

Nr. 3/4 • März/April 2014 0,95 €

Neues für die Frau

Sparen, aber richtig
Seite 64

So holen Sie am meisten raus
Clevere Tipps für Ihre Altersvorsorge



Opal, Rubin, Topas, Rosenquarz

Die Heilkraft der Edelsteine
Ihre große Wirkung auf Körper & Seele S. 6

Satt essen & abnehmen: Pro Tag 1 Pfund

Die 15 besten
S. 22-27



Schlank-Suppen

+ Bauchweg-
die sofort w

Je
mit Ihren
persönl
Diät
Coac



Ahoi S. 8-9

liebe Sonne!

Marine-Look für gute Laune

Sicher im Internet!
Top-Schutz vor Datenklau S. 62

Meint er es wirklich ernst?

Was Gesten und Mimik
alles über IHN verraten S. 28-29



Peeling, Maske & Co.

Frühjahrsputz
S. 10-11
für die Haut

Von Ärzten jetzt dringend empfohlen
Das sind die fünf wichtigsten
Anti-Krebs-Strategien S. 52-53

Quark- und Käsekuchen



Süß &
saftig! S. 42

René Koch
& Udo Walz

Fragen Sie die
Beauty-Profis! S. 14-15



Ihr ausführliche
Mond
HOROSKOP

0 4

Produkte mit Pfiff

> Toller Blickfang

Das Milch- und Zuckeraset aus Glas lässt sich einfach stapeln und platzsparend verstauen. Super für die Kaffeetafel. (Impressionen.de, 12,95 €)



< Geschenkidee

Ist das Eichhörnchen kaum noch zu sehen, muss Wasser in den Blumentopf nachgefüllt werden. Süß, clever und witzig – ideal für alle ohne grünen Daumen. (design3000.de, 26 €)



Die neusten Tipps & Trends

Stimmt es oder stimmt es nicht?

Muscheln nur in den Monaten mit „r“

Diese alte „Regel“ hat wohl jeder Muschel-Liebhaber schon einmal gehört. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist diese Volksweisheit aber schon längst überholt. Der Hintergrund ist traditionell: In unseren Breiten haben Muscheln von September bis April Saison. Vergiftungen in Zusammenhang mit den Meeresfrüchten treten nur in heißen Monaten auf, da in dieser Zeit Algen blühen und währenddessen Toxine (von Lebewesen produziertes Gift) freisetzen. Muscheln nehmen diese auf und lagern die Gifte ein. Dieser Vorgang wird „shellfish poisoning“ genannt. Aus diesem Grund war es nur logisch, in den warmen Monaten auf Muscheln zu verzichten. In der heutigen Zeit, mit den sehr guten Kühlketten ist diese Regel jedoch überholt. Also: Muscheln frei!



Unsere aktuellen Technik-Highlights

Google Nexus 7, 2. Generation

Das Google Nexus 7 ist laut chip.de eines der besten Android-Tablets (Android 4.3). Das 7-Zoll-Display (1 920x1 200 Pixel) überzeugt mit hoher Auflösung.

Die Farben wirken kräftig und natürlich, das Starten von Apps geht schneller als bei anderen Tablets, beim Prozessor kommt Snapdragon S4 Pro mit 1,5 GHz zum Einsatz. Akkulaufzeit: gut sieben Stunden. (ab ca. 260 €)

Nagellack fürs iPhone?

Die Hüllen im Nagellack- und Parfümdesign passen zu den iPhones 5, 5S und 5C und sind in mehreren Farben erhältlich. (über impressionen.de, ca. 50 €)



Die besondere Idee für Verliebte

Endlich wieder „Zeit zu Zweit“

Zeit gemeinsam zu verbringen, wird oft als das größte Glück beschrieben. Die „Mydays“ Erlebnisbox bietet über 330 Erlebnismöglichkeiten für zwei Personen an, die bestimmt für unvergessliche Erinnerungen sorgen. Von der abenteuerlichen Husky-Wandertour über das außergewöhnliche „Dinner in the Dark“ bis hin zur Übernachtung im Schloss – hier ist für jedes Doppel das Richtige dabei! (über mydays.de oder Butlers, 99 €)



Weisheit des Monats

Es ist schwer für einen leeren Sack, aufrecht zu stehen.

Benjamin Franklin (1706-1790) zum Thema Charakter



Voll im Trend: Für die Schönheit

Frühlingsgefühle

Die selbstklebenden „Fing'rs“ holen den Frühling auf die Nägel. Die Blütenverzierungen der „Blooming Beauty“-Nägel sind ein absoluter Hingucker. Einmal geklebt, halten sie bis zu sieben Tage. (ca. 7 €)



Luxus per Post

In der neuen „Luxury-Box“ finden sich die neuesten Beauty-Markenprodukte. Nach einer kurzen Anmeldung auf www.luxurybox.de kann das passende Abo und Angebot herausgesucht werden und die Box ist schon bald auf dem Weg. (ab 49,95 €)

Neues für die Frau