

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

DEZEMBER 2019

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50

SCHWEIZ CHF 6,30

★
**IHRE
STERNE
2020**

Wie der Mond Liebe, Job
und Finanzen
beeinflusst

DARF DER DAS?

Chef oder Vermieter
nerven? Das sollte
jede Frau über ihre
Rechte wissen

*Schlendern
Sie sich schlank!*

Warum Sie noch
nicht mal joggen
müssen, um
fit zu bleiben

SO VIEL KOSTET DAS PERFEKTE LEBEN

Was es braucht, um
glücklich zu sein

HALSEY

Von der Straße auf
die Bühne – die
krasse Geschichte
der Sängerin

3, 2, 1... FERTIG, PARTY!

„Nimmst du
eigentlich die Pille?“

Die 10 nervigsten
Männersätze.
Das steckt dahinter,
und so kontern Sie

Haare, Make-up, Styling – die 20 ultimativen
Tricks, um schneller super auszusehen



4 190910 203007 12

**FÜR DEN
TAG
DANACH**

NACHTIGALL ADE
Wer am Abend zuvor gefühlt mit allen „The Voice“-Kandidaten konkurriert hat, lutscht Heiserkeit am besten mit Pastillen weg, etwa von Isla

**ZU VIEL GEFEIERT?
DAS HILFT...**

Trinkgelage abhalten Nein, keine Angst, Sie müssen nicht noch einen Schnaps kippen. Aber egal, wie müde Sie sind, unbedingt daran denken: „Vor dem Zubettgehen ausreichend Wasser trinken. Dies gleicht den Flüssigkeitshaushalt aus“, rät Anne Kissner, Ernährungsexpertin und Influencerin (Insta-Account: @anne_bodykiss). „Gegen die Kopfschmerzen am nächsten Morgen hilft Espresso mit einem Schuss Zitronensaft.“ Auch pflanzliche Kopfschmerzmittel können helfen (z.B. „Cefamig“). Wenn einem übel ist, rät der Profi: „Ingwertee trinken.“ Und: Bei Sodbrennen können Zusätze die Magensäure neutralisieren (z.B. „Original Bullrich Salz“).

Reinhausen Auch wenn es einem gefühlt den Magen umdreht: Essen hilft. „Kimchi bietet sich als erste feste Mahlzeit nach einer durchzechten Nacht an. Die enthaltenen Probiotika sowie der hohe Anteil an Vitamin B helfen gegen Kopfschmerzen, Übelkeit und bringen den Darm wieder in Schwung. Um den unangenehmen Geruch der Vornacht aus dem Mund zu verbannen, kann man frische Petersilienblätter kauen“, sagt die Expertin.

Die Haut aktivieren Yoga fürs Gesicht ist der Kickstarter für einen rosigen Teint. Philipp Verheyen, Make-up Artist bei L'Oréal Paris, weiß: „Im Gesicht befinden sich mehr als 50 Muskeln. Wenn wir diese in Bewegung bringen, fördert das die Durchblutung ideal.“ Was auch hilft: „Feuchtigkeit. Um die schnell und effektiv in die Haut einzuschleusen, empfehle ich pures Aloe-vera-Gel“, so der Profi.

Erholt aussehen Noch mehr Glow fürs Gesicht bringen Öle: „Mit den Fingern in die leicht feuchte Haut einarbeiten. Das ist auch eine super Basis für eine natürliche, aber deckende Foundation. Highlighter-Drops kaschieren den Schlafmangel. Und Rot, Pink oder Orange auf Lippen und Wangen lassen einen sofort frischer wirken“, sagt der Make-up Artist.

FÜNF FREUNDE FÜR EINEN FAKE GLOW



1 „Tagarot“-Lipstick mit Avocadoöl in „Pink Blossom“ von **Und Gretel** (ca. 41 €) 2 Der „Excellent Cleansing Foam“ von **Regulat Beauty** (ca. 30 €) reinigt, ohne auszutrocknen 3 Reines Bio-„Aloe Vera Gel Pur“ von **Santaverde** (ca. 11 €) 4 „True Glow Drops“ gibt's in drei Farben, von **Avon** (ca. 16 €) 5 Reichhaltiger Öl-Cocktail: „The Renewal Oil“ von **La Mer** (ca. 195 €)