

# healthy living

Weil Gesundheit schön ist

## Die große Schwermut

Welche Therapien bei Depressionen wirklich helfen.

Dossier

## WAS MIMIK VERRÄT

So lernen Sie, in Gesichtern zu lesen

## ÄPFEL & BIRNEN

Behälter vom Sommer  
Einmach

## DIE KRAFT KRÄUTER

Was unsere Haut  
zart und gesu

So  
Ihr

Liebe, Job  
wie sie ih

**SPORTSUCHT**  
Training jenseits  
der Schmerzgrenze:  
ein Porträt

## Gepflegt zugreifen

Kaum einer macht sich bei der Arbeit noch die Hände schmutzig. Trotzdem pflegen wir sie oft zu wenig

● Unsere Hände haben kaum schützendes Unterhautfettgewebe und so gut wie keine Talgdrüsen. Dazu werden sie den ganzen Tag ungeschützt mit UV-Strahlung, Hitze oder Kälte und Waschen malträtiert – kein Wunder also, wenn sie ohne Pflege schlecht aussehen. Als Inhaltsstoff in Handcremes hat sich der dreiwertige Alkohol Glycerin bewährt. Er macht die Haut geschmeidig, bindet Feuchtigkeit und stärkt die Barrierefunktion. Achten Sie mal drauf!



Jojobawachspen: **Masque Gommage Mains** von Biologique Recherche, 75 ml

## u statt blond

m viele junge Frauen  
ar nicht mehr färben  
echt toll aussehen!)

D 2,90 €  
A 3,10 €  
CH 5,00 sfr  
Benelux 3,30 €



4 197527 702909 0 9