

Gala



Das Geheimnis glücklicher Ehen

**STEFFI GRAF
CLAUDIA SCHIFFER
HEINER LAUTERBACH**

Diese Stars beherzigen sie schon lange: Vier einfache Regeln, die jede Beziehung besser machen

**BEACH-TRENDS:
ES WIRD
SPORTLICH**

MADELEINE & SOFIA

Das Duell der Prinzessinnen

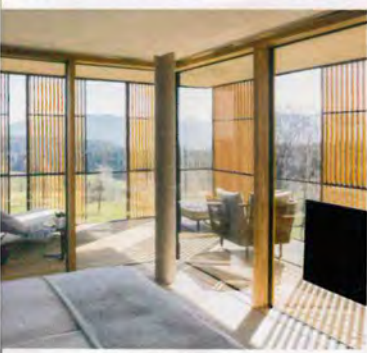
ESTHER SCHWEIN

**IHR NEUES LEBEN NACH
DEM TOD IHRES PARTNERS**



LUXUS TRIFFT NATUR

Der „Lanserhof Tegernsee“ gilt in Sachen Profi-Detox als State of the Art - mehr geht nicht. Umgeben ist das Resort von einer malerischen Bergkulisse. Victoria Beckham, Designerin und vierfache Mutter, checkte hier jüngst für eine Woche ein und **teilte ihre Begeisterung per Videotagebuch** auf Instagram. Neben der medizinischen Expertise, ganzheitlichen Therapien, köstlichen Low-Carb-Gerichten und effektiven Beauty-Treatments gefiel ihr besonders der luxuriöse Style. Eine Woche „Lans Med Basic“ gibt es ab ca. 1890 Euro, zzgl. Übernachtung. (lanserhof.de)



Mit Stil aufstanken

DETOX kann man auch zu Hause machen. Wir stellen clevere Entgiftungshelfer vor - und dazu ein professionelles Kurprogramm

Victoria Beckham führt ein Leben auf der Überholspur. Phasen der Entschleunigung sind ihr daher wichtig



KONZENTRIERT

Wenn man sich oft schlapp fühlt und jeden kursierenden Infekt einfängt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass die körpereigene Müllentsorgung streikt. Höchste Zeit, **Leber, Darm und Nervensystem** zu unterstützen! Ein Mix aus fermentierten Enzymen, Vitalstoffen und Vitaminen pimpt die zentralen Stoffwechselprozesse. Ergänzend soll das Vulkan-gestein Zeolith helfen, Ammonium und Schwermetalle zu lösen. Das alles in zertifizierter Bioqualität.



Kur-Set „Regulapro Active DTX“ mit Essenz und Pulver von Dr. Niedermaier, ca. 74 Euro

DURCHSPÜLTAKTIK

Trinken ist das A und O. Ein effektiver Tee-Mix aus **Ingwer und Petersilie** regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Fettverbrennung und strafft das Bindegewebe. **Staudensellerie** gilt in der ayurvedischen Medizin als Darmsanierer und hat jetzt - kalt gepresst - seinen großen Auftritt als Saftkur.



„She.Tox Natural Detox“-Tee von Droste-Laux, 25 Beutel, ca. 10 Euro. Sellerie-Saftkur von pure-delight.de, vier Wochen à 440 ml täglich, ca. 175 Euro



TAG & NACHT

Aus der ayurvedischen Lehre stammt auch das **Ölziehen**. Eine kleine Menge Öl im Mundraum hin und her bewegen. Nach etwa zehn Minuten ausspucken. Die im Öl gebundenen Schlacken werden auf diese Weise ausgeschwemmt. Neu sind Mischungen mit ätherischen Ölen, die auch Energie spenden. Undercover wirken **Entgiftungspads** auf den Fußsohlen - nachts im Schlaf. Und das Gesicht freut sich über eine **Tiefenreinigung**.



„Energy Detox Oil Ritual“ von Elixir, 200 ml, ca. 28 Euro

„Skin Detox 2-in-1 Reinigung & Maske“ von Neutrogena, 150 ml, ca. 5 Euro. Fußpads „Feel Healthy & Detox“ von Stella Me, ab ca. 13 Euro