



**Schlanker!
Kurviger!
Größer!
Kleiner!**

Stylingtricks
für JEDE
Wunschfigur

**Opa Willies
Gespür
für Liebe**

Besuch bei Europas
erfolgreichstem
Heiratsvermittler

**15 große
Fragen,
die sich jede Frau
stellen sollte**

PLUS: 75 kleine Fragen,
die Ihnen Erstaunliches über
Ihren Partner verraten ...

Die neuen Gel-
Looks im Maxi-Test
„Die sind nicht
fettig, das trägt
man jetzt so!“

**ZU DIR
ODER
ZU DIR?**

Wenn der Freund
sich nach und nach
bei einem einnistet

**Kann man das
Leben nennen?**

Wie Nordkoreas
Frauen Drohungen,
Kontrolle und
Folter ertragen

**Glauben Sie's
Ihrer Freundin endlich:
Sie sind viel hübscher,
als Sie denken!
Wir sagen Ihnen, warum**



Seitenschläfer kriegen
von der Nachtruhe
richtig viel mit – Kissen-
muster im Gesicht
zum Beispiel ...

Zur Seite, Schätzchen ...

80 PROZENT ALLER DEUTSCHEN SCHLAFEN AUF DER SEITE. EINE LIEGEPOSITION, VON DER VIELE AUCH NOCH NACH DEM AUFWACHEN ETWAS HABEN: DEN KISSENABDRUCK AUF DER WANGE, KNAUTSCHFALTEN AN DER STIRN UND EIN ZIEMLICH ZERKNITTERTES DEKOLLETÉ

TEXT TINA GABLENZ

Dem Seitenschläfer kann man morgens am Gesicht ablesen, worin und worauf er sich nachts bettet und was er vor dem Einschlafen so alles gemacht hat... Den Ikea-Fan beispielsweise erkennt man an den Blumenranken auf der Wange, ein ganz typisches Zeichen für den „Alvine Flora“-Kissenbezug. Leseratten (Bücher) erkennt man an diesem kerzengeraden Abdruck quer überm Jochbein, der den oberen Rand von Seite 115 des Einschlaf-Krimis markiert. Leseratten (Zeitschriften) tragen aber auch gern mal ein paar Druckerschwärzeilen des im Bett gelesenen Artikels unterm Auge – der so spannend war, dass man drüber eingepennt ist. Selbst wenn der Auf-einer-Backe-Lieger im Bett nicht liest oder musterlose Bezüge besitzt, hinterlässt die Seitenlage Spuren – zum Beispiel am Dekolleté. Während der Busen tagsüber in formschönen Körbchen im Zaum und vor

allem auseinandergehalten wird, wird er nachts über Stunden an- und aufeinandergepresst. Da fragt man sich, welchem Busen es besser geht: dem unten liegenden, eingequetschten oder dem oberen, meist durch den Arm in die Länge geschobenem? Die gute Nachricht: Ab sofort stellt sich diese Frage nicht mehr. Denn es gibt einen BH nur für die Nacht! Trägt man ihn, bleibt jeder Busen auf seiner Seite. Darüber hinaus soll die empfindliche Haut am Dekolleté straff und glatt bleiben. Für einen faltenfreien Teint will auch das sogenannte Gesichtsbügeleisen sorgen. Mit galvanischen Stromimpulsen verlangsamt es die Entstehung der sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Wie das geht? Der konstante Gleichstrom stimuliert die Eigenschwingung der Zellen, was wiederum deren Energie anregt, den Stoffwechsel fördert und die Gewebespannung erhöht. Unterstützend dazu kann man auch noch Spezialpflege

wie Anti-Aging- und Dekolletécreme für diese Problemzonen verwenden. Und auch das richtige Kissen trägt (s)einen Teil zum Schönheitsschlaf bei: Die Ausparungen eines „Seitenschläferkissens“ sorgen dafür, dass man den Kopf nachts von einer Seite zur anderen drehen kann – ohne dass sich Kanten, Muster oder Hubbel ins Gesicht graben könnten. Wem das als Kissen zu mini ist, der kann auch ein flaches aus elastischem Kunststoff nehmen. Ist dann noch der Bezug aus Seide: perfekt. Denn im Gegensatz zu Baumwolle hat der edle Stoff einige Vorteile: Seide verhindert, dass die Haut austrocknet, dass sich Fältchen und Abdrücke bilden, dass die Haare zerzausen oder verfilzen. Alternativ kann man sich auch ein Seidentuch um den Kopf oder die Haare zum Zopf binden. Oder am nächsten Morgen ein bisschen tricksen – mit einem Klecks Stylingcreme, die aus dem verstrubbelten Schopf den angesagten „Out of bed“-Look zaubert...

Noch mal glattgegangen!

GENIALE REPARATUR- UND ENTFALTUNGSMÖGLICHKEITEN



Verspricht ein faltenfreies Dekolleté: „Anti-Falten-BH“ von www.decollette.de. Ca. 50 Euro.

„Galvanic Spa II“ von www.nuskin.com wird auch „Gesichtsbügeleisen“ genannt. Ca. 355 Euro.

Entknittert Fältchen rund um den Busen: „Regenerations Hals- und Dekolletécreme“ von Dr. Hauschka. Ca. 38 Euro.

„Rénergie Lift Volumetry“ von Lancôme verleiht der Haut mit Leinsamen und Hefe mehr Spannkraft. Ca. 91 Euro.

Keine Abdrücke mehr im Gesicht – dem „Seitenschläferkissen“ von www.skincare-shop.de sei Dank. Ab ca. 65 Euro.

Zauselhaare? „Zauberformel“-Stylingcreme von John Frieda beseitigt Nachtschäden. Ca. 11 Euro.