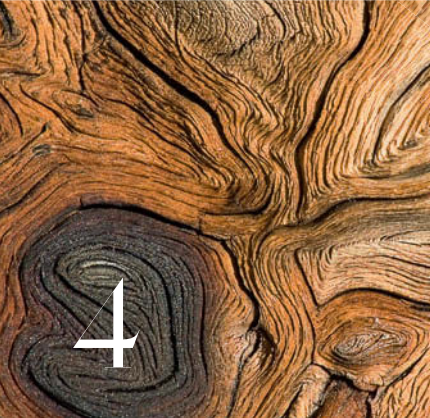
2

3

Ein Absolve von
Orangenblüten
verstärkt den botani-
schen Eindruck des
Parfums



3



4

4
Für elegante rauchig-
holzige Noten sorgt
Wolfwood, eine seidi-
ge Holzsorte. Sie
bildet die animalische
Herznote

5

Würzig-delikate und
gleichzeitig exotisch-
sinnliche Noten einer
Bourbon-Vanille-
schote ergänzen das
Holzaroma



5

Menschen, die gelernt haben, auf ihren Instinkt zu hören, sind in der Lage, ihren Kopf auszuschalten, und damit über jeden Zweifel erhaben. Um den Instinkt haben sich schon immer Mythen gerankt, ihn umweht eine gewisse Aura. Und genau diese macht MUGLER zum Motto seines neuesten olfaktorischen Streichs, AURA MUGLER. Wie alle Kompositionen des Hauses ist es ein süchtig machendes, volles Parfum, kreierte für Frauen, die stark und selbstbewusst genug sind, sich auf ihren Instinkt zu verlassen. Nicht ohne Grund heißt es in so einem Fall auch, man habe den richtigen Riecher.

1



1

Die Essenz der
Tigerlilie ist die Star-
Ingredienz von
AURA MUGLER. Sie gilt als
chinesische Heilpflanze.
Das Besondere:
Ihr Duft ist sinnlich-süß
und rauchig zugleich

DER DUFT DES INSTINKTS

Die Aromen von AURA MUGLER sind wie Botenstoffe an unser Hirn, sich dem Instinkt hinzugeben. Sie spielen meisterhaft zusammen und bestechen vor allem durch ihre gezielte Überdosierung. Eine AURA MUGLER Trägerin versteckt sich nicht, ganz im Gegenteil: Sie zeigt mit Stolz, was sie hat, wer sie ist und welches Odeur sie umgibt. Es ist luxuriös und mysteriös zugleich. Denn die Herznote bildet die wilde Tigerlilie, eine impulsive, feminine Essenz. Sie wird von einer floralen Frische begleitet, die herrührt von den säuerlichen Aromen von Rhabarberblättern und der



DIE FRAU HINTER AURA MUGLER

Model Zhenya Katava ist das Gesicht des neuen Duftes von MUGLER. Ihre außergewöhnlich schöne Ausstrahlung verkörpert das Instinktiv-Ungezähmte, für das AURA MUGLER steht



intensiven Fruchtigkeit von Orangenblüten-Absolute. Vanilleschote und Wolfwood geben eine sinnlich-warme Würze. Die Komposition befeuert die eigene Ausstrahlung. Dieses gewisse Etwas, das einen umgibt, das man aber niemals sehen kann. AURA MUGLER bringt es zum Ausdruck.

WILDER LUXUS

Von mysteriöser Schönheit ist auch der Flakon von AURA MUGLER. Er ist buchstäblich das Herzstück des Parfums. Wobei ihn Flakon zu nennen maßvoll untertrieben wäre. Er erinnert vielmehr an ein Kunstobjekt: ein aus geschliffenem Glas gefertigtes Herz in leuchtendem Smaragd-Grün.

Durch seine unzähligen Facetten wirkt er nahezu organisch. Mysteriös ist er aber auch, weil er als »M«, stellvertretend für MUGLER, interpretiert werden kann. Das Glas ist in einen Metallbügel gefasst. Das Ergebnis: wie nicht von dieser Welt, aber doch ganz ursprünglich. Auch wenn er von dunkler Poesie ist, wird der Flakon wohl kaum im Dunkel eines Schrankes verschwinden. Vielmehr wird er stolz wie eine wilde Königin ausgestellt werden und uns charmant daran erinnern: häufiger mal das Köpfchen ausschalten. Der Erfolg stellt sich dann von selbst ein.



WEITERE
DUFTLIEBLINGE
Die temperamentvolle AURA MUGLER

Familie besteht neben dem Eau de Parfum aus einer pflegenden Bodylotion und einer belebenden Shower Milk



3 X
UNWIDER-
STEHICHE
SETS ZU
GEWINNEN

Wir verlosen dreimal ein Set der AURA MUGLER Linie – bestehend aus Parfum (30 ml), Showermilk und Bodylotion! Senden Sie einfach bis zum 30.11.2017 eine Karte oder einen Brief (mit Namen, Anschrift, Telefonnummer) mit

dem Stichwort »AURA MUGLER« an: MUGLER Verbraucherservice, Postfach 19 61, 82309 Starnberg. Viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Clarins GmbH und der C3 Creative Code and Content GmbH dürfen leider nicht teilnehmen.

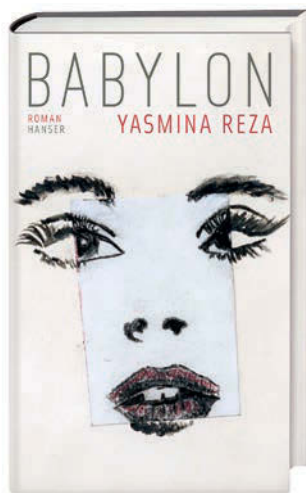
So schön wie eine Verabredung

Liebe und Freundschaft gehören zu den ewigen Themen der Erzählung. Dass sie niemals langweilig oder alt werden, beweisen diese fünf Bücher



ZIEMLICH BESTE FREUNDE

»Wenn man einen Freund hat, dann braucht man sich vor nichts zu fürchten«, sagt der kleine Tiger zu seinem Freund Kleiner Bär. Ihre Abenteuer sind auch heute noch herrlich zu lesen: Janoschs »Ach, so schön ist Panama«, Beltz & Gelberg, 15,95 Euro



Ein Bio-Hühnchen-Eklat mit bitterbösen Folgen

Ein Beziehungsstreit endet dramatisch und ist der Anfang von Yasmina Rezas wunderschöner Erzählung über den Alltag von Paaren: »Babylon«, Hanser Verlag, 22 Euro



PAPA ÜBER NACHT

Nach dem Tod von Bruder und Schwägerin wird Jason, dessen Leben bisher nicht unbedingt in geordneten Bahnen verlief, Vormund seiner kleinen Nichte Harvey. Ein rührender Roman über die Kraft der Liebe: »Mit jedem Jahr« von Simon Van Booy, Insel Verlag, 22 Euro

EIN EPOS, VIER FREUNDE

Knapp 1000 herausragend geschriebene Seiten, die neben einer lebenslangen Männerfreundschaft vor allem vom doppelbödigen Leben eines der Protagonisten erzählen: »Ein wenig Leben« von Hanya Yanagihara, Hanser Berlin, 28 Euro



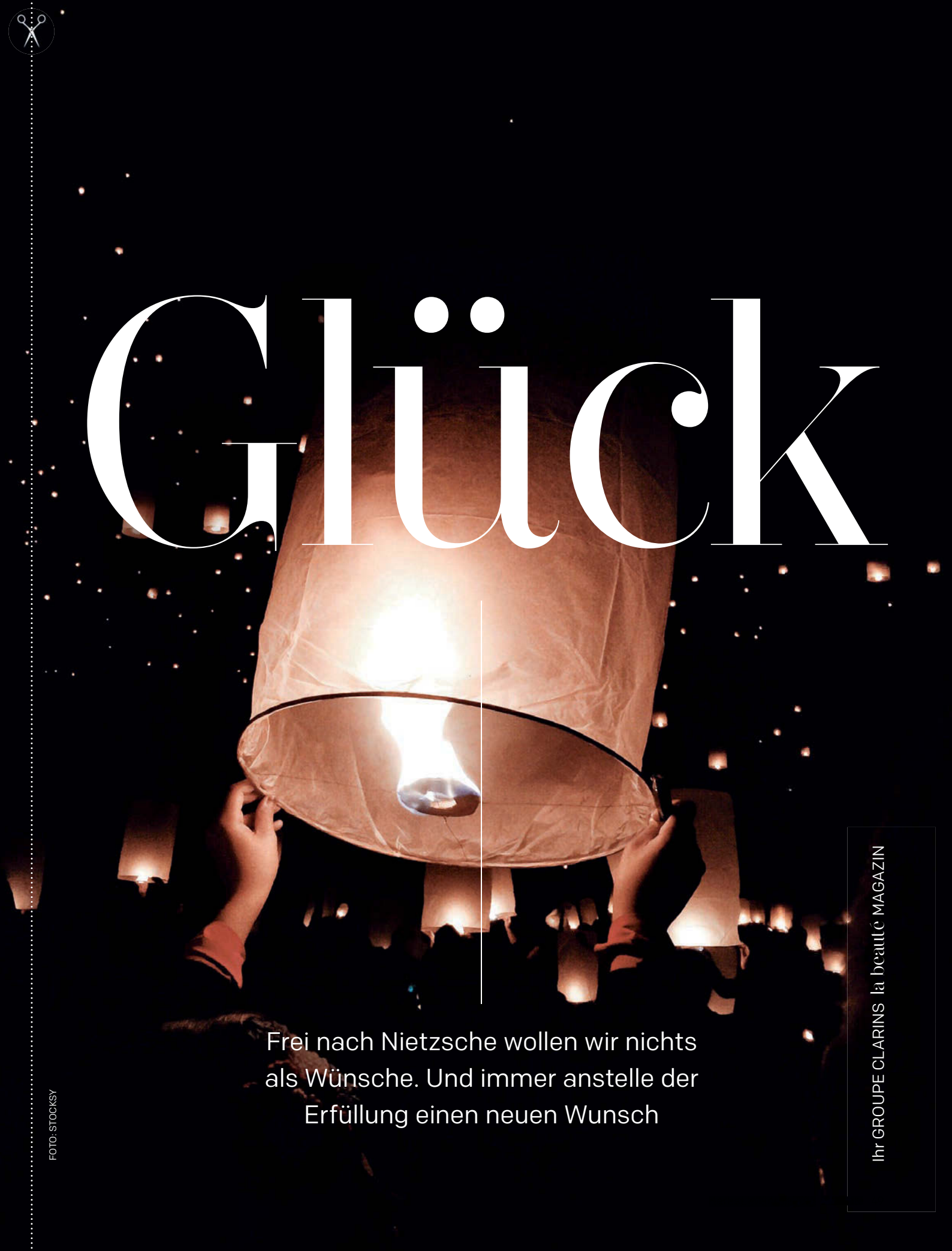
DRITTER TEIL DER SAGA UM ZWEI FREUNDINNEN

Über zwei Frauen im Italien der Siebziger, deren Geschichte die Facetten einer Freundschaft nachzeichnet: Verbundenheit, Trennung, Konkurrenz: »Die Geschichte der getrennten Wege« von Elena Ferrante, Suhrkamp, 24 Euro





Glück



Frei nach Nietzsche wollen wir nichts
als Wünsche. Und immer anstelle der
Erfüllung einen neuen Wunsch

FOTO: STOCKSY

Ihr GROUPE CLARINS la beauté MAGAZIN

Mehr Spas(s) zu Hause!

Von »Sheet-Masks« bis zu Raumparfums: Wohlfühlprodukte sind gefragt wie nie. Frei nach dem Motto »My home is my casa« gönnen wir uns in den eigenen vier Wänden immer häufiger sogenannte Spa-Treatments



ZWEI ZUM RELAXEN

1. Die entspannende Anti-Age Maske

Masque Multi-Régénérant 2. Die mit 30 ml Serum getränkte Vliesmaske Masque-Sérum Liftant mit Lifting-Effekt

W

Wer hätte gedacht, dass wir irgendwann mal im Schlafanzug auf die Straße gehen würden? Nicht, wie Sie jetzt denken, nur morgens, um schnell die Zeitung reinzuholen. Nein, nein, seit ein paar Saisons sieht man selbst auf Dinnerpartys recht aufgeweckte Blazer und Blusen im Pyjama-Stil. Und auch die Nachtgarderobe ist längst straßentauglich. Mitunter kann ein Luxuspyjama so viel kosten wie eine Biker-Lederjacke. Der Wunsch nach Gemütlichkeit ist größer denn je. Das zeigt sich auch bei unserer Hautpflege. Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich selbst so zu verwöhnen, als sei man im Edel-Spa am Tegernsee.

AUSGEHEN WAR GESTERN

Zuhausebleiben ist das neue Ausgehen. Stubenhocker haben plötzlich gar nichts Anrühiges mehr. Und das aus gutem Grund. In Zeiten politischer Spannungen und wirtschaftlicher Ungewissheit

VERDECKT
Ersetzt im Zweifel
schon mal den
Bademantel: eine
samtweiche Decke



la beauté TIPP

ENTSPANNUNG AUF FINGER- DRUCK

Vor dem Auftragen einer Maske die Gesichtshaut mit sanften Klopfbewegungen stimulieren. Danach einige Sekunden lang Druckbewegungen auf der Stirn und im Bereich der Schläfen ausüben.



SOFTE HÜLLE

Falls mal jemand überraschend vor der Tür steht: Die Strickjacke »Kisa« passt in jeder Hinsicht ausgezeichnet. Von Drykorn, um 160 Euro

besinnen wir uns auf Bekanntes. Heißt, auf jene Umgebung, in der wir uns wohl und sicher fühlen: die eigene Wohnung. Einen Abend lang die Interior-Seite »1stdibs« nach Vintage-Möbeln zu durchforsten, ist inzwischen attraktiver als das Opening einer Galerie für zeitgenössisches Design. Aber wir bleiben nicht einfach nur daheim, wir zelebrieren, es uns gemütlich zu machen. Die New York Times prägte dafür den inzwischen geläufigen dänischen Begriff »hygge«. Er stammt ursprünglich aus dem Norwegischen des 16. Jahrhunderts. Von ihm leitet sich das englische Wort »hug«, umarmen, ab. Und genau das tun wir immer häufiger: Wir gönnen unserer Seele Streicheleinheiten. Dafür haben wir in unseren Kleiderschränken Platz gemacht für kuschelige Homewear, gießen belebende Teemischungen auf und stellen überall Duftkerzen auf. Allein ihr Umsatz ist im vergangenen Jahr um 16 Prozent gewachsen. Wellnessoasen in unseren Wohnungen, wohin das Auge reicht.

PFLEGE ZUM WOHLFÜHLEN

Die allabendliche Beauty-Routine ist geblieben. Neu hinzugekommen sind luxuriöse Pflegeprodukte, vor allem wohlriechende Masken. Die Nachfrage nach ihnen ist weltweit um fast ein Drittel gestiegen. Das belegen auch Abertausende Instagram-Posts von Masken-Fans, die »Skin-Cocooning« betreiben. Wer Spa-Feelings mit dermatologischem Know-how sucht, findet sie in hochwirksamen Age-Control-Masken wie der Masque Multi-Régénérant. Oder Sheet-Masken, wie man zu Vliesmasken sagt, die ursprünglich aus Südkorea stammen. Sie machen das Auftragen besonders einfach, weil sie, mit Wirkstoffen getränkt, schnell aus ihrer Verpackung herausgelöst und leicht aufgelegt werden können. Ganz neu ist etwa die aufpolsternde Vliesmaske Masque-Sérum Liftant. Bei alldem geht es natürlich durchaus um pflegende und verschönernde Aspekte, mehr noch allerdings darum, sich selbst und die Haut zu verwöhnen. Wenn die beste Freundin künftig also absagt, weil sie sich auf ein Beauty-Programm de luxe zu Hause freut, gibt es nur eins: nachmachen!



Team-Spirit

Duftkerzen-Profis schwören schon länger auf sogenanntes »Scent-Layering«. Dabei werden verschiedene Noten miteinander kombiniert und erzeugen einen individuellen Raumduft.

Ideal: die limitierten ANGEL Miniaturkerzen im 3er-Set.

Jede Kerze enthält eine der typischen ANGEL Facetten.



EINSTEIGERMODELL

So flauschig wie ein Schwanenbaby: Hausschuhe »Dakota Pom Pom« mit Lammfell von UGG, um 130 Euro



AKTIV
Stoff

WIR LIEBEN

Rosskastanie

Die Baumart fand im 17. Jahrhundert über Konstantinopel ihren Weg nach Europa.

Den Namen verdankt sie den Türken. Diese fütterten ihre Pferde mit den rotbraunen Samen. Der Effekt: Sie brachten das Fell zum Glänzen. Aber eben nicht nur das: Auch unser Teint hat damit einen strahlenden Auftritt



Kastanien-Kokos-Kuchen

ZUTATEN: 140 g Kastanienmehl • 80 g Mehl
• 1 EL Backpulver • 80 g Kokosraspel
• 130 g weiche Butter • 100 g Puderzucker
• 2 EL Vanillezucker • 3 Eier • 50 ml Sahne
• 2 cl Kokoslikör • Puderzucker zum Bestäuben
• Butter und Mehl für die Form

REZEPT: Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Butter fetten und mit Mehl ausstreuen. Das Kastanienmehl mit dem Mehl, dem Backpulver und den Kokosraspeln vermischen. Die Butter mit Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren. Die Sahne mit dem Kokoslikör verrühren. Abwechselnd die Mehlmischung und die Sahne unterrühren. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die vorbereitete Form geben und im Ofen etwa 40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen – und genießen.

Schön
saftig

Macht Schlafmangel unsichtbar

Man kann nicht immer ausgeschlafen sein. Schon gar nicht, wenn unser Kalender voll ist mit Christmas-Dinnern – und Shopping. Erholung für müde aussehende Augen: die belebende Pflege Sérum Super Lift Multi-Régénérant Contour des Yeux. Die federleichte Textur des Serums zieht schnell ein, mildert Augenschatten und

Schwellungen. Außerdem öffnet sie den Blick und festigt die Konturen. Dafür verantwortlich sind ihre Powerstoffe: Hafer, grüne Kaffeebohne, Seidenakazie und natürlich: Rosskastanie.



Enthüllungs- Story

FOTOS: Jens Utzt & Felix Brandl | STYLING: Alexander Wuchterl

Man muss kein
Verpackungs-
künstler sein, um
an Weihnachten
für Staunen zu
sorgen. Originelle
Geschenkideen
reichen schon.
Bester Beweis:
diese Auswahl an
kunstvollen
Kostbarkeiten für
jede Stimmung

HIMMLISCH
Im Vordergrund:
das intensiv
duftende, limitier-
te Parfum Angel
Étoile des Rêves
mit sinnlichen
Noten wie Berga-
motte, Vanille
und Patchouli.
Dahinter: die
zeitlosen Sand-
uhren »Time« von
Hay aus hauch-
zartem Glas.
Erhältlich in
verschiedenen
Größen,
ab 12 Euro





FRISCH
Das neue Twilly
d'Hermès
verbindet Ingwer,
Tuberoose und
Sandelholz zu
einem würzig-
warmen Parfum.

Daneben:
Die Bluetooth-
Lautsprecher
»Beoplay A1« von
Bang & Olufsen
in Tangerine
geben in jeder
Hinsicht den Ton
an. Um 249 Euro

»Das riecht förmlich
nach einem Treffer:
feine Objekte, die unsere
Sinne berauschen.«

»Gerne mal eine Expedition ins Zierreich«



SCHMÜCKEND Zum Fest erstrahlt Muglers Alien in der limitierten Luxusausführung »Talisman Bijou 24 Carats« in einem mit Golddetails gefertigten Flakon. Darunter das irisierende Tablett »Tray« von Hay, um 19 Euro. Daneben: eine Strasslibelle aus dem Deko-Set »Lis« von Broste Copenhagen. Über westwingnow.de, um 39 Euro

HERB
Der limitierte
Männerduft
Azzaro WANTED
Freeride ist ein
holziger, zitrisch-
würziger Duft
für Gewinnertypen.
Im Hintergrund: die
zeitlose Designer-
Uhr »Tripod
Clock«. Von Vitra,
um 339 Euro



»Gut Ding will Weile haben?
Durchaus. Und Style.«

»Glasklar: Nach
den Sternen zu greifen,
ist ein Luxus,
den wir uns häufiger
gönnen sollten.«

AUSGEFALLEN
Der Star unter den
Weihnachtssternen:
das Parfum Angel
von Mugler im
limitierten »Arty«-
Flakon. Dahinter:
das Wassergläser-
Set »Blossom«, das
sich auch gut
für Wein macht. Von
Pols Potten, um
84 Euro, über
westwingnow.de





KUNSTVOLL
 Bringt die Augen
 zum Strahlen:
 die limitierte Lid-
 schattenpalette
The Essentials
Palette Yeux
Maquillage
 mit zehn fest-
 lichen Nuancen.
 Dahinter: der
 extravagante
 Espressokocher
 »Pulcina«.
 Von Alessi, ab
 52 Euro

»Einen Augenblick!
 Die Adventszeit ist
 dieses Jahr ganz schön
 facettenreich.«



DA SCHAUT HER!
Hüfte raus, Kopf nach
oben. Selbstbewusst-
sein fängt mit (der)
Haltung an – weiß
auch Plus-Size-Model
Justine Legault

Runde Sache:
Die Modewelt
setzt end-
lich auf »Body-
Positivity«.
Kurvige Models
sind gefragt
wie nie – und
lehren uns, den
eigenen Körper
zu akzeptieren

Mehr ich,
mehr Glück

E

Es ist nicht so, dass Frauen erst mit der Entdeckung von Social Media angefangen haben, ihr persönliches Erscheinungsbild mit dem anderer zu vergleichen. Sie wurden nur nicht so permanent wie heute mit Bildern von Körperteilen anderer Frauen konfrontiert, die zum Maßstab dafür werden, wie perfekt der eigene Körper zu sein hat. Wobei: Körperteil ist gar nicht das richtige Wort. In echt handelt es sich bei den ganzen Beauty-Hypes um die Abwesenheit von Körper an einer bestimmten Stelle: zwischen den Schenkeln (»Thigh Gap«), um die Hüftknochen herum (»Bikini Bridge«) oder die Spalte im Bauch vom Brustbein bis zum Nabel, eine Art Canyon in der Bauchlandschaft (»Ab Crack«). Durchdesignte Körper gelten für viele Frauen als Voraussetzung dafür, sich endlich wohlfühlen. Aber von wegen! Für den Traumkörper müssen die meisten ganz schön leiden und auf sehr viel verzichten. Kohlehydrate nach 18 Uhr sind für sie so obszön wie Sonnenbaden ohne UV-Schutz.

Dass man mit einer anderen Einstellung wirklich glücklich werden kann, zeigen Models wie Sarina Nowak. Zu Beginn ihrer Karriere bei Heidi Klums Show GNTM hat



FESTIGT

Die Körpercreme Lift-Fermeté Crème riche régénérante pflegt intensiv und sorgt mit Bocoa »Eisenholz« für spürbar mehr Spannkraft



STRAFFT

Aktivstoffe wie Zitronen-Thymian in der Bodylotion Lift-Fermeté Lait fondant régénérant verleihen mehr Festigkeit und Elastizität



BELEBT

Duftet nach ätherischen Ölen wie Minze und Rosmarin und stärkt das Gewebe: Körperpflege-öl Huile »Tonic«

auch sie für den Model-Body verzichtet. Bis sie keine Lust mehr hatte, an den Ängsten der Standardmaße zu scheitern, wieder richtig aß und ihre natürlich gegebenen Rundungen zuließ. Das Erstaunliche: Seither ist die 24-Jährige gefragter denn je, startet als Curvy-Model in Amerika durch. Gerade stand sie für das Fashion-Label von Khloé Kardashian oder das Bikini-Label des renommierten US-Magazins »Sports Illustrated« vor der Kamera. US-Model Ashley Graham, Konfektionsgröße ebenfalls jenseits der 40, zierte 2016 sogar das Cover der Zeitschrift – und avancierte damit zum ersten Übergrößen-Model auf dem Titel. Nicht nur sie selbst, auch die Modewelt, eigentlich bekannt als hartes Pflaster für jeden Genussesser, liebt ihre Rundungen. Jüngst lichtete sie sogar Starfotograf Patrick Demarchelier für ein High-Fashion-Heft ab, mit nichts mehr bekleidet als einem offenen Mantel. Die Botschaft dieser kometenhaften Karrieren: Der Körper einer Frau ist nicht schön, weil er dünn ist. Er ist schön, weil er natürlich und seine Trägerin stolz auf ihn ist. Ganz gleich, ob ihn die Natur mit mehr oder weniger Rundungen ausgestattet hat. Frauen wie Sarina Nowak und Ashley Graham zeigen, dass nicht die Kleidergröße darüber entscheidet, ob man sich mag oder wohlfühlt. Das ist vorbildlich, fortschrittlich und, ja, ziemlich sexy.

2

INSTAGRAM-ACCOUNTS,
denen es lohnt zu
folgen: @sarina nowak und
@theashleygraham

Spätestens mit Brad Pitt war er wieder salonfähig: der Vollbart. Der Look ist zugegebenermaßen ein wenig gewöhnungsbedürftig. Wie wäre es ansonsten mit einem klassischen Dreitagebart? Oder doch lieber ein getrimmter grauer Bart? So wie ein echter Gentleman?

Die Antwort: Alle drei Typen können sich jetzt durchaus sehen lassen. Nur: Wie kümmert man sich wirklich drum? Wir wollten es haargenau wissen und haben bei einem Barbier nachgefragt.
Ein Pflege-Guide

GEKOMMEN, UM ZU PFLEGEN
Der Feuchtigkeitsbalsam
Baume Super Hydratant (links)
beruhigt die Haut und zieht in Rekordzeit ein. Die gehaltvolle Anti-Age
Creme Anti-Rides Fermeté (rechts)
festigt die Haut und mildert Falten.
Beides von ClarinsMen



S

SPORTLICH & BODENSTÄNDIG: **DER DREITAGEBART**

Er ist nach wie vor einer der beliebtesten Bärte. Doch so leicht, wie sein Name es vermuten lässt, ist er nicht zu handhaben. »Man sagt zwar ›Dreitagebart‹ – letztlich ist das aber abhängig vom Bartwuchs. Es gibt Männer, die warten darauf zwei Wochen. Andere haben ihn bereits nach einem Tag.« Wichtigste Pflegeregeln: Um nicht nachlässig auszusehen, sollten vor allem die Konturen im Wangenbereich nachgezogen werden. »So vermeidet man, dass der Bart zu weit in die Augenpartie wächst«, weiß der Barbier David Fechner. Als Pflege empfiehlt er Tagescremes. Spezielles Bartöl ist nicht erforderlich: »Wenn überhaupt, sollte man es nur auf sehr trockene Stellen auftragen. Das Gesicht kann dadurch schnell glänzend aussehen.«

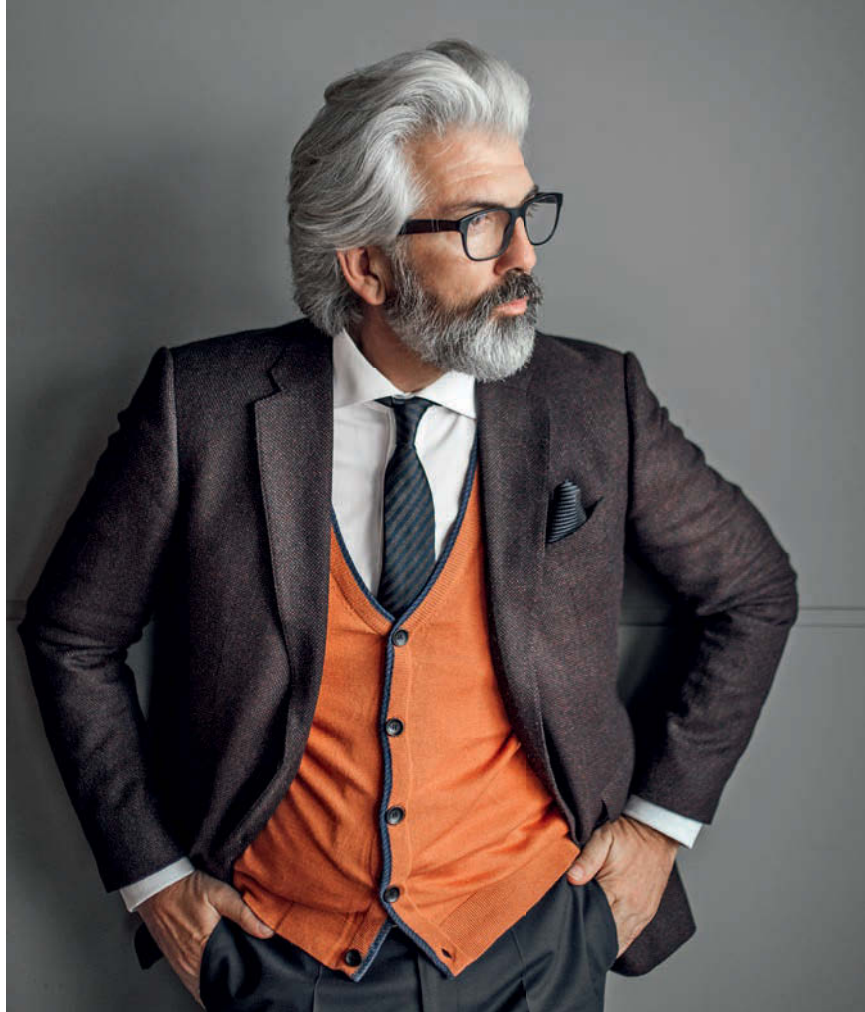
CHIC & ELEGANT: **DER GRAUE BART**

Man denkt sofort an Hollywood-Star Sean Connery oder Stil-Papst Bruce Pask: Echte Gentleman tragen einen getrimmten grauen Bart. Er bedeutet aber viel Pflege. Denn ergraut der Bart, verliert er an Geschmeidigkeit. »Hier helfen feuchtigkeitsspendende Bart-Shampoos, Öle und Wachse«, sagt Fechner. Er ist auch sonst pflegeintensiv. »Verschmutzungen fallen mehr auf, um eine tägliche Reinigung kommt man nicht herum.« Wichtig ist, wie bei jedem anderen Bart auch,



KLARES PROFIL
Der Dreitagebart
steht besonders hoch
im Kurs. Warum?
Ganz einfach: Er lässt
Gesichtszüge mar-
kanter wirken

Ein Mann, ein Bart



dass er klare Linien hat, unter dem Kinn, im Wangenbereich, entlang der Mundpartie und am Schnauzbart. Hierfür empfehle es sich, einen Profi aufzusuchen, rät Fechner. »Es gibt Bereiche im Gesicht, da kommt man selbst schlecht ran.« Überbrücken oder nacharbeiten könne man danach dann selbst.

CASUAL & JUNG: DER LANGE BART

Obwohl er etwas vom alten Almöhi hat, wurde er zum Markenzeichen der jungen Hipster. Doch bei ihm ist Geduld gefragt. Bei gutem Wuchs dauert es im Schnitt drei bis vier Monate, bis der Vollbart erkennbar ist. Dabei sollte er nicht zu sehr aus der Form geraten. Aber zu 100 Prozent sauber geschnitten bekommt man ihn nicht. »Es werden immer mal wieder einzelne Härchen rausstehen. Diese sollten mit einer Bartschere gestutzt werden. Um ihn zu bändigen, kann man Bartöl, Balsam oder Wachs als Finish einarbeiten.« Für die Pflege der Haut unter dem Bart ist eine leichte Gesichtspflege ideal, etwa das beruhigende Feuchtigkeitsgel Gel Super Hydratant. Eine reichhaltige Creme hingegen kann einen weißen Rand am Bart zurücklassen. »Die Pflege am besten nur abends auftragen, Reste können so am Morgen ganz einfach ausgewaschen werden.«

SHADES OF GREY
Rein in die Grauzone: Ein weißer Bart hat heute gar nichts mehr von einer grauen Eminenz. Ganz im Gegenteil: Silber ist Gold wert!



DAVID FECHNER

BETREIBT EINEN BARBER-SHOP
IN MÜNCHEN. MEHR INFOS UNTER
WWW.DAVIDFECHNER.DE

Dos VOM PROFI

Bei schmalen Gesichtern sollte der Bart nicht zu lang sein, sonst wirkt die Form noch länger. Breiten Gesichtern hingegen schmeichelt ein langer Bart

Barthaar ist immer härter als Kopfhair. Je länger der Bart ist, desto pflegebedürftiger wird er. Am besten eine kleine Menge Balm oder Öl täglich auf die Handflächen geben und in den Bart einarbeiten

Bei eingewachsenen Härchen ist Geduld gefragt. Ein einzelnes heilt von allein ab, bei mehreren besser zum Hautarzt oder zur Kosmetikerin gehen

Wer mutig ist, setzt auf den neuen Bart-Trend: Der Schnauzer feiert ein großes Wiedersehen. Er steht besonders Männern mit kantigen Gesichtszügen

Unterwegs mit Clarins

Nirgendwo sonst sind die Partys so schön wie in der Beauty-Welt.
Das sind die Highlights aus diesem Jahr

DIE BESTEN
UNTER SICH
Die Gewinner
des Prix de
Beauté 2017
zusammen mit
Cosmopolitan-
Chefredakteurin
Anja Delastik
(vorne)



»Prix de Beauté«

AUF DIE SCHÖNHEIT!

Ganz schön aufregend: Das Lifestyle-Magazin »Cosmopolitan« lud am 13. Februar 2017 zum Prix de Beauté ein. Am beliebtesten in der Kategorie »Gesichtspflege Anti-Aging Damen? Die Tagespflege Multi-Active Jour Toutes Peaux!

»Duftstars 2017«

ECHT FILMREIF

Am 11. Mai 2017 wurde zum 25. Mal der Deutsche Parfumpreis verliehen. Die Veranstaltung ist für die Branche, was für den Film die Oscars sind. Gleich zwei Mal gewannen Düfte von Hermès: Galop d'Hermès (Kategorie Exklusiv) und Un Jardin Sur Le Nil (Kategorie Klassiker).



STRAHLENDE GEWINNER

Christine Nagel (Hausparfümeurin von Hermès) und Stephan Seidel (Geschäftsführer der Groupe Clarins Deutschland)



»GQ Care Award 2017«

SPA OF THE YEAR



STILVOLL RELAXEN

Das Clarins Skin Spa ist dieses Jahr der Sieger

Entspannen auf höchstem Niveau? Kann man im Clarins Skin Spa in der Münchner Residenzstraße. Das Day Spa wurde jüngst mit dem GQ Care Award 2017 geehrt – und ist damit ganz offiziell das beste Spa des Jahres. Bei der Preisverleihung des Männer-Lifestyle-Magazins saßen unter anderem auch Promis wie Schauspieler Kostja Ullmann oder TV-Designer Guido Maria Kretschmer im Berliner »The Grand« in der Jury.

Echt beliebt

Bei mir war es Anna. Anna war überirdisch schön, schlau und cool und hatte zudem eine ganz seltene Art von Anmut. Alle an meiner Schule liebten Anna, und sie blieb seltsam unbeeindruckt davon – was sie natürlich noch angesagter machte. Und dann gab es die Mean Girls, die beliebt waren, aber gleichzeitig auch verhasst.

Sie regierten mit Bosheit und Einschüchterung. Wenn sie sich herabließen und man doch kurz in ihrer Gunst stand, machte man mit und fühlte sich danach, als hätte man etwas Schlechtes gegessen.

Ich selbst war am Anfang der Gymnasialjahre unbeliebt. Ganz einfach, weil ich die deutsche Sprache nicht verstand. Später war es mir in der pubertären Rebellionsphase egal, was andere von mir hielten, und dadurch wurde ich relativ beliebt. Ohne es zu wissen, handelte ich frei nach Konrad Adenauer: »Machen Sie sich erst mal unbeliebt, dann werden Sie ernst genommen.« Aber all das haben wir ja längst hinter uns gelassen. Oder? Das Abtasten des eigenen sozialen Status ist doch bloß Jugendlichen vorbehalten. Tatsächlich haben sie Sonderstatus. Teenager-Hirne befinden sich im Wachstum und damit auch die Rezeptoren für Oxytocin und Dopamin. Sie bewirken, dass wir sozialen Bindungen und Gemochtwerden hinterherhecheln. Doch jetzt sind wir erwachsen, und den Drang nach Beliebtheit haben wir auf dem Schulhof zurückgelassen.

Schön wär's! Beliebt sein zu wollen, ist laut Studien, die der US-Psychorater Mitch



Prinstein in einem neuen Buch zitiert, in unserer DNA verankert. Denn: Sie hängt direkt mit einem glücklichen Leben zusammen. Die Frage, die sich stelle, so Prinstein, sei aber nicht, ob man beliebt oder unbeliebt sei, sondern nach welcher Art von Beliebtheit man strebe. Die meisten Menschen strebten nach der falschen, und genau das mache sie unglücklich. Die, wenn man so will, richtige Art von Beliebtheit hat mit wahren

Liebenswürdigkeiten zu tun: wie sehr man aufrichtig gemocht wird, wie gerne andere Zeit mit einem

verbringen. Woher man das weiß? Wenn man sich sicher sein kann, dass man nicht heimlich gehasst wird. Die andere Art hat mit Status zu tun, und man erinnere sich bitte an jene, die in der Schule sehr beliebt waren, aber eben insgeheim verhasst. (Hallo Mean Girls! Was ist eigentlich aus euch geworden?) Aber genau diese ungesunde Art scheint sich urplötzlich vermehrt zu haben. Man ist geneigt zu denken, dass sich Beliebtheit in Likes messen lässt. Dabei ist doch klar, dass nicht jedes Herzchen ehrlich gemeint ist. Oder hat noch nie jemand das schreckliche Urlaubsfoto vom Chef gelikt, hm?

Studien belegen: Die meisten von uns sehnen sich ihr gesamtes Leben danach, ein wenig beliebter zu sein. Das hört sich unerwachsen an, ist aber nicht schlimm. Man beachte das Wort: beliebt. Das ist aktiver als geliebt. Was bedeutet, es gibt ehrliche Wege, sich bei anderen Menschen beliebt zu machen. Bitte nicht bei Mean Girls.

*Likes
machen
nicht
glücklich.
Liebens-
würdig-
keiten
schon*



DANIJELA PILIC

Journalistin und
Buchautorin.

Zuletzt erschienen:

»Sommer vorm

Balkan: Mein Leben

zwischen Alpen und

Adria«. GOLDMANN

Taschenbuch,

9,99 Euro



AB

Stitching



SIGN IT.
WEAR IT.
LOVE IT.



**20%
Rabatt***
mit dem Code
BEAUTY17

*Laufzeit:
02.10. – 31.12.2017
nicht gültig für bereits
reduzierte Artikel

initielle

Perfekt bis ins Detail: die Basics von initielle. Alle Produkte werden mit Initialen versehen und verleihen so jedem Outfit eine ganz persönliche Note – für sie, ihn und die ganz Kleinen.

initielle.de

A woman with long, dark, wavy hair and striking green eyes is the central figure. She is holding a large, heart-shaped, faceted crystal perfume bottle with both hands. The bottle is illuminated from within, casting a warm, golden glow. She is standing in a lush, green jungle environment, with dense foliage and ferns visible in the background. The overall lighting is soft and natural, highlighting the woman's features and the texture of the plants.

AURA MUGLER

LISTEN TO YOUR INSTINCT

THE NEW FRAGRANCE
mugler.com