

# Frau im Trend

Mehr als  
**99**  
TIPPS

**3 Hefte 1 Preis!**

Würziges  
aus Asien



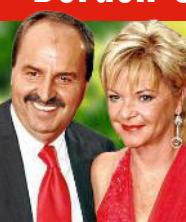
S. 32-35

S. 44

Fruchtige  
Desserts

Dienstälteste Domina

Manuela (61): „Hamburgs  
Bordell-Straße ist meine Heimat“



Johann Lafer (68) & seine Silvia (67)

„Wir verschieben nichts  
mehr auf morgen“

Christina (49) ist den Jo-Jo-Effekt los



Vorher

**78**  
Pfund  
weg

S. 20/21

Nachher

Die Ernährungs-Docs zeigen,  
wie es geht

## Wunschfigur dank Detox

S. 16-18

In  
5 Tagen  
2 Pfund  
weg



Gesund

Neue Wege aus der  
Migräne-Falle

S. 52

Wechseljahre: Aktiv  
gegen das Sturz-Risiko

S. 53

Kuscheliger  
Skandinavien-Style

S. 8/9



Die besten Ideen!

**14** Profi-Tipps  
für mehr Geld

Clever  
SPAREN



Jetzt bis zu  
**750 €** sparen

S. 60/61



Für Sie zum Herausnehmen!

Die besten  
Rätsel

NEU! Großer Winter-Rätsel-Spaß



Deutschland 1,49 €  
Österreich 1,49 €  
Schweiz 2,80 Fr.  
Belgien 1,80 €  
Niederlande 1,80 €  
Luxemburg 1,80 €  
Frankreich 1,90 €  
Italien 2,00 €  
Spanien 2,00 €  
Portugal 2,00 €  
Kanaren 2,20 €  
Griechenland 2,20 €  
Slowenien 2,00 €  
Ungarn 990 HUF  
Kroatien 2,00 €



03



Essen  
verbindet



meine  
Familie &  
ich

Huft 2010/08  
Deutschland € 3,95

Rouladen

Neue Ideen! Würzig,  
saftig, mit viel Sauce

BESSER LEBEN  
6x Abnehmen  
mit Genuss –  
Rezepte unter  
400 Kalorien

Preiswert backen  
BROT & BRÖTCHEN  
Von Gewürz-Nussbröt bis Knäckekringel

HÜHNERSUPPEN  
AUS ALLER WELT

HAUPTSCHE  
ZWIEBELN  
Als Kruste, Füllung, im Wok. Garantiert lecker!

Tender-Rouladen  
mit Peper-Creme  
Preis 3,70

Gut vorzubereiten  
GENIALE  
KIND-KA  
Zauber

Jetzt an Ihrer  
Supermarktkasse

# Inhalt

Frau  
im  
Trend



## MODE

Gemütlich,  
wohlige warm  
und lässig:  
das ist der  
neue **Hygge-**  
**Schick**

Aktuelle  
Verbraucher-  
News  
ab S. 57

Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/fraumtrend](http://www.facebook.com/fraumtrend)



## BEAUTY 12

Astrologie trifft Kosmetik:  
Verführerische **Düfte für**  
**jedes Sternzeichen**



## DEKO 68

Holz, Leder, Cord  
und Fell passen  
perfekt zum  
**Chalet-Look:**  
So wird die  
Wohnung  
ruckzuck zur  
Kuschelhöhle



## REISE 70

Nacht-Rodeln, Budenzauber  
und die Magie der Alpen:  
das ist Tirol



JETZT NEU!

## Großer Rätsel-Spaß

ab S. 27

Die besten  
Rätsel auf  
7 Seiten

Großes  
Promi-  
Geflüster  
S. 72/73



## REZEpte 31

Käsekuchen-Variationen  
zum Verlieben. Und: Exotische  
Leckereien aus der Asia-Küche



## MEDIZIN 50

Im Heft u.a.: **Parodontitis,**  
Migräne ade und Strategien  
gegen Erkältungs-Krankheiten



## DIÄT 16

Mit der von den Ernährungs-Docs  
empfohlenen **Detox-Diät** regeneriert der  
Körper – und verliert 2 Pfund in 5 Tagen



Hier sparen Sie bares Geld!

## MODE, BEAUTY & WELLNESS

- Kuschelige Wohlfühl-Mode € 8
- Beauty & Style € 10
- Parfums für jedes Sternzeichen € 12

## PROMINENTE

- Aktuell: Neues von den Stars 4
- Report: Nach dem OP-Schock verschiebt Star-Koch Johann Lafer nichts mehr auf morgen 26
- Blitzlichter 72

## REPORTS & SCHICKSALE

- Aktuell: Storys und Trends der Woche 4
- Panorama: Infos und News € 6

- Report: Manuela Freitag (61) – die dienstälteste Domina in Hamburgs berühmt-berüchtigter Bordell-Gasse 14

- Report: Christina (49) verlor 78 Pfund 20

- Mensch und Tier: Anja rettete eine ins Eis eingebrochene Katze 23

- Report: Zwei Mütter am Ende ihrer Kraft: Tanja (40) und Maria (45) über die schwerste Zeit ihres Lebens – und wie eine Kur half 24

- Lebenswege: Ein untergejubelter Tanzkurs brachte neue Lebenslust 56

- Liebe & Leidenschaft 65

## REZEPTE & DIÄT

- Die Detox-Diät der Ernährungs-Docs 16

- Großes Genießer-Extra 31

- Asiatische Spezialitäten 32

- Köstliche Alltags-Küche € 36

- Preiswert genießen: Suppe, Wraps, Salate 38

- Feine Käsekuchen 40

- Tolle Rezepte zum Sammeln € 44

- Küchen-Tipps 45

- Backen nach Bildern: Prinzregenten-Torte 46

## MEDIZIN

- Medizin-Report: Daniela (42) wurde jahrelang ihre chronische Nasennebenhöhlen-Entzündung nicht los 50

- Schmerzfreie Mammografie 51

- Raus aus der Migräne-Falle 52

- Sturz-Gefahr in den Wechseljahren bannen 53

- Mittel aus der Waldapotheke 54

- Parodontitis: Was zahlt die Kasse? 55

## RATGEBER

- Haushalt & Verbraucher: Tipps & Ideen 57

- Ihr Recht: Urteile der Woche 62

- Experten informieren 63

- Gute Unterhaltung 64

- Reise-Lust: Tirol – Paradies in den Bergen 70

## BASTELN & DEKORIEREN

- Pflanzen-Trend: Orchideen-Zauber 66

- Wohn-Trend: Berghütten-Charme 68

## GROSSER RÄTSEL-SPASS

- Preisrätsel 27

- Wörter-Rätsel, Suchbild 28

- Sudoku, Das große Millionen-Quiz 29

- Großes Gewinnspiel, Gitterrätsel 30

- Kreuzworträtsel mit Zahlen 47

- Auflösungen 48

## RUBRIKEN

- Horoskop 22

- Wissen, Impressum 74

- Vorschau aufs nächste Heft, Humor 75

**UNGLAUBLICH, ABER WAHR****Olé! Jetzt hat Spanien den höchsten Kirchturm**

Nach 135 Jahren verliert das Ulmer Münster seinen Titel als „höchster Kirchturm der Welt“ an die Sagrada Família in Barcelona. Die Basilika, obwohl noch unvollendet, ist nun mit dem ersten Kreuzsegment des Jesu-Christi-Turms 162,91 Meter hoch. Damit überragt sie den 161,53 Meter hohen Turm des Ulmer Münsters.

Nach Fertigstellung, im Laufe des Jahres, wird der Turm der Basilika mit 172,50 Metern den bisherigen Rekord deutlich übertreffen.



BARCELONA



ULM

**ECHT SENSATIONELL****Zerknülltes Tütchen kleidet Füßchen**

Der kunstvolle Faltenwurf des schrillen Damen-Schuhs erinnert an eine zusammengeknüllte Papiertüte. Ob das vom Designer-Team des französischen Luxus-Modehauses Balmain gewollt war, sei mal dahingestellt!

**EINFACH TIERISCH****Gestatten, ich bin die kleine Namara**

Putzmunter reckt die neugeborene Namara ihren Hals empor. Das Giraffen-Mädchen erblickte kürzlich im West Midlands Safari-Park in Bewdley (England) das Licht der Welt. Nach und nach entdeckt sie ihr Gehege, während Mama Akacia und Papa Rufus ein schützendes Auge auf ihr Baby werfen.



In Dithmarschen haben Elsbeth & Saskia das Sagen

**Zwei Deerns und die Liebe zum Kohl**

Elsbeth Heesch aus Kronprinzenkoog und Saskia Meier aus Ketelsbüttel widmen ihre Freizeit dem genussvollen Kohl: In ihrem Amt als Kohlregentinnen präsentieren sie Seite an Seite das Kohlanbaugebiet Dithmarschen. In der schleswig-holsteinischen Region wird seit 1889 großflächig Kohl angebaut. Heute gedeihen auf knapp 3200 Hektar Fläche Weiß-, Rotkohl sowie Wirsing. Die Marschböden und das feuchte Klima bieten die besten Voraussetzungen für jährlich rund 90 Millionen Kohlköpfe.

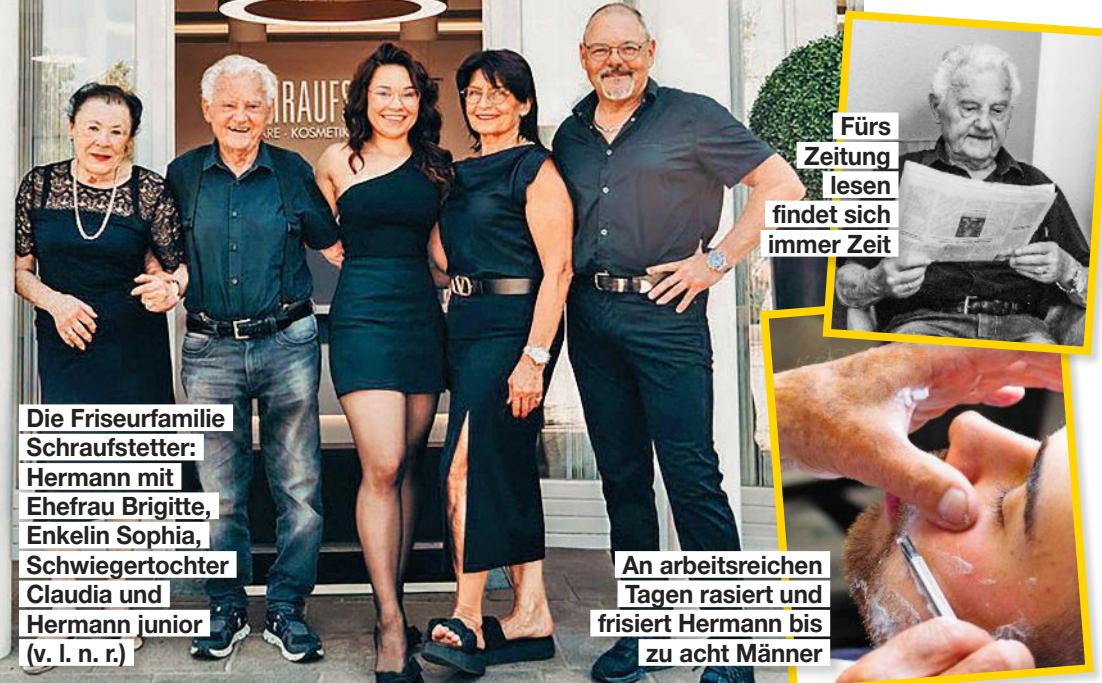


Auch Wirsing wächst auf den Marschböden

In traditioneller Tracht – nachempfunden aus dem 15. und 16. Jahrhundert – nehmen Elsbeth und Saskia an Märkten und Festen teil. Übrigens heißen die beiden Repräsentantinnen mit gutem Grund Regentinnen: Dithmarschen war früher eine Bauernrepublik. Vom Mittelalter bis 1559 trafen Regenten

aus wohlhabenden Bauernfamilien in den Dithmarscher Pfarrbezirken wichtige Entscheidungen über die Zukunft der Region. Das Ehrenamt als Kohlregentin gibt es bereits seit 1988. Für beide Frauen „ist es eine Herzensangelegenheit, ihre Heimat mit Stolz zu vertreten.“ ■





Fürs  
Zeitung  
lesen  
findet sich  
immer Zeit

An arbeitsreichen  
Tagen rasiert und  
frisiert Hermann bis  
zu acht Männer



Jeanette Hain

### Sie lüftet ihr Gepäck-Geheimnis

Ich packe meinen Koffer und nehme mit... ein Trampolin! Ja, wenn die Schauspielerin unterwegs ist, packt Jeanette Hain (56) meist das Sportgerät ein. „Es ist das ideale Trainingsgerät für Körper und Seele. Es macht unverfend gute Laune“, sagt sie „Bild“.

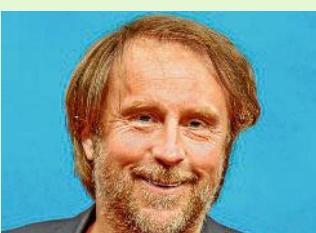
## Neues von den Stars



Tom & Bill Kaulitz

### In der Stretch-Limousine zum Klassentreffen

Gerne mal eins drüber – dafür sind Tom und vor allem Bill Kaulitz (beide 36) bekannt. Bei einem Klassentreffen schossen sie nun den Vogel ab: „Wir haben uns eine Limo gemietet“, erzählen die Zwillinge. „Wir sind ganz prollig vorgefahren.“



Bjarne Mädel

**Wie er die Welt ein bisschen besser macht**  
Er ist ein Traum-Nachbar! Denn Bjarne Mädel (57) nimmt gerne Pakete an. „Ich finde, das ist ein Akt der Mitmenschlichkeit“, erzählt der Schauspieler bei „DAS!“. So müsse der eigentliche Empfänger nicht „quer durch die Stadt“ laufen. Toll!

Mit 94 liegt ihm die Schere noch bestens in der Hand

# Hermann: „Alle nennen mich Opa“



Mit Ehefrau  
Brigitte (89) bildete er  
über 25 Lehrlinge aus

Mit der Zeit  
haben die  
Schraufstetters  
den Salon um  
einen Neubau  
erweitert

Ganz nach alter Schule trägt Friseurmeister Hermann Schraufstetter einen weißen Kittel. Gekonnt und mit sehr sicherer Hand legt der 94-Jährige bei seinem Kunden das Rasiermesser an, um die Konturen auszubessern. „Wenn ich mal wackle, dann mache ich das nicht mehr“, sagt Hermann in der SAT.1-TV-Sendung „Bayern 17.30 Uhr“.

Der Senior lässt es sich nicht nehmen und steht jeden Tag aufs Neue von 7 bis 16 Uhr im Salon in Straßkirchen (Bayern), den sein Vater 1931 gegründet hat. Im Jahr 1952 übernimmt Hermann das Friseurgeschäft.

Noch heute ist im Salon das Haarschneiden Familiensache. Auch sein Sohn Hermann junior (63), dessen Frau Claudia (63)

und deren gemeinsame Tochter Sophia (27) sorgen für hübsch frisierte Köpfe. Mittlerweile führt Enkelin Sophia den Laden in vierter Generation.

Damit es ihrem Opa – so nennen ihn übrigens alle im Salon – während der Arbeit an nichts fehlt, legt Sophia ihm stets die Tageszeitung und ein paar Süßigkeiten in sein Regal.

Trotz seines hohen Alters ist Hermann noch topfit. Jeden Morgen radelt er ins Geschäft. Ans Aufhören denkt er noch lange nicht: „Solange es mir gut geht, schneide ich weiter.“ Das bringt den 63 Jahre alten Junior etwas in Verlegenheit: „Ich kann schlecht vor meinem Vater in Rente gehen, deshalb mache ich noch eine Weile weiter“, gibt er schmunzelnd zu. ■

### AUS ALLER WELT

#### Neo – die neue Haushaltshilfe

Das bisschen Haushalt... Von wegen! In den USA soll bald Roboter Neo – 1,65 Meter groß und 30 Kilo schwer – tatkräftig unter die Arme greifen. Laut seinen Entwicklern von 1X Technologies liegen die Talente der neuen Haushaltshilfe im

Türenöffnen, Staubsaugen, Dinge aufheben und Kleidung zusammenlegen. Auch ein Plüschtierchen mit seinen Besitzern kann das Kerlchen führen – es kann sprechen. Kosten: rund 20000 Dollar (ca. 17210 €).



Hurra, der Schnee ist da! Was Autofahrer nervt, ist für die Kleinen eine der größten Freuden überhaupt: Schneeballschlachten und natürlich der gute, alte Schneemann ...



# Frostige Freunde



## Gedicht

### Der Schneemann auf der Straße

Der Schneemann auf der Straße  
trägt einen weißen Rock,  
hat eine rote Nase  
und einen dicken Stock.

Doch tropft es von den Dächern  
im ersten Sonnenschein,  
da fängt er an zu laufen,  
und niemand holt ihn ein.

Robert Reinick

## INTERNET AKTUELL

Wie ging das noch mal mit dem Prozentrechnen? Schulwissen einfach erklärt bei [studyflix.de](https://studyflix.de)



### PSYCHOLOGIE

#### Das hat es mit dem „Dry January“ auf sich

Selters statt Sekt, Säfte statt Aperol, Tee statt Bier? Aus der britischen Gesundheitskampagne ist ein weltweiter Trend geworden: Im „Dry January“ (Trockener Januar) verzichten viele Menschen einen Monat lang auf Alkohol. Nach den Festtagen und der Silvesterparty wird die Initiative gern angenommen. In Deutschland ist der Alkoholverkauf im Januar 2024 sogar um **50 Prozent zurückgegangen**. Studien-Teilnehmer berichten, dass sie nach einem Monat Abstinenz besser schlafen und mehr Energie haben, Gewicht verlieren sowie eine reinere Haut haben. Auch Magen, Herz und Leber profitieren nach kurzer Zeit von dem Verzicht. Probleme mit Alkohol? Hilfe bietet die „Sucht & Drogen Hotline“, ☎ 01805/31 30 31 (14 Ct./Min.).

### STATISTIK

#### Arbeitsorte von Beschäftigten

Fast die Hälfte der gut 27 000 befragten Arbeitnehmer ist im Büro des Betriebs tätig, 16 Prozent in Fabriken. Nur 18 Prozent der Befragten arbeiten noch zu Hause im **Homeoffice**.

1. Büro des Unternehmens	45 %
2. Homeoffice	18 %
3. Fabrik/Produktionsstätte	16 %
4. geteilter Arbeitsplatz	14 %
5. Arbeitsplatz auf Zeit (Projekte)	9 %
6. Außendienst	8 %
7. sonstiges	11 %

Quelle: Statista

Ferien rechtzeitig  
planen und  
entspannt  
genießen

Clever  
SPAREN



REISE

## Jetzt locken Frühbucher-Rabatte

Vorfreude ist die schönste Freude – vor allem jetzt im bitterkalten Winter. Wer seine Ferien früh plant, sichert sich nicht nur die größte Auswahl an Hotels und Abflughäfen, sondern spart durch Frühbucherrabatte oft mehrere Hundert Euro. Ein Überblick.

• **Planung.** Prüfen, ob der Pass gültig ist, evtl. Visa-Anträge rechtzeitig beantragen. Bei der Wahl des Reisezeitraums an Verpflichtungen (Schulferien von Kindern/Enkeln) denken.

### Dertour Group (inkl. ITS, Meiers Weltreisen)

• Die Frühbuchersaison läuft bis Ende März. Die höchsten Abschläge gibt es bis Ende Januar, z.B. 45 Prozent auf Gran Canaria.

#### Alltours

• Bis zu 50 Prozent Nachlass gibt es hier bis Ende Januar, der sinkt dann schrittweise bis Ende April.  
• Ziele mit sehr hohen Rabatten sind z.B. Ägypten, Türkei, Bulgarien und Tunesien.  
• In vielen Hotels übernachten bis zu zwei Kinder kostenlos.

#### TUI

• Der Frühbucherzeitraum geht bis Ende Februar (bis 40 Prozent).  
• Kinder bis elf Jahre nächtigen in einigen Hotels zum Nulltarif.

• **Rücktritt.** Ja, das geht, kostet aber oft Gebühren von bis zu 20 Prozent des Reisepreises. Rücktrittsversicherungen bieten Schutz, erkennen aber nicht alle Gründe an (Bedingungen prüfen!). Alternativ lässt sich oft eine Ersatzperson benennen. Der Reiseveranstalter darf dies nur ablehnen, wenn Anforderungen wie Impfungen nicht erfüllt werden.

• **Flex-Tarif.** Heutzutage schwanken die Preise stark. Dieselbe Reise könnte später günstiger angeboten werden. Ein zubuchbarer Flex-Tarif (ab ca. 30 €), den viele Veranstalter anbieten, ist dann von Vorteil. So sichert man sich die Reise, kann aber meist bis 15 Tage vor dem Start kostenlos umbuchen oder stornieren. ■

### Trend-Ziel: Bulgarien lockt mit moderaten Preisen



Clever  
SPAREN



### IM VERGLEICH

## Die besten Wetter-Apps

Ist Schnee vorhergesagt? Mit einer guten App ist man für alles gerüstet und wird vor Gefahren wie Glatteis gewarnt. Das Verbrauchermagazin „Guter Rat“ empfiehlt die App **DWD** des Deutschen Wetterdienstes, auch die kostenfreie Basis-Version ist sehr zuverlässig. Wer mit wenig Infos auskommt, kann die Gratis-App **Hello Weather** nutzen. Sie bietet stündliche Wettervorhersagen mit Live-Radar, ist zudem sparsam mit Nutzerdaten. Viele persönliche Daten preisgeben muss man bei **Wetter Online**. Dafür hat man hier auch den Pollenflug stets im Blick.

JETZT  
**BESSERSCHLÄFER  
WERDEN!**



FÄHRT STÖRENDE  
REIZE HERUNTER



UND LÄSST UNS ENDLICH  
ZUR RUHE KOMMEN



**Lioran®**  
centra

Zur Förderung  
des Schlafes



- ✓ sorgt für **schnelles Einschlafen\*** und **erholendes Durchschlafen<sup>1</sup>**
- ✓ **Passionsblumenkraft** fährt störende Reize herunter und lässt uns endlich zur **Ruhe kommen**
- ✓ zur **Langzeit-Einnahme geeignet**

1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; \*Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: 2 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; 3 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; 4 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; 5 Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95

**Lioran® centra.** Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Saccharose und Glucose. (Stand: 12/2024) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

# Kuschelige Stoffe, warme Farben und

# Der neue Hygge-



Die modische Gemütlichkeit aus dem hohen Norden lässt auch die Mode-Herzen höherschlagen



## ▲ Musterstück

Stimmungsvolle Norwegermuster dürfen hier natürlich nicht fehlen. Voilà: der raffinierte 2-in-1-Pullunder mit integriertem Bluseneinsatz. 69,99 €, Art.-Nr. F90-086, Gr. 34–54, next.de



## Fransen-Party ▶

Reinschlüpfen, wohlfühlen, toll aussehen: Das lange Strickkleid schenkt Behaglichkeit und wirkt durch den flotten Fransensaum richtig trendy. 37,99 €, Art.-Nr. 95714095, Gr. 32–50, bonprix.de



## ▲ Softes Doppel

Genial: Zu dem verschlusslosen Cardigan in sanftem Beige gibt's direkt einen passenden Schal! Strick-Set, 79,99 €, Art.-Nr. 88058005, Gr. 32–46, lascana.de

## Was ist Hygge eigentlich?

Die Menschen aus Nordeuropa sind für ihre entspannte Lebenseinstellung bekannt. Es sich mit einer Tasse Tee und einem guten Buch, eingewickelt in eine weiche Decke, gemütlich zu machen, nennen die Dänen und Norweger „hyggelig“. Übertragen auf die Mode bedeutet das: Kuschelstoffe, lockere Schnitte und Co so weit das Auge reicht.

# lässige Schnitte Schick



▲ **Strick hoch zwei**  
Das Set aus Kaschmir und Merinowolle bringt etwas Luxus in den Alltag. Filigraner Schmuck, Pufferjacke plus Boots dazu – ab geht's nach draußen! Pulli, ab 99,99 €, Art.-Nr. 287077002; Hose, ab 99,99 €, Art.-Nr. 287099002, beides in Gr. 36–50, creation-l.de

◀ **Karo-Ass**  
Fix übergeworfen sorgt der karierte Bouclémantel sofort für mehr Wärme, Style und Gemütlichkeit. Mantel, 149 €, Art.-Nr. 367857002; Pulli, 59,99 €, Art.-Nr. 350491002; Jeans, 79,99 €, Art.-Nr. 369183002, alles in Gr. 40–58, sheego.de

## 200 JAHRE

KLOSTERFRAU  
HEALTHCARE GROUP  
200  
JAHRE

## TAG UND NACHT NATÜRLICH GEGEN HUSTEN.

Die Nr.1  
bei Husten\*



Klosterfrau Hustensaft lindert mit einem natürlichen Schutzfilm den Husten bei Tag. Klosterfrau Bronchial-Husten-Sirup beruhigt die Atemwege – für eine stille Nacht.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

Klosterfrau Hustensaft: Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Fluidextrakt.  
Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Hustenreiz bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Warnhinweise: Dieses Arzneimittel enthält 119 mg Alkohol (Ethanol) pro 5 ml Sirup entsprechend 2,0 % (w/v) und Invertzucker. Packungsbeiläge beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

\* IRI-Handelspanel; LEH + DM o. ALN; Untersegment Husten; Umsatz MAT 09/2025.

## Perfekt geschminkt *mit Brille*



### Für Kurzsichtige

#### Hell schattieren

Brillen mit Minusgläsern verkleinern das Auge optisch. Beim Lidschatten sind daher helle, schimmernde Nuancen wie Beige gefragt – sie öffnen den Blick. Einfach das bewegliche Lid mit Farbe schattieren und zu den Brauen hin verblassen. Tipp: Ein bronzerfarbener Lidstrich erhöht den Hallo-wach-Effekt. **Lidschatten Glam Addiction Metallic Nr. 040**, ca. 3 €, Trend it up, dm.de



#### Highlights setzen

Etwas Highlighter im Augeninnenwinkel reflektiert das Licht, lässt also den Blick noch mehr strahlen. Gut zu wissen: Das Ganze funktioniert auch mit einem hellen Schimmerlidschatten.

#### Mit Kajal tricksen

Ein weißer oder nudefarbener Kajal ist bei Kurzsichtigkeit ein super Schmink-Partner. Warum? Gibt man ihn aufs untere Innenlid (Wasserlinie), verbindet sich die helle Linie mit dem Weiß der Augen. Folge: Sie sehen sofort größer aus! **Eye Brightener**, ca. 23 €, caiacosmetics.de



Durch die Korrekturgläser sieht alles anders aus? Mit diesen Make-up-Tricks wirken sie strahlender denn je!



### Für Weitsichtige

#### Schatten ausblenden

Um dunkle Ringe und kleine Knitterfältchen zu kaschieren, muss ein cremiger Concealer (gern mit lichtreflektierenden Pigmenten) ran. Sachte mit den Fingerkuppen in die feine Haut eingeklopft, deckt er Schatten zuverlässig ab und füllt feine Linien optisch auf.

#### Dunkel betonen

Durch Plusgläser erscheinen die Augen größer. An sich ist das ja schön. Mini-Problem? Gerade höhere Dioptrienzahlen lassen sie unnatürlich hervortreten. Diesem Effekt kann man mit matten, dunklen Lidschatten entgegenwirken. Auf schillernde Texturen sollte man besser verzichten. **Lidschatten 44 Satin Eggplant**, ca. 7 €, kikocosmetics.com



#### Wimpern verdichten

Schmeichelhaft ist ebenfalls eine dünne, verdichtende Eyelinerlinie am oberen Wimperfänger. Wichtig: Dabei sehr sorgfältig arbeiten, denn kleinste Unregelmäßigkeiten fallen durch die Vergrößerungsgläser sofort auf.

#### Sparsam tuschen

Anschließend nur noch die oberen Wimpern mit Mascara betonen. Und bitte auch dran denken: Verklebte Härtchen oder Krümel sind nicht zu übersehen!



Augen auf! So gelingt ein frischer & klarer Look im Handumdrehen