

Laura

nur **1,39** EURO

Laura

S. 22



Genial einfach
1 Teig – 4 leckere Kuchen

Hack-Hits für den Sommer
7 leckere Rezepte



S. 28

Laura hilft
„Hilfe, meine Tochter ist im Beauty-Wahn“
S. 74

Starker Rücken und schmerzfreie Gelenke
NEU Fit mit dem Jacaranda-Ball
S. 60



Macht richtig Spaß!

TOP-THEMA **Das erschreckende Wochenmarkt-Sterben** S. 6
Woran es liegt und wie wir sie retten können



Extra Sommer-Glücks-Horoskop

Liebe, Freunde, Job – was halten die Sterne für Sie bereit? S. 68

Schnell 3 Kilo weg
2 Pfirsiche am Tag machen schlank
Der gesündeste Diät-Trick der Welt



Lässige Batikmuster, coole Tropen-Prints ...
Trend-Mode ab 8 Euro
S. 10



12 tolle Deko-Ideen
Wohnen wie im Urlaub



DIE MISCHUNG MACHT'S
Dressings auf Abrufen
Cremige Dressings



Nur in **Laura**
Poster: Salat-Dressing mit Geling-Garantie S. 42

Geschichten, die das Leben schreibt
Schwanger, ohne es zu merken S. 34
Janie (44) dachte, sie sei schwer krank ...

Straff ohne Stress

Bikini tragen kann jede Frau, egal mit welcher Größe. Wer trotzdem noch ein bisschen an der Figur feilen möchte, bekommt hier die besten Tipps

*Am Strand stehen
Wohlgefühl und
Spaß im Vorder-
grund – machen
Sie sich wegen
ein paar Extra-
pfunden also bloß
nicht verrückt*

Feste Konturen

Das effektivste Mittel für einen knackigen Body ist, Sie ahnen es: Sport. Aber keine Panik, Sie müssen nicht stundenlang schwitzen. Täglich 20 Minuten Extrabewegung (Radeln, flottes Spazieren, Treppensteigen) plus ein paar kräftigende Übungen zwischendurch (s. r.) können den Stoffwechsel ankurbeln und schon eine ganze Menge bewirken.



*Zum Aufwärmen
3 Minuten locker
seilhüpfen, dabei
Tempo und Sprung-
art variieren.*



*2 Minuten (z. B.
beim Zähneputzen)
mit tiefen Ausfall-
schritten durchs
Zimmer laufen.*



*In Rückenlage Beine
hochstrecken und
1 Minute die Hände
zu den Füßen ziehen
und zurückfedern.*



*30 Kniebeugen,
dabei die Knie
nicht über den
rechten Winkel
hinaus beugen.*

Seidige Haut

Den Feinschliff erledigen – bei regelmäßiger Anwendung – Peeling, Cremes und Öle: Darin enthaltenes Koffein regt die Durchblutung an, Hyaluron bindet Feuchtigkeit und polstert auf. Lipide glätten die Oberfläche und mindern Narben oder Unebenheiten.



Anregend

Mit Koffein und Weißdorn: „Boost & Burn Anti-Cellulite Lotion“.

Avon Works, ca. 14 €



Verfeinernd

Peeling mit Matcha-Tee und Bambus: „The Ritual of Chado Body Scrub“.

Rituals, ca. 16 €

Fluffig

Feuchtigkeitschaum: „Natural Luxury Regulat Magic Mousse“.

Dr. Niedermaier, ab ca. 28 €



Reichhaltig

Zieht schnell ein, wirkt langfristig: „Bi-Oil Gel für trockene Haut“.

Bi-Oil, ca. 12 €



Festigend

Redefiniert Hals und Dekolleté: „Neovadiol Phytosculpt“ mit Hyaluron und pflanzlichen Hormonen.

Vichy, ca. 20 €



Passende Ernährung

Noch besser als von außen erreicht man das Bindegewebe, das die Haut prall und elastisch hält, von innen. Was ihm schmeckt: basisches Gemüse und Obst, Mineralien wie Kieselsäure (in Hafer, Hirse) sowie hochwertiges Eiweiß, aus dessen Einzelteilen (Peptide) frische Zellen gebildet werden können.

Enthält Peptide, die der Körper zu aufpolsterndem Kollagen umbaut: „The Beauty Fountain Collagen Hydroxytyrosol“-Kur. Oliveda, ca. 60 €



Schnelle Rettung

Falls doch mal ein blauer Fleck oder ein Besenreiser den makellosen Auftritt stört, lassen zart bräunende Lotions ihn wie von Zauberhand verschwinden.

Schöner Schimmer: „Sun 15 Beach BB Shimmering Sunscreen SPF 15“.

Mádara, ca. 22 €



Sicherer Schutz

› Ssssss ... Nichts ist nervtötender als das Summen lauernder Mücken. Doch gewappnet mit dem „Atack Control“-Insektenschutz (Spray, Lotion und 2-in-1-Intensiv-Textur im recycelbaren Design) lassen wir die fiesen Plagegeister gar nicht erst an uns heran.

Goodscore, je ca. 15 €



Tolle Aktion

Bewegung tut Gutes

› Ob Neuling oder alter Hase: Wer am 22. Juni bei der Charity-Yoga-Nacht mitmacht, kann den sanften Sport nicht nur selbst in allen Varianten ausüben, sondern unterstützt mit einem Beitrag von 20 Euro auch den Verein Yoga für alle e.V., der sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen und Frauen in Frauenhäusern richtet.

Infos unter www.yoganacht.de

Frischer Wind

› Doppelt gut: Das „Fresh Hair Fragrance“-Parfüm vertreibt zuerst alle unangenehmen Gerüche aus dem Haar, dann verströmt es einen lang anhaltenden, aber dezenten Blumenduft.

Ahuhu organic hair care, ca. 24 €



Ei, ei, ei ...

› Wer sein Schminke-Schwämmchen liebt, kann es künftig sauber verstaut in die Reisetasche packen: Im „Make-up Ei Cover“ ist es vor Schmutz und Abfärben geschützt.

Guilia, ca. 4 €

