



bella bella

Das tut mir gut



Lecker-leicht
genießen

**Cremige Kuchen
mit Joghurt** S. 34

GROSSER SELBST-TEST

**Woher kommen Ihre
Nackenschmerzen?**

**PLUS 3 Zauber-Übungen
gegen Verspannungen** S. 44

WOHLFÜHL-EXTRA

**Verwöhn-
Pfleger für
straffe Haut**
S. 22

**Haarfarbe
blitzschnell
auffrischen**
S. 20

Ohne Verzicht 3 Kilo leichter

Schlank mit dem
Super-Tee

**Lecker
mit Zitrone
& Ingwer**
S. 38



**Vorsorge-
Planer**

**Richtig erben
& vererben**

S. 54

10

**Wege zu mehr
Achtsamkeit**

S. 24

Frühlings-
Erwachen



Die schönsten

**Blüten-
Träume**

S. 60

MODE-TRENDS

2022



S. 18

**Gute Laune
zum Anziehen**

Schön mit Maske

Tragen wir häufig den Mund-Nasen-Schutz, braucht unsere Haut besondere Pflege. Die besten Tipps - auch fürs Make-up

Fixier-Spray
Gibt Make-up Halt:
„Keep it perfect!
Make-up Fixing
Spray“, 50 ml
ca. 3 €, essence

Sanfter Reiniger
Beruhigt: „Belebendes
Washgel Bio-Lemongrass“,
150 ml ca. 6 €, Garnier Bio

Pickel-Stopp
Feuchtigkeitspflege bei
Spät-Akne: „Phys-AC
Perfect“, 40 ml ca. 11 €,
A-Derma, in Apotheken

Masken-Erfrischer
Erleichtert das Atmen
dank Zitrus-Aroma:
„Style Mask Refresher“,
5 ml ca. 5 €, M-Up's

Milde Pflege
Pflanzenpower: „Aloe Vera
Hydro Repair Gel“, 30 ml
ca. 27 €, Santaverde

Tipp
Die Maske
so oft wie
möglich zu
wechseln tut
auch unserer
Haut gut

**Mund-
Spray**
Wirkt des-
infizierend:
„Extreme
Mouth
Spray“, 9 ml
ca. 9 €,
Swissdent

Schutzmasken zu tragen gehört längst zu unserem Alltag und ist meist auch völlig problemlos. Müssen wir sie allerdings täglich viele Stunden lang aufsetzen, kann das Auswirkungen auf unsere Haut haben.

Was passiert eigentlich unter der Maske?

Durch das enge Anliegen des Mundschutzes kann sich unser Atem weniger gut verflüchtigen. Es bildet sich Feuchtigkeit zwischen Haut und Maske. Die oberste Hautschicht weicht auf, sodass Unreinheiten oder Rötungen leichtes Spiel haben. Um das zu verhindern, die Maske (nach Möglichkeit) öfter abnehmen, um Luft an die Haut zu lassen. Außerdem sollte sie regelmäßig gewechselt und unser Gesicht gut gepflegt werden.

Pickeln keine Chance geben

Dafür braucht die Hautbarriere unsere Unterstützung. Und so bleibt sie intakt: das Gesicht sorgfältig mit einer milden Waschlotion reinigen. Anschließend eine leichte Feuchtigkeitspflege auftragen. Besonders an Kinn und Nase auf fettreiche Cremes verzichten. Aber: Um Druckstellen und Rötungen vorzubeugen, diese Bereiche eine halbe Stunde vor Anlegen der Maske mit einem schützenden Balsam eincremen. ●



Flüssiger Lippenstift
Verschmiert nicht: „Super
Stay Matte Ink“ in der
Farbe „30“, 5 ml ca. 7 €,
Maybelline New York