

COUCH

DIE DINGE, DIE WIR LIEBEN

Wohnglück!

eBike-Urlaub

Von Amsterdam
bis Mosel – die
schönsten Touren

- Starke Farbkombis für alle Räume
- Kleine Wohnungen liebevoll gestalten
- Dachschrägen schön inszenieren

Flur aufhübschen –
so einfach geht's

ZUSAMMEN LEBEN

Kinder, Oma, Enkel –
alles übers
Mehrgenerationenhaus

COUNTRYFICATION

Warum das Leben
auf dem Land so
zufrieden macht

NEUE OUTDOOR- MÖBEL

Schirme, Liegen,
Tische und
Bänke

4 198593 004200
JUN 2022
DEUTSCHLAND 4,20 €



LICHTBLITZE FÜR DAUERHAFT GLATTE HAUT

Stoppel nerven, ständig rasieren aber auch! Ein Dilemma, für das ich bisher nie eine gute Lösung hatte. Als heller Hauttyp mit dunklen Haaren und supersensibler Haut wurde ich dann hellhörig, als mir eine Freundin von IPL vorgeschwärmt hat. Die Abkürzung IPL steht für „Intense Pulsed Light“.

Kurz gesagt sind das Lichtblitze, die bis in die Haarwurzeln geleitet werden und diese dann verkümmern lassen. Je mehr Melanin (Stoff, der dunkel färbt) im Haar steckt, desto besser leitet es die Lichtimpulse weiter. Ich dachte mir: Check! Wenn man ein paar Sachen beachtet, etwa, dass die Haare nicht länger sind als 0,5 mm, und man kein Peeling kurz vorher gemacht hat, dann kann's schon losgehen. Blitz für Blitz das Gerät langsam über den gewünschten Bereich bewegen – für unterschiedliche Stellen gibt's verschiedene Aufsätze. Sonne und Sauna sollte man für zwei Wochen vermeiden. Wiederholt wird das Ganze dann wieder nach zwei Wochen. Nach den ersten vier Sessions kann man den Abstand vergrößern. Wenn alles glatt läuft, wiederholt man es etwa alle acht Wochen, um das Ergebnis zu halten. Eine echte Offenbarung für meine Beauty-Routine. Die Shorts-Saison kann jetzt kommen, Ladys!



*Annika Kapischke,
Head of Deko & DIY*



IPL-Haarentfernungsgerät
„Lumea IPL Series 9000“
ca. 500 Euro, philips.de/lumea



*Sylvia Karabiner,
Head of Beauty*

Ein bis zwei Jahre hält das Ergebnis vom Zahnbleaching je nach Ernährungsweise und Pflege



ENDLICH WEISSE ZÄHNE

Ich wollte schon sehr lange mal ein Bleaching ausprobieren, hatte aber auch Bammel vor schmerzempfindlichen Zähnen. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch bei Dr. Veronika Krehn von der Zahnarztpraxis Medi-Kuss in Hamburg (medi-kuss.de) war ich mir sicher, dort in guten Händen zu sein. Es gibt verschiedene Aufhellungssysteme, und bei mir wurde mit Fläsch gearbeitet. Nach einem Check-up und professioneller Reinigung ging's los: Auf das Zahnfleisch wurde eine Schutzschicht aufgetragen, und dann kam das Gel mit Wasserstoffperoxid auf die Zähne, das mit einer UV-Lampe erwärmt wird. Eine Runde geht 15 Minuten, danach kann man entscheiden, ob man noch ein helleres Ergeb-

nis wünscht. Vier Runden und bis zu neun Farbstufen sind möglich. Ab Minute 30 hat es schon gezwiebelt, aber ließ sich gut aushalten. Vom Ergebnis nach drei Runden war ich richtig begeistert: strahlend weiße Zähne, ohne dass es künstlich wirkt. 24 Stunden nach der Behandlung sind die Zähne empfindlich. Tipp: Kalte Milch hilft. Und keine Angst, falls die Zähne kurzzeitig etwas fleckig aussehen. Die sogenannten White Spots, die durch die Mineralisierungsprozesse entstehen können, verschwinden meist ganz schnell. Für eine Woche soll man eine weiße Diät halten, heißt: keine färbenden Lebensmittel oder Nikotin. Die Kosten liegen bei ca. 350 Euro.