

Frau von Heute

TV-Koch

Horst Lichter

Ich esse auch Fast Food und Dosensuppe s.17



Schluss mit Bauchweh

Die besten Hausmittel für den Magen

MIT ABNEHM-GRUPPE

24 Kilo weg



Früher: 85 Kilo

Anja (34): Endlich kann ich wieder ausreiten s. 18



Ab S. 54

7 Ideen für den Klassiker **Gulasch**



Die mögen alle!

Süße Frucht-Träume

Ab S. 61

MACHEN GUTE LAUNE:

10 Glücksrezepte aus aller Welt s.65



SEX-BEICHTE:

Aus Geldnot wurde ich zur Domina s.50

BIO-SCHWINDEL:

So erkennen Sie gute Lebensmittel s.34



Gefüllte Zucchini

Grüner Spargel

Lammkotelett

Teil 2

Stärkt jetzt das Immunsystem

Stoffwechsel-Diät

Mode-Hit

Leuchtende Herbstfarben



Trend-Report: Wir wandern mit Tieren s.30



Glamour-Deko: Zu Hause wird es pompös s.42

Medizin-Test: Wie gesund ist Ihr Haar? s.26



Tipps & Trends

Typisch Lady Gaga

Mal wieder ganz schön gaga: „Lady Gaga Fame“ (30 ml um 30 €), der erste Duft der Popdiva, ist in der Flasche schwarz und wird an der Luft transparent! Und es gibt keine Kopf-, Herz- und Basisnoten. Alles harmoniert gleichzeitig – mit der tödlichen Belladonna (Tollkirsche) im Mittelpunkt...



Milch zum Anziehen

Kleopatra wäre glücklich: Mit der Wäsche-Kollektion „Mey Cream“ von Mey könnte sie den ganzen Tag Milchproteine auf der Haut tragen. Kein Witz: Durch ein neues biotechnisches Verfahren wurde Kuhmilch zu einer Faser verarbeitet – für Tops und Slips aus sahnig-weichem Material.

Kennen Sie schon den Calligraphy Cut?

Haarspezialist und L'Oréal-Experte Frank Brommann bringt mit neuer Schneidetechnik Schwung und Volumen ins Haar

■ Inspiriert von der Kalligrafie, der Kunst des Schreibens per Hand, hat Frank Brommann den patentierten Calligraphy Cut entwickelt: das Schönschneiden der Haare. Der Calligraph, eine speziell geformte Klinge, schneidet besonders sanft und leicht schräg. „Durch entstehen Schwung und Bewegung im Haar“, so der Friseur. Ergebnis: Sichtbar mehr Fülle, das Haar fühlt sich weicher an, ist flexibel frisierbar. Wer sich für die neue Schnitttechnik interessiert: Infos und Salonfinder unter www.calligraphy-cut.com



Klinge statt Schere: Mit dem Calligraphen wird schräg angeschnitten



? FRAGEN AN TOP-EXPERTEN

Modedesignerin Diana Ahmdt (56) spürt seit Jahrzehnten Mode- und Kosmetik-Trends auf und hat die besten Stil-Tipps für Sie.

Schicken Sie mir Ihre Fragen an diese E-Mail-Adresse:



▶ top-experte@frauvonheute.de

Welche Hosen sind bei breiten Hüften gut?

Meine Hüften sind ziemlich kräftig. Mit welchen Hosen fahre ich das weniger auf?

Mona L., Bamberg

Versuchen Sie es mit Chinos. Dieser lässige Hosenstil mit tief angesetztem Schritt und kleinen Fältchen am Bein versteckt ganz geschickt kräftige Beine und Reiterhosen. Und durch die leicht schmaler werdende Beinweite wirken die Beine wunderbar lang.

Woran kann mein Anhänger „baumeln“?

Ich habe einen schönen Anhänger geschenkt bekommen, möchte den aber nicht an eine Gold- oder Silberkette befestigen. Welche Alternativen gibt es?

Paula Z., Leipzig

Nehmen Sie ein breites Band aus Leder, Ganza oder Samt (gibt's vom Metall zum Stoffabteilung der Kaufhäuser) oder ein schmales Lederband. Auf dem Band einer edlen Glanzkordel (Gardinerabteilung) kommt der Anhänger zur Geltung.

Was hilft wirklich gegen Pickel?

Mein Sohn leidet furchtbar unter Akne. Was kann ihm helfen?

Sabine G., Bamberg

Eine starke Akne sollte von einem Hautarzt behandelt werden, denn bekommt sie meist nicht allein in den Griff. Zumal es auch schnell gehen sollte, damit sich Ihr Sohn wieder seiner Haut wohlfühlt. Der Arzt kann außer Cremes und Gesichtswasser auch Tabletten verschreiben, die wirksam sind.

Für Sie entdeckt

Leichte Seren sind die Stars unter den Anti-Age-Produkten

Gelee für die Haut

Ein köstliches Erlebnis ist das Anti-Age-Serum in Geleeform „Jelly Aquarista“. Mit Collagen und einem aus einer Meeresschwamm gewonnenen Antioxidans.

► Ab 35 €, www.astalift.de



Garantiert bio

Das „Firming Anti-Age Serum“ ergänzt die tägliche Pflege ganz natürlich mit dem Provitamin-A-reichen Öl aus der südamerikanischen Buritipalme.

► Um 24 €, Artdeco



Mit Blüten-Kraft

Mit der korsischen Immortelle, einer Blume, die nie verblüht, bekämpft „Sérum Précieux“ Falten und Elastizitätsverlust.

► Um 53 €, www.loccitane.de

