MYWAY

MYWAY

Jeden Monat neu!

04/2016



SCHÖNE HAUT 40+
Straffe Konturen, mehr Ausstrahlung, weniger Fältchen

INTERVIEW
NASTASSJA KINSKI
„Zu tun, was man liebt, macht attraktiv"

„Hast du abgenommen?"
Sammeln Sie Komplimente – Styling-Tricks für jede Figur

Besser sehen
Von Augen-Yoga bis Ernährung: **10 Tipps** für einen scharfen Blick

Jetzt wird OSTERN richtig schön!
Leckere Frühlings-Rezepte und süße Deko-Ideen – **12 SEITEN EXTRA** zum Verlieben

MEIN VATER, DIE DEMENZ UND ICH
Eine Geschichte über Liebe, Nähe, Abschied und Neuanfang

Ich bin dann mal glücklich!

Von der Kunst, die schönen Augenblicke zu erkennen, innere Kraftquellen anzuzapfen und sich selbst wertzuschätzen

Deutschland 3,30 €
Österreich 3,90 €
Schweiz 6,60 sfr
4/2016
4 019281 003501 04

Service GENUSS



SILKE RIESE, Food-Redakteurin

„In meiner Küche ziehe ich jetzt schon Erdbeerpflanzen, im Mai setze ich sie dann in den Garten"

Wo sind die Löcher?

Kurios: Seit Jahren verliert der Schweizer Käse mehr und mehr seine charakteristischen Löcher. Warum das so ist? Forscher in Bern haben herausgefunden, dass die Hohlräume durch winzige Heupartikel in der Milch entstehen – aber genau die werden durch die verbesserten Hygienebedingungen bei der Verarbeitung herausgefiltert. Eigentlich ein bisschen schade, oder?





Der Aha-Effekt!

Wir lieben gesundes Essen …

… wenn wir es selbst zubereiten! So das Ergebnis einer Studie der Kölner Uni. Probandinnen schmeckte ein gesunder Shake besser, wenn sie ihn selbst gemixt hatten. Grund? Betreiben wir für uns selbst Aufwand, möchten wir das belohnt wissen!

Was sind denn *Zoodles?*

Das Wort ist eine Kombination aus „Zucchini" und „noodle" (engl.: Nudel) und bezeichnet spiralförmige Streifen aus Zucchini – oder wahlweise anderen Gemüsen wie Rüben oder Gurke –, die entweder roh oder kurz gegart statt echten Nudeln zur Pastasoße gegessen werden.



Ein **Sektkorken** kann bis zu **40 km/h** schnell werden, wenn er aus der Flasche ploppt. **Vorsicht** also beim Osterbrunch!

Quelle: Neon.de

HERRLICH FRISCH GEMAHLENER KAFFEE

Er verzaubert uns jeden Morgen, aber das Mahlen von Hand kann lange dauern. Die Mühle „Bean Me Up" von Finum liegt gut in der Hand und besitzt ein Keramikmahlwerk, mit dem wir Bohnen blitzschnell klein kriegen. Erhältlich bei Saturn oder Finum.eu, ca. 60 Euro.



WORAN ERKENNE ICH ECHTE BIO-EIER?

Bunte Bilder von glücklichen Hühnern auf dem Eierkarton können uns in die Irre führen. Garantiert aus ökologischer Erzeugung sind die Eier nur, wenn die erste Ziffer des aufgedruckten Codes eine 0 ist. 1 steht für Freiland-, 2 für Boden- und 3 für Käfighaltung.



FOTOS: Food & Foto, Hamburg (2); fotolia; shutterstock; PR