

# tina

Nr. 52 16. Dezember 2015

Deutschland 1,45 €  
Österreich 1,80 €  
Schweiz sfr 3,10



B/Lux € 1,80 • NL € 1,90 • GR/Kan. € 2,40  
• IT € 2,10 • ES/F/Pt (cont)/Si € 2,20  
• SK € 2,30 • HU Ft 690 • CZ Kc 79

## Mehr Geld in 2016

Haushalt,  
Finanzen,  
Freizeit  
S. 68



Marmor-Tannenbäumchen mit Himbeeren

### Weihnachtliche Rührkuchen

S. 26

11 Tricks, die wirklich helfen

## NEU Nie wieder Rückenschmerzen

S. 48

Die TV-Highlights zu Weihnachten

S. 45



## Kuschel- Mode für zu Hause

S. 16



# Ihr Glücks- Horoskop 2016

Von Star-Astrologin Dr. Elizabeth Teissier

Familie • Gesundheit  
Liebe • Beruf S. 73

1000 Kalorien sparen –  
ganz einfach

## Schlank-Wunder Mandeln

S. 62

## Blitz- Pfannenhits

In 30 Minuten  
auf den Tisch!



S. 30

Nägel zeigen!



Sililevo®

Hydrolack

festigt und stärkt Fuß- und Fingernägel auf natürliche Weise

- » Baut brüchige Nägel wieder auf
- » Mit Kieselsäure und Schwefel
- » Schützt und pflegt auch unter Farblack

Gesündere Nägel nach nur wenigen Wochen



natürliche Nagelpflege ohne Formaldehyd

Exklusiv in der Apotheke

www.sililevo.de



Neues von Redakteurin Anne Groos

# Mode&Beauty

## Weihnachten für die Hände

Schneeflocken, Rentier und Eiskristallsterne schmücken die reichhaltige **Handcreme** „Norwegische Formel“. Limitierte Design-Edition von Neutrogena, ca. 4 €.



## Optische Täuschung

**DER LIPGLOSS** mit Schimmer-Pigmenten lässt Lippen voller erscheinen „Magical Illusion Lipgloss“, trend IT UP, ca. 3 €. Bei dm.



## 2 Fragen an

**GABRIELA BIASINI**  
Heilpraktikerin und Autorin

## „Akupressur reduziert sanft Falten“

### KANN MAN FALTEN WIRKLICH DURCH AKUPRESSUR GLÄTTEN?

Ja, das Pressen bestimmter Energiepunkte stärkt die Gesichtsmuskulatur und fördert die körpereigene Kollagenproduktion. Bei regelmäßiger Behandlung in Verbindung mit einer Druckmassage werden Falten gemildert, und das Gesicht bekommt eine jüngere und entspanntere Ausstrahlung.

### WANN SIEHT MAN ERSTE ERFOLGE?

Akupressur ist keine Technik mit Soforteffekt. Wie bei allen körperlichen Übungen gilt: Dauerhaftes Training bringt den Erfolg. Erste Ergebnisse sind nach circa 21 Tagen täglicher Behandlung von 10–15 Minuten zu sehen.

„Natürlich Falten weg – Akupressing“ von Gabriela Biasini, Südwest Verlag, 144 Seiten, 16,99 €



## Rötungen? Nicht mit uns!

Diese neuen Produkte schützen und stärken empfindliche Haut

**1 Kaschiert** und mindert Rötungen. Getönte Tagespflege „RR Cream Redness Reduction“ von La mer Med, ca. 24 €.

**2 Reinigt** mild: „Sanfte Reinigungsmilch“ von Physiogel, ca. 15 €. Ab Januar.

**3 Pflegt** und stärkt die Hautbarriere: „Antirötungen beruhigende Pflege“ von Eucerin, ca. 21 €. In Apotheken.

tina Gewinn-Aktion

## 25 verwöhnende Körperpflege-Sets

Man kann es unter den Weihnachtsbaum legen, als Dankeschön zum Adventstee mitbringen oder sich selbst eine Freude machen: Mit dem NIVEA-Geschenk-Set „Winterleuchten“ (ca. 15 €) beschert man wunderschöne Wohlfühlmomente. Gewinnen Sie eines von 25 Verwöhn-Sets. Enthalten sind „NIVEA Express Feuchtigkeits-Body Lotion“ (400 ml), „NIVEA Creme Soft Cremedusche“ (250 ml),

„NIVEA Creme Soft Flüssigseife“ (250 ml), „NIVEA Care Creme“ (100 ml) und 1 „Labello Hydro Care Lippenpflegestift“. Und als zusätzliches Extra liegt auch noch ein Gästehandtuch von Vossen bei (30 x 50 cm). Viel Glück!

Rufen Sie bis zum 23. Dezember 2015 an unter der Hotline 08 00/7 24 43 38 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilnetz, Mo.–Fr. 9–19 Uhr) und nennen Sie das Kennwort „Verwöhnsets“. Teilnahmebedingungen siehe Seite 85.

