

Mediengruppe KLAMBT  
**BEST  
SELLER**

Nr. 14 30.3.2016 1,20€ Deutschland

So vielseitig wie ich!

• 1,35€ Österreich • 2,30 CHF Schweiz  
• BeNeLux 1,50 € • Italien 1,70 € • Frankr. 1,70 €  
• Dänemark 18,00 DKK • Spanien 1,70 € • Kan. Inseln 1,90 €  
• Ungarn FT 570 • Griechenland 2,00 € • Portugal (cont.) 1,75 €  
• Slowenien 1,60 € • Slowakei 1,80 €

Lea

# Lea

Tschüss, Falten!

Massage statt B...  
für straffere, jüngere

S. 16-17



Frisch & fruchtig

Endlich wieder  
Erdbeerkuchen!

S. 66-69

+++ UNSER MEDIZIN-THEMA +++

**Sofort gesünder leben**

Schon Kleinigkeiten machen ganz viel aus S. 40-41

+++ MENSCHEN HAUTNAH +++

Häusliche Pflege: „Ich kann  
einfach nicht mehr“

Gabi (54) betreut seit Jahren ihren dementen Vater

S. 24-25

Das Traumjob-Experiment

Spannend: Jannike probierte 30 Berufe aus S. 72-73

Blumen-Paradies Ba



Wir pflanzen  
den Frühling



► Schlank  
ohne Diät

# 101 clevere Abnehm-Tricks

Nummer 88 wird Sie verblüffen!

S. 26-29



So weiblich wie noch nie!  
Die schönsten

Aktuelle Umfrage  
Mal ehrlich: Wie

Dr. Eckart von Hirschhausen  
Meine Glücks



HAARE Frisuren

Die schönste Schmeichelfarbe!

# Faszination *Blond*

Frauen lieben diese Haarfarbe, und Männer stehen drauf. Damit die Mähne strahlend schön bleibt, kann man einiges für sie tun

## PFLEGEN

**B**londes Haar kommt perfekt zur Geltung, wenn es strahlt und glänzt. Dafür spielt vor allem die richtige Pflege eine entscheidende Rolle. Und natürlich gibt es beim Styling ein paar Regeln zur Schonung zu beachten.

■ **FARBSCHUTZ UND -ERHALT** Bei der Haarwäsche am besten Spezial-Produkte benutzen, die blondes Haar vorm Verblassen schützen. Ihre leichten Farbpigmente legen sich um die Haarfasern und lassen sie leuchten. Und: Regelmäßige Spülungen und Kuren sind ein Muss, damit die Haare gepflegt und nicht stumpf aussehen.

■ **BESONDERE AUFMERKSAMKEIT** Bevor Föhn, Glätteisen oder Lockenstab zum Einsatz kommen, immer einen Hitzeschutz ins Haar geben.

■ **KLEINES, FEINES EXTRA** Damit das Haar noch schöner schimmert, ein paar Tropfen Haaröl in die Längen geben, das schützt und pflegt.



## Reichhaltige Haarhelfer

Sie versorgen das Haar mit Feuchtigkeit, pflegen und verleihen ihm Glanz



◀ **HAARÖL**  
„Vielseitiges Pflegeöl“ nährt und schützt.  
Ca. 28 Euro. Goldwell, beim Friseur



◀ **SPÜLUNG**  
Der „Conditioner Coloriertes Haar“ schützt die Farbe vorm Verblassen.  
Ca. 17 Euro. Überwood, über [www.najoba.de](http://www.najoba.de)

**MASKE** ▼ „Oil Repair 3 Wunder Butter 3-in-1 Creme Kur“ macht geschmeidig.  
Ca. 4 Euro. Garnier, in Drogerier



◀ **SPRÜHKUR**  
„Moist Repair Leave-in-Conditioner“ sorgt für Kämmbarkeit.  
Ca. 18 Euro. kms California, über [www.hagel-shop.de](http://www.hagel-shop.de)