

Lea

Bestseller KLÄND!
BEST SELLER

Nr. 2 4.1.2017 1,90 € Deutschland

So vielseitig wie ich!

Lea **Lea**

Landfrauen-Kuchen
Fruchtig, cremig, köstlich!

AKTUELL Gewalt in der Beziehung
Erschreckend: Jede 4. Frau ist betroffen! s. 10-11

„Meine große Liebe: Kreuzfahrten“
Amüsante Geschichten auf hoher See s. 12-13

Die eingebildete Kranke
Elena (46) leidet seit Jahren an Hypochondrie s. 14-15

Alles in bester Ordnung!
Praktische Möbel & Stauraum-Profis s. 16-17

Einkaufen
Reisen
Haushalt

Clevere Spar-Tipps
fürs neue Jahr s. 18-19

Kleine Tricks, großartige Wirkung
Wie Make-up zaubern kann

+++ Unser Experten-Extra +++
Die Beauty-Docs
Straffen & liften **OHNE OP**

9 tolle Verwandlungen
Eine neue Frisur ist wie ein neues Leben

Be happy!
Einfache Glück-Rezepte für jeden Tag s. 20-21

4 199563 01388

Viel Vergnügen mit Ihrer neuen **Lea**



Sabine Bartels
Chefredakteurin

*Liebe Leserin,
lieber Leser!*

Angeblich soll man ja nur 300 Gramm pro Tag zunehmen können. Ich weiß nicht, wie es Ihnen gerade geht, aber mein Körper fühlt sich nach deutlich mehr an nach der ganzen Advents-Weihnachts- und Silvester-Schlemmerei. Zeit also, etwas dagegen zu tun! Deshalb haben wir diese Woche das Diät-Kochbuch 2017 als Extra um unser Heft gepackt – zum Genießen und gesunden Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt! Apropos Gesundheit und Wohlbefinden: Ab sofort haben wir noch mehr Medizin-News und -Tipps für Sie parat sowie ein hochkarätiges Team von sieben Top-Experten, das uns jederzeit beratend zur Seite steht – vom Allgemeinmediziner über den Orthopäden bis zum Schönheitschirurgen.

Herzliche Grüße aus der Redaktion, Ihre

Sabine Bartels



60

Grünkohl mal ganz anders – tolle Rezepte zum Ausprobieren



6

Mode-Klassiker und schicke Accessoires

78

Holen Sie sich mit Tulpen das Glück ins Haus!

Aktuelles & Reportagen

- 4 **Im Gespräch** Was uns jetzt bewegt
- 12 **Topthema** Top Spartipps für 2017
- 14 **Tipps & Infos** Rechte rund ums Haustier
- 22 **Geständnis** Elena, die Hypochonderin
- 28 **Report** Bilder einer Freundschaft
- 34 **Hautnah** Häusliche Gewalt
- 70 **Leselust** Mein erotischer Traum
- 72 **Report** Verrückt nach Meer
- 80 **Stars & Style** Die Promi-News

Mode & Beauty

- 6 **News** Diese Woche neu in den Läden
- 8 **Vorher – Nachher** Großes Umstyling
- 10 **Trends** Shapewear für eine gute Figur
- 16 **Beratung** Was Make-up alles kann
- 18 **Frisuren** Neuer Look, neues Glück

Gesund & fit

- 37 **Meine Gesundheit** Schüßler-Salze; Die Beauty-Docs; PCO-Syndrom; Sport-BH

Kochen & Backen

- 56 **Kochen mit Spaß** Geschnetzeltes
- 60 **Kochen mit Spaß** Grünkohl mal anders
- 62 **News** Winter-Smoothies; Hummus
- 63 **Rezepte zum Sammeln** Süße Knödel
- 65 **Info** Welcher wofür? Aceto Balsamico
- 66 **Backen mit Liebe** Landfrauen-Kuchen

Ratgeber & Service

- 24 **Leichter leben** Fußböden richtig pflegen. Vögel füttern: Sinnvoll oder nicht?
- 50 **Test** Was sind Ihre wahren Stärken?
- 54 **Psychologie** Glücks-Rezepte für jeden Tag

Reise & Spaß

- 36 **Gewinnrätsel**
- 46 **Entdecken** Magisches Myanmar
- 52 **Wissen** Ratespaß für die ganze Familie
- 74 **Kolumne** Die Invasion der Einhörner
- 75 **Freizeit** CDs, Filme und Bücher
- 76 **Fernsehen** Unsere TV-Hits der Woche
- 83 **Lea Gute-Laune-Poster**

Wohnen & Deko

- 30 **Wohnen** Lauter clevere Ordnungshelfer
- 78 **Blumen** Endlich wieder Tulpen!

Immer in Ihrer Lea

- 70 **Impressum**
- 71 **Horoskop** und Mondkalender
- 82 **Vorschau** und die Hitliste der Woche

Unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



Lea ist immer für Sie da

HABEN SIE FRAGEN?
Ulrike Köhn nimmt sich gerne Zeit für Sie

IHR PERSÖNLICHER KONTAKT ZU UNS:

Telefon: 040/411 8825 702

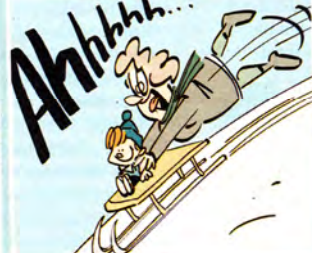
E-Mail: Lea@Klambt.de

Oder besuchen Sie uns im Internet:

www.facebook.com/LeaMagazin



Ein Lächeln zu Beginn Die Abenteuer des kleinen Lukas



Straffen, liften, glätten: Sanfte Verfahren – ganz ohne OP

Die Beauty-Docs



Hyaluronsäure wird großflächig in die Haut injiziert. Je nach Areal dauert das 20 bis 30 Minuten

Lea
Medizin-
Experte



Dr. Bernd Loos

Klinik am
Stadtgarten
in Karlsruhe
www.kasg.de

► **Methode:** Bei ersten Knitterfältchen im Gesicht ist niedrig vernetzte Hyaluronsäure (wie etwa „Restylane Skinbooster“) das Mittel der Wahl. Das Präparat wird in kleinen Abständen direkt unter die Haut gespritzt. Dadurch quillt sie leicht auf, wird elastischer und glatter. Bei der Erstbehandlung

sind drei Termine im Abstand von sechs bis acht Wochen notwendig. Hydroxylapatit-haltige Filler (z. B. Radiesse) polstern auch tiefere Falten im Bereich der Wangen und der Nase, wie Nasolabialfalten, auf.

► **Kosten:** Je nach Behandlungsart zwischen 350 und 500 Euro.

► **Schmerzen:** Die Einstiche sind nur minimal zu spüren. Blutergüsse können entstehen, verschwinden aber recht schnell wieder.

► **Haltbarkeit:** Auffrischungen sind in der Regel nach sechs bis neun Monaten erforderlich.

Immer mehr Frauen lassen was machen – oder denken ernsthaft darüber nach. Wer sich von Fältchen oder Fettpölsterchen trennen möchte, braucht sich keinen schweren Eingriffen mehr zu unterziehen. Die neuesten Methoden der Schönheitschirurgie kommen ohne Skalpell aus. Unsere Experten stellen sie vor

Hyaluronsäure formt die Nase



Dr. Ludger Meyer

Villa Bella
in München
www.villa-bella.org

► **Methode:** Je nach Wunsch wird mit einem kleinen Einstich eine besondere Form der Hyaluronsäure an den passenden Stellen des Nasenrückens eingesetzt. So wird etwa ein Höcker begradigt, die Spitze verjüngend angehoben oder der Sattel optisch verkleinert.

► **Kosten:** Je nach Materialmenge zwischen 420 und 840 Euro. Das ist im Vergleich zu einer operativen Korrektur, die um die 8.500 Euro kostet, vergleichsweise gering.

► **Schmerzen:** Eine lokale Betäubung ist selbst bei schmerzempfindlichen Patienten nicht nötig. Die Nase ist nur gering durchblutet, daher ist der Piki kaum zu spüren, und es gibt keine blauen Flecke hinterher.

► **Haltbarkeit:** Innerhalb von etwa 18 Monaten baut sich die Hyaluronsäure ab. Danach kann der Eingriff wiederholt werden.



Fadenlifting strafft Gesicht und Körper



Dr. Pejman Boorboor

Parkklinik
Hannover
www.dr-boorboor.de

► **Methode:** Spezielle Fäden mit winzigen Widerhaken werden mit Nadeln in das Unterhaut-Fettgewebe eingeführt und dort verankert. Durch Ziehen und Spannen wird erschlafftes Gewebe leicht angehoben und gestrafft. Ideal bei leichtem Hautüberschuss im Gesicht, am Hals oder auch an Oberarmen und Gesäß. Eine Behandlung dauert üblicherweise

30 bis 60 Minuten. Die verwendeten Fäden lösen sich dann nach einigen Monaten von selbst auf.

► **Kosten:** Je nach Körperregion und Fadenmenge ab 500 Euro.

► **Schmerzen:** Das Lifting wird in örtlicher Betäubung durchgeführt. Für ein paar Tage sind eventuell blaue Flecke oder leichte Schwellungen sichtbar.

► **Haltbarkeit:** Das Ergebnis hält etwa ein bis zwei Jahre.

Unsichtbare Fäden straffen nach der Behandlung Hals oder auch Gesicht



Radiofrequenz gegen Cellulite



Dr. Gerhard Sattler

Rosenpark Klinik
in Darmstadt
www.
rosenparkklinik.de

► **Methode:** Beim „BTL-System“ werden Radiofrequenz- und Ultraschallwellen in Kombination gezielt an die tiefer liegenden Fettschichten abgegeben. Das aktiviert den Zellstoffwechsel und hilft bei Cellulite oder hartnäckigen Fettdepots an Bauch, Po oder Hüften. Dazu wird der Behandlungskopf kreisend über die betroffenen Stellen bewegt.

► **Kosten:** Der Preis richtet sich nach der Größe der zu behandelnden Fläche. Üblicherweise ist mit 250 bis 500 Euro zu rechnen.

► **Schmerzen:** Weh tut es nicht, lediglich eine leichte Hitzeentwicklung ist zu spüren.

► **Haltbarkeit:** Das hängt vom individuellen Fettstoffwechsel der Patientin ab. Im Normalfall sind es mindestens 12 bis 15 Monate.



Je nach Wunsch-Ergebnis werden bei einer Botoxbehandlung 4 bis 20 Stiche gesetzt

Kryolipolyse bekämpft Fettpolster



Dr. Mehmet Atila

Medical Inn
in Düsseldorf
www.
medical-inn.de

► **Methode:** Fettzellen sind sehr kälteempfindlich und können so einfach weggefroren werden. Perfekt geeignet zur Straffung des Bauchs, der Oberschenkel und -arme oder des Kinns. Während einer Behandlung saugen ein oder gleich mehrere Applikatoren die Problemzonen an und kühlen sie auf minus 8 Grad herunter: Die Fettzellen sterben ab und werden über den Stoffwechsel abgebaut. Das dauert bis zu drei Monate.

► **Kosten:** 300 bis 800 Euro.

► **Schmerzen:** Der gesamte Vorgang ist recht sanft und sehr risikoarm für die Patientinnen. Eine Narkose ist nicht notwendig.

► **Haltbarkeit:** Mit guter Ernährung und Sport dauerhaft. Nach der Behandlung lagert der Körper künftig weniger Fettsäuren ein.

Das Gerät wird für gut 60 Minuten angelegt. Das ist manchmal nicht sehr angenehm, tut aber nicht weh



Botox macht Schluss mit Mimikfalten



Dr. Juan Maria Garcia

Plastische und
Ästhetische
Chirurgie
in München
www.dr-garcia.de

► **Methode:** Botulinumtoxin, kurz Botox genannt, gehört zu den häufigsten Anwendungen im Kampf gegen Mimikfalten auf der Stirn wie die Zornesfalte oder die Krähenfüße rund um die Augen. Es wird gezielt unter den jeweiligen Hautbereich gespritzt. Dadurch wird der darunterliegende Muskel geschwächt, der für die Faltenbildung verantwortlich ist. So kann sich die Haut erholen: Sie erscheint

straffer und jugendlich geglättet. Die häufige Sorge, dass sich die Mimik völlig verändern oder das Gesicht durch das Mittel maskenhaft wirken könnte, ist bei einer fachmännischen und umsichtigen Behandlung völlig unbegründet.

► **Kosten:** Der Preis hängt von der verwendeten Menge Botox ab. Für die Zornesfalte und die Stirn muss mit etwa 300 bis 500 Euro gerechnet werden.

► **Schmerzen:** Die Injektion pikst etwas und kann – so wie bei einer Blutabnahme – einen Bluterguss an der Einstichstelle hinterlassen.

► **Haltbarkeit:** Die Wirkung hält ca. sechs Monate an und kann problemlos wiederholt werden.

Ultraschall glättet und verjüngt



Dr. Andreas Grimm

Nürnberger Fach-
klinik & Ästhetik-
Erlangen
www.
dr-grimm.info

► **Methode:** Die „Ultherapy“ gibt der Haut ihre jugendliche Spannkraft zurück. Über einen Behandlungskopf dringen Ultraschallimpulse präzise in die tieferen Hautschichten ein: Das regt die Neubildung von körpereigenem Kollagen an, das für die Elastizität der Haut verantwortlich ist. So können die Haut rund um Augen, Wangen und Kinn gestrafft und

kleine Fältchen geglättet werden, auch am Dekolleté. Die Ergebnisse werden dann nach ungefähr drei Monaten sichtbar.

► **Kosten:** Ab 350 Euro aufwärts.

► **Schmerzen:** Durch die Abgabe der Ultraschall-Energie spüren die Patientinnen lediglich eine leicht schmerzhaft Wärmeentwicklung.

► **Haltbarkeit:** Auch Jahre nach der Behandlung hat die Haut noch frisches Kollagen und so zeigt sich ein anhaltender Liftingeffekt.



Vampir-Lifting für einen schönen Teint



Dr. Lars Kleining

Praxis Klinik
Pöselndorf in
Hamburg
www.klinik-
poeseldorf.de

► **Methode:** Hinter dem recht spektakulären Namen verbirgt sich die PRP-Therapie (Platelet Rich Plasma). Der Patientin wird eine kleine Dosis Blut (min. 20 ml) entnommen. Dieses wird so aufbereitet, dass nur das gelbliche Plasma übrig bleibt. Genau das wird mit vielen kleinen Einstichen in die obere Hautschicht eingebracht. So wird die Zellproduktion

angeregt: Die Haut erscheint frischer und praller, und Falten, Narben oder Dehnungsstreifen werden gemildert. Die Ergebnisse sind nach ca. vier Wochen sichtbar, wenn der Regenerations-Prozess abgeschlossen ist. Die Methode wirkt auch bei lichtigem Haar.

► **Kosten:** Eine Sitzung kostet ca. 400 Euro. Bei einer Erstbehandlung fallen bis zu drei Termine an.

► **Schmerzen:** Die Nadeln sind sehr dünn und daher kaum zu spüren. Außerdem wird die Haut mit einer Anästhesiecreme vor der Behandlung lokal betäubt.

► **Haltbarkeit:** Als Auffrischung reicht eine Sitzung pro Jahr aus.