Müller

2/25

lifestyle

März
April

IHR WOHLFÜHL-MAGAZIN



MEIN BESTES ICH

Wie Sie Körper und Geist gezielt stärken können

mueller.de
ONLINESHOP
24h online bestellen



Via Salina

Hotel am See







51 geschmackvolle Landhauszimmer und Suiten, die sonnige Seeterrasse, ein beheizter Innen- und Außenpool mit traumhaftem Panoramablick über den See und auf die Berge sowie neue Ruhe- und Behandlungsräume erwarten Sie im Via Salina Hotel am See.

Entdecken Sie das Via Salina für sich! Die unvergleichliche Lage direkt am Haldensee, umgeben von der Bergkulisse des Tannheimer Tales: bezaubernd, beeindruckend, beruhigend – einfach einzigartig!

Mit stilvoller Eleganz und einer traumhaften Lage bieten wir Ihnen viel Raum für Erholung – ganz bewusst ohne Kinder. Als erstes Hotel im Tannheimer Tal sind wir ein Rückzugsort vom Stress des Alltags, an dem Erwachsene Ruhe und Entspannung finden. Egal, ob Sie gerade frisch verliebt sind, sich eine Auszeit ganz für sich selbst gönnen oder neue Energie für Ihren Familienalltag schöpfen wollen – wir bieten Ihnen den passenden Rahmen dafür. Von der Kulinarik bis zum Wellnessbereich ist alles auf die Wünsche unserer erwachsenen Gäste ausgerichtet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage!

dezenter Luxus

direkt am See... nur für Erwachsene

Via Salina Seehotel GmbH & Co KG | Haller 11 | A-6672 Nesselwängle | info@via-salina.at | www.via-salina.at | ☎ +43 5675 201 040

Koordinaten: München 150 km | Stuttgart 220 km | Zürich 210 km | Innsbruck 130 km

editorial



HIER ENTLANG

Die Inspiration und die Unterhaltung sind mit diesem Magazin noch lange nicht zu Ende.

TAUCHEN SIE EIN IN DIE DIGITALE MÜLLER-WELT MIT RATGEBERN, TIPPS UND SPANNENDEN THEMEN.

www.mueller.de

INNEHALTEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Der Frühling ist endlich da und mit ihm der Zauber des Neuanfangs – und damit mehr Licht, mehr Farben und diese wundervolle Leichtigkeit, die nur diese Jahreszeit mit sich bringt. In dieser Ausgabe möchten wir Sie dazu inspirieren, die Schönheit der Natur zu genießen, und nehmen Sie daher mit auf eine ganz besondere Reise. Beim Waldbaden (ab Seite 38) schöpfen wir Kraft für Körper und Geist und nehmen dabei – auch wissenschaftlich – den nächsten Megatrend exklusiv unter die Lupe: die heilende Kraft der Natur für Ihre Beautyroutine und Hautgesundheit.

In unserer Titelgeschichte widmet sich unser Autor einem weiteren Thema der Stunde. In „Mein bestes Ich" (ab Seite 28) erfahren Sie, wie Selbstoptimierung stressfrei gelingt. Und wie immer erwarten Sie die aufregendsten Duftneuheiten (ab Seite 22), packende Entertainment-Highlights (ab Seite 53), sinnvolle Tipps für den Frühjahrsputz (ab Seite 74), mutmachende Worte für die Wackelzahnpubertät (ab Seite 80) und vieles mehr.

Machen Sie es sich gemütlich, lassen Sie sich von unseren Ideen verzaubern und feiern Sie den Frühling mit uns – eine Zeit, die einfach Lust auf mehr von allem macht.

Viel Freude beim Lesen und Inspirierenlassen!

Ihre Lifestyle-Redaktion

Fotos: Adobe Stock (Cover); Unsplash/Duong Ngan; Illustration: Tina Hanisch



16



Seite faszinieren

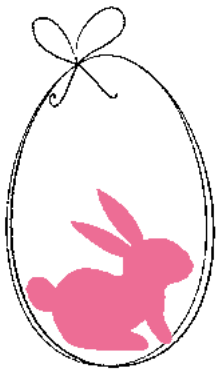
7 **ALLES ANDERE ALS GEWÖHNLICH**

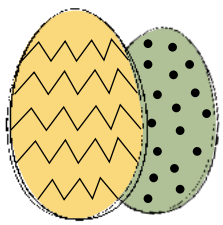
8 **STYLEFAVORITEN & WISHLIST**
Neue Entdeckungen

10 **TRAUMTEINT**
Glanz und Glow(ria)

14 **UNAUFGEREGT AUFREGEND**
Auf einer Welle

16 **VOM FRÜHLING GEKÜSST**
Pinke Momente





Seite riechen

21 **JEDER ATEMZUG OFFENBART NUANCEN**

22 **HINREISSENDE NEUHEITEN IM FOKUS**
Dufte Geschichten

24 **DUFTFAMILIEN**
Der Duftcheck

Seite fühlen

27 **FRÜHLINGSGEFÜHLE**

28 **MEIN BESTES ICH**
Wie Sie das Beste aus Körper und Geist herausholen

30 **NACHHALTIG ÜBERZEUGT**
Naturschönheiten

32 **ERWACHEN DER HAUT**
Wer peelt, gewinnt

34 **PEDIKÜRE IN SALONQUALITÄT**
Zeigt her eure Füße!

36 **DIE WELT DER MAKE-UP-PINSEL**
Perfektes Werkzeug für ein makelloses Finish

38 **NORDIC BEAUTY**
Die Kraft des Waldes

42 **TRIMM DICH GLATT!**
(K)eine haarige Angelegenheit

44 **SPORT- UND FITNESSSOCKEN**
Bewegende Momente





22



LET'S GET SOCIAL!

@mueller_drogeriemarkt
@mueller.deutschland
@mueller_de

Alle im Magazin abgebildeten **Preise sind Momentaufnahmen.** Wir versprechen Ihnen, dass Sie während der Magazinlaufzeit diese oder **noch günstigere Preise** erhalten.

43 Seite erleben

53 KLÖTZCHEN STATT KLECKERN
54 ENTERTAINMENT-HIGHLIGHTS
Games, Musik und Filme
56 WARUM SO GRIMMIG?
„Schneewittchen" und der anhaltende Erfolg des Märchenfilms
58 SERIE: WUNDERBARE JAHRE
Die swingenden 60er
60 YVONNE CATTERFELD
Immer in Bewegung
61 GIOVANNI ZARRELLA
Italo Disco
62 DAS GROSSE HALALI
Monster Hunter: Wilds
63 WILLKOMMEN IM AUENLAND!
Tales of the Shire

Seite leben

73 DER RHYTHMUS DES LEBENS: VERÄNDERUNG ALS KONSTANTE
74 SAUBERE SACHE
Frühjahrsputz ganz einfach
78 FRÜHLINGSERWACHEN
Alle Vögel sind schon da
80 DIE WACKELZAHNPUBERTÄT
Kleines Kind ganz groß?
84 KLEINE ROUTINE, GROSSER ERFOLG
Darum bringen uns Mini-Schritte schneller weiter

standards

3 Editorial
4 Inhalt
46 Entdecken
88 Horoskop
90 Impressum



67

Seite schmecken

65 VON GUTEM GESCHMACK
66 ACHTSAM ESSEN
Ganz bewusst statt nebenbei
70 EIN MUSS IN JEDER KÜCHE
Die Würze in Kürze

NUR BEI M

Produkte mit diesem Symbol erhalten Sie exklusiv bei Müller.



66

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

BOSS

THE SCENT



THE NEW REFILLABLE FRAGRANCES

faszinieren

NUR BEI M



50 ml **16,95 €**
399,00 € / 1 l

Divenhaft fabelhaft
Das „Happy Diva Eau de Toilette“ von Marbert erinnert an Sonnenstrahlen und sorgt für Freude und Glück. Frischfruchtige Duftnoten, in Kombination mit edlen blumigen Akzenten, zaubern Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht.



„SCHÖNHEIT BEGINNT IN DEM MOMENT, IN DEM DU DICH ENTSCHEIDEST, DU SELBST ZU SEIN“
Coco Chanel

ALLES ANDERE ALS GEWÖHNLICH

Manchmal ist es ein zarter Hauch von Jasmin, der uns an ferne Orte entführt. ***Ein Tropfen einer kostbaren Essenz, der Geschichten von Reisen, Träumen und Raffinesse erzählt.*** *Oder das Gefühl einer seidigen Creme, die unsere Haut umhüllt wie ein Versprechen von Zeitlosigkeit und Schönheit.*



50 ml **84,95 €**
1.699,00 € / 1 l

Eindrucksvolle Offenbarung
„Calvin Klein Defy Parfum“ setzt auf dasselbe holzige Profil wie seine Vorgänger. Der unerwartete Charakter betont den Kontrast zwischen seiner Verletzlichkeit und Stärke. Der Duft öffnet sich mit einer strahlenden Note von rosa Pfeffer. In der Herznote sorgt Lavendel für natürliche Frische. Die Basisnote wird von Kakaoschale bestimmt.



50 ml **137,95 €**
2.759,00 € / 1 l

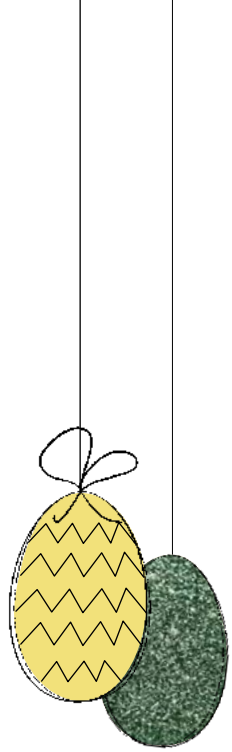
Effiziente Pflege für Männerhaut
Umwelteinflüsse wie auch der persönliche Lebensstil, Computerarbeit, unregelmäßiger Schlaf oder mentaler und emotionaler Stress wirken sich auf die Haut aus. Die „Shiseido Men Skin Empowering Creme“ geht auf die speziellen Bedürfnisse von männlicher Haut ein.

Fotos: Unsplash/Filip Rankovic Grobgaard, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

stylefavoriten & wishlist

Die aufregendsten Entdeckungen und Trends der Saison



Insta-Inspiration

Diesem Account sollten Sie folgen



Tessa Vicky Elisa van Montfoort
@tessavmontfoort

Achtung, hier kommt der Frischekick, den Ihr Insta-Life dringend braucht. Tessa Vicky Elisa van Montfoort beschreibt sich selbst als Vollzeit-Modeliebhaberin, was der 28-jährigen Influencerin aus den Niederlanden aber nicht gerecht wird. Die Zweifachmama erfrischt und inspiriert mit ihrem bunten Stil, den sie aus High-End-Designerware und coolen Secondhandteilen so gekonnt mixt, dass es kein Wunder ist, dass ihre Sales auf Instagram so stark nachgefragt sind.



SPEKTAKULÄR

Das Eau de Parfum „Gucci Flora Gorgeous Orchid“ inspiriert seine Trägerin dazu, ihre Kreativität zu nutzen, um Träume in Realität und die Realität in Träume zu verwandeln. Ein Duft voller Wärme und Sonnenschein.

30 ml **69,95 €**
2.331,67 € / 1 l

SCHILLERNDE AUGENBLICKE

Die Lidschatten von Collistar spenden Feuchtigkeit und garantieren ein makelloses Augen-Make-up für bis zu acht Stunden. Erhältlich in drei trendigen Finishes: matt, satin und frost. Unser unschlagbarer Favorit: der „Impeccable Compact Eye Shadow“ in „Smeraldo frost“.



23,95 €



LUXUS PUR IN DER ULMER HIRSCHSTRASSE

Hier bleiben keine Wünsche offen: In der Müller-Filiale in der Ulmer Hirschstraße wurden in Sachen Prestige-Parfümerie neue Maßstäbe gesetzt. In diesem Markenhaus finden Sie neben den exklusivsten Herstellern wie immer eine Top-Beratungsleistung zu allen Fragen und Wünschen voller Wärme und Sonnenschein.

Fotos: Instagram, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.


GUCCI
GUILTY
Love
GUCCI GUILTY
LOVE EDITION
POUR HOMME
GUCCI GUILTY
LOVE EDITION
POUR FEMME

TRAUMTEINT

Glanz und Glow(ria)

Gesund und leuchtend soll der Teint strahlen, unser Auftreten immer so entspannt ***wie nach einem Wellnesswochenende*** *wirken und die Poren sollten quasi nicht existieren. Das wünschen wir Ihnen und uns von Herzen. Weil es aber nicht (immer) so einfach ist, haben wir* ***das Mysterium Glow für Sie unter die Lupe*** *genommen.*

Glowy Skin ist so viel mehr als nur eine strahlende Haut. Es beschreibt einen Teint, der von innen und außen strahlt, vor Feuchtigkeit strotzt – ohne dabei fettig zu wirken. Doch warum ist es nicht einfach so? Sowohl äußere als auch innere Einflüsse können dafür sorgen, dass unser Teint fahl und abgeschlafft wirkt. Zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und eine nicht optimale Hautpflege sind allerdings Parameter, die Sie in der Hand haben.



Dr. med. Lea Geimer, Fachärztin für Dermatologie und Allergologie am Hautzentrum Nymphenburg, München

Gut gepflegt ist halb gewonnen

Fragen wir die renommierte Dermatologin Dr. Lea Geimer, Partnerin im Hautzentrum Nymphenburg in München, ist der unverhandelbarste aller Punkte der Sonnenschutz. „Mit zunehmendem Alter und durch schädliche Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung wird das dichte Netz aus Kollagen und elastischen Fasern brüchig und von freien Radikalen angegriffen." Daher gilt: Auch und besonders jetzt in der ersten Frühlingssonne steht ein hoher Lichtschutzfaktor unbedingt auf der Tagesordnung. Denn was geplagt und zerstört ist, kann auch nicht strahlen. Doch welche Inhaltsstoffe verleihen eine besondere Strahlkraft?

Vitamin C

Vitamin C wirkt sich nicht nur auf unsere Ernährung positiv auf. Als wertvolles Antioxidans steigert es in der Hautpflege die Kollagenproduktion, neutralisiert freie Radikale und hilft somit dabei, den Teint auszugleichen und Anzeichen der Hautalterung zu reduzieren. „Außerdem beeinflusst Vitamin C die Melaninsynthese. Das heißt, es kann dabei helfen, dunkle Flecken auf der Haut aufzuhellen und die Entstehung neuer zu verhindern", weiß Dr. Geimer.

Wichtig: Dieses Ergebnis ist allerdings nur bei langfristiger Anwendung hoch konzentrierter Produkte möglich.

Retinol (Vitamin A)

Retinol wird als regelrechte Wunderwaffe gegen die Hautalterung gehandelt und sorgt in Seren und Cremes für ein glattes Hautbild. Und das geschieht so: Vitamin A fördert die Bildung der Hornzellen, also der obersten Hautschicht, und unterstützt sie bei der Regeneration. Diese hautverbessernde Wirkung sorgt dann für eine sichtbar glattere Haut. Allerdings sind Pflegeprodukte mit Retinol bei empfindlicher Haut mit Bedacht zu wählen, da es zu leichten Irritationen und Rötungen kommen kann. Um hier vorsichtig genug vorgehen zu können, sollten Sie – hauttypunabhängig – Ihre Haut langsam an den Wirkstoff gewöhnen. Beginnen Sie mit einer niedrigen Konzentration und tragen Sie das Produkt vorerst nur einmal pro Woche abends nach der Gesichtsreinigung auf. Anschließend können Sie die Häufigkeit der Anwendung langsam Woche für Woche steigern und je nach Bedarf eine höhere Dosierung ausprobieren. Vorsicht gilt bei Retinol und Sonne: Die Haut braucht einige Stunden, um das Vitamin aufzunehmen, und ist dadurch lichtempfindlicher. Je nach Dosierung muss der Sonnenschutz hier unbedingt angepasst werden. Schwanger? Dann sollten Sie in den ersten Schwangerschaftswochen ganz auf die Verwendung von Vitamin A verzichten, da dies unter Umständen dem Fötus schaden kann. Sprechen Sie daher vor der Verwendung von retinolhaltiger Kosmetika unbedingt mit Ihrer Gynäkologin bzw. mit Ihrem Gynäkologen.

HIER ENTLANG

Der perfekte Glow? Entdecken Sie online noch mehr Geheimtipps und Produkte:

www.mueller.de/faszinieren

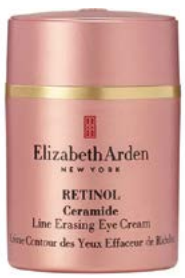
Fotos: Adobe Stock, Rehbinder Media, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



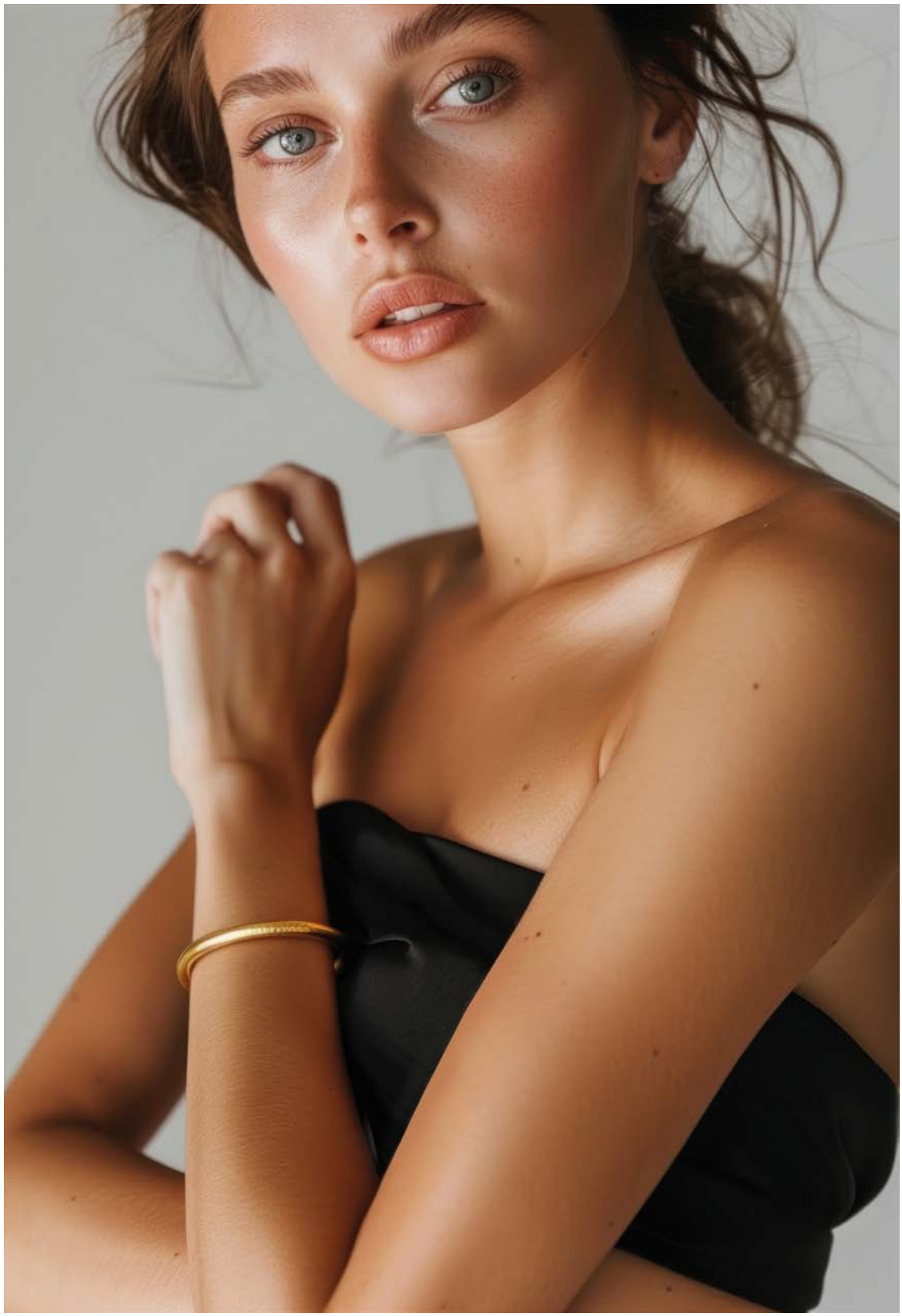
20 ml **78,95 €**
3.947,50 € / 1 l

Strahlende Augenblicke
Die „Olu'Olu Caviar Supreme Eye Cream" von Declaré ist unfassbar zart in der Textur und sorgt mit einem exklusiven Komplex aus Moai-Kaviar und wertvollem Safranextrakt für Feuchtigkeit und die Entknitterung der Augenpartie.



15 ml **61,95 €**
4.130,00 € / 1 l

Multifunktional
In der „Retinol Ceramide Line Erasing Eye Cream" von Elizabeth Arden trifft klinisch erprobtes Retinol auf feuchtigkeitsspendende Ceramide und hilft dabei, die Haut zu glätten und aufzuhellen.

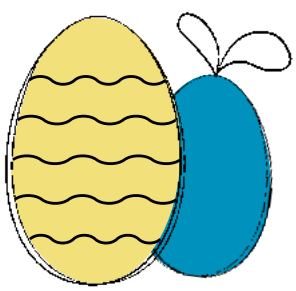


Niacinamid (Vitamin B3)
Für die Funktion unserer Organe, Haut und unseres Immunsystems ist Niacinamid (Vitamin B3) unverzichtbar. Besonders an Vitamin B3 ist, dass es eine biologisch aktive Form des Vitamins ist. Der Wirkstoff muss also nicht erst aktiviert werden, um genutzt werden zu können. „In der Hautpflege reguliert Niacinamid die Talgproduktion, was dazu führt, dass die Porengröße und das Erscheinungsbild der Haut reguliert werden", erklärt Dr. Geimer. Sogar bei Aknenarben und Pigmentflecken kann Niacinamid helfen, weil es ausgleichend und antientzündlich wirkt. In der Schwangerschaft und Stillzeit gilt die Aufnahme von Niacinamid als unbedenklich. Eine weitere gute Nachricht ist, dass sich Vitamin B3 in der Regel bei allen Hauttypen anwenden lässt.

Hyaluronsäure
Beautyhelfer mit Hyaluron sind aus der Hautpflege nicht mehr wegzudenken. Das Warum liegt schnell auf der Hand: Die Verbindung aus Mehrfachzuckern wird auch vom Körper selbst produziert und ist zum Beispiel ein essenzieller Bestandteil der Gelenkflüssigkeit und des Bindegewebes. Außerdem hat Hyaluronsäure die beeindruckende Fähigkeit, große Mengen an Wasser zu speichern. Etwa die Hälfte der im Körper vorhandenen Hyaluronsäure befindet sich in der Haut – kein Wunder also, dass sie für die Hautpflege so wichtig ist. Bedenklich ist die Verwendung von Hyaluronsäure nicht. In Tages- und Nachtpflege, als Serum oder in der Augencreme sorgt sie für Feuchtigkeit und damit für Glow.

Glow-up in Perfektion
Die Optimierung der Leuchtkraft der Haut ist mit der Pflege nicht zu Ende. Eine vitaminreiche Ernährung, regelmäßige Work-outs und genügend Schlaf sind ebenso hilfreich wie das perfekte Finish. Gesichtsmassagen, Peelings und Masken sorgen für die Extraportion Feuchtigkeit. Wer es zur Perfektion treiben möchte, wählt leichte Make-up-Texturen mit zarten Schimmerpartikeln, um die Strahlkraft voll auszukosten. Auf glänzende Zeiten!

„VITAMINREICHE ERNÄHRUNG, REGELMÄSSIGE WORK-OUTS UND GENÜGEND SCHLAF SIND EBENSO HILFREICH WIE DAS PERFEKTE FINISH"

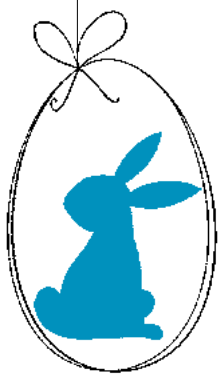


ONLINE EXKLUSIV



30 ml **44,95 €**
1.498,33 € / 1 l

Intensiv
Das „Vitamin C Intense Glow Concentrate" von Mádara besticht mit einer hochwirksamen Formel aus Ferulasäure, Vitamin C und E.





25 ml **24,90 €**
996,00 € / 1 l

Antioxidatives Naturtalent
Dank eines Anteils von 3 % Vitamin C schützt das „Serum Mix & Match Vitamin C Nektar" von i+m die Gesichtshaut vor freien Radikalen und hellt Sonnenschäden und Pigmentflecken auf.



15 ml **27,90 €**
1.860,00 € / 1 l

Geheimtipp
Zellaktivierend, aufbauend, antioxidativ: Das „Antioxidant Regenerierende Gesichtspflegeöl" von Tautropfen kann umweltbedingter frühzeitiger Hautalterung vorbeugen. Es zieht innerhalb weniger Sekunden tief in die Haut ein, hinterlässt keinen Ölfilm und sorgt so für den schönsten Glow.

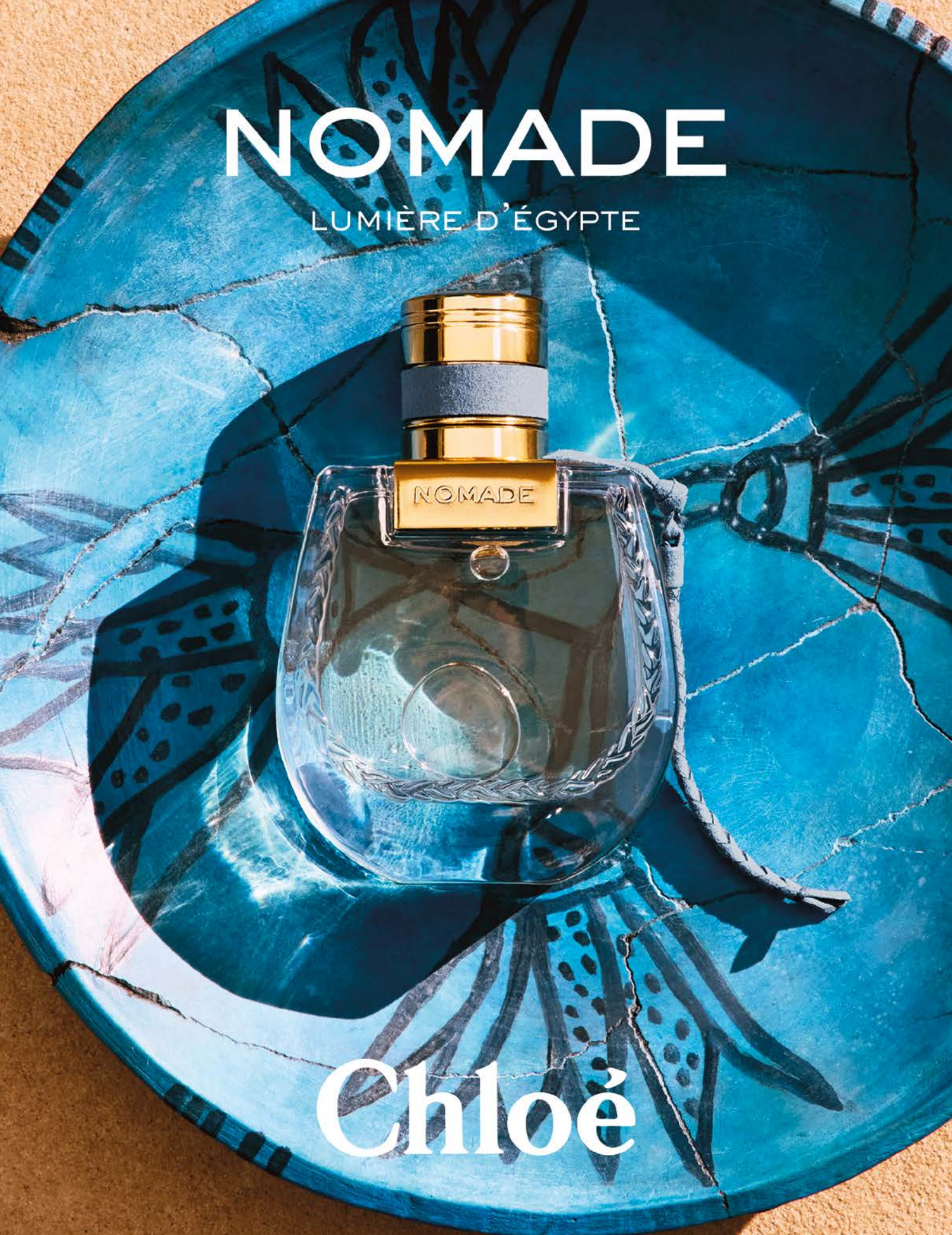


50 ml **48,95 €**
979,00 € / 1 l

Für gesunde und reine Haut
Die „Collistar Attivi Puri Salicylic Acid + Niacinamide Creme" reinigt, beruhigt und mattiert die Haut mit Niacinamid und Betain.

Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.


NOMADE
LUMIÈRE D'ÉGYPTE
NOMADE
Chloé

UNAUFGEREGT AUFREGEND

Auf einer Welle

Sie sind der Inbegriff von lässigem Glamour, müheloser Eleganz und absoluter Fashion-Coolness: ***die sogenannten Messy Waves,*** *also unstrukturierte Wellen.* ***So gelingt der Look der Saison auch bei Ihrem Haar.***



125 ml **35,45 €**
283,60 € / 1 l

Sofortige Feuchtigkeit
Für gepflegte Messy Waves unverzichtbar: der „Strength Express Moisture Conditioner" von Marlies Möller.



150 ml **13,95 €**
93,00 € / 1 l

Für die schnelle, heiße Nummer
Das „Bioturm Hitzeschutz Spray" schützt das Haar mit Bio-Aloe-Vera und Betain vor starker Hitze durch Föhn, Glätteisen und Lockenstab.



ONLINE EXKLUSIV

Smarte Leave-in-Formel
Das „Silk Micro-Keratin Spray" von Mádara hilft dabei, Schäden zu reparieren und Bruch und Spliss zu reduzieren. Die mit hydrolysiertem Keratin, Milchsäure und Algenextrakt angereicherte Formulierung verstärkt und entwirrt stumpfes Haar.



90 ml **19,95 €**
221,67 € / 1 l

Als sich nach der Sommerpause im Herbst des vergangenen Jahres New York, Mailand und Paris wieder in Sachen Modespektakel zu übertreffen versuchten, hat uns eine Show nachhaltig so beeindruckt, dass wir ihren Beauty-Look unter die Lupe nehmen wollen.

Die Kollektion, die Louis Vuitton am 1. Oktober 2024 im Cœur Carré des Louvre inszenierte, triumphiert kontrastreich und vielseitig im Wechselspiel aus Stärke und Sanftheit, fließenden Formen und präzisen Schnitten, wirkt zugleich klar, aber auch verspielt. Und genau so verhält es sich mit dem Styling der Saison: Die Messy Waves verleihen jedem Look – auch fernab der internationalen Laufstege – eine frische, moderne Note.

So funktionieren sie: Im Zentrum stehen leichte, unstrukturierte Wellen, die aussehen, als wären sie nach einem Tag am Strand entstanden: wild, texturiert und dennoch gepflegt. Und dabei gibt es den ultimativen Trick für das perfekte Gelingen daheim. Am besten waschen Sie das Haar abends und föhnen es entweder schnell heiß oder lassen es lufttrocknen. Am Morgen mischen Sie dann eine kleine Portion Pflegefluid oder Spülung mit ein paar Sprühstößen Stylingspray und arbeiten das Ganze sanft von den Spitzen bis zum Oberkopf ins Haar ein. ✖

Fotos: Adobe Stock, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

ANZEIGE

LANCASTER
MONACO

GOLDEN LIFT

DER NEUE GOLDSTANDARD DER LIFTING-HAUTPFLEGE

Wir sind jeden Tag der Sonne ausgesetzt. Wusstest du jedoch, dass genau dieses Sonnenlicht für 80% der Hautalterungen verantwortlich ist?[1] So sehr wir die wärmenden Strahlen lieben, so schädlich sind sie leider für unsere Haut. In den vergangenen 75 Jahren haben die Wissenschaftler von LANCASTER kontinuierlich an den Folgen der Sonneneinstrahlung geforscht und sich so eine starke Expertise im Bereich Sonnenschutz und Hautreparatur aufgebaut.

LICHTBEDINGTE HAUTALTERUNG

Die schädlichen Sonnenstrahlen zerstören das Kollagen und die elastischen Fasern in unserer Haut. Die Folge: Falten Hauterschlaffung durch Volumenverlust. Gepaart mit Hyperpigmentierung, auch bekannt als Pigmentflecken, zählen diese Anzeichen zu den drei stärksten Folgen lichtbedingter Hautalterung.

EXKLUSIVE DUAL-LIFTING-TECHNOLOGIE

(RETINOL & RETINAL)

+50%
KOLLAGEN[3]



(DI-PEPTIDE KOMPLEX)

+158%
ELASTIN[4]

BEKÄMPFT DIE 3 ZEICHEN DER HAUTALTERUNG

LANCASTER präsentiert mit Golden Lift eine bahnbrechende Lösung, die gezielt gegen die drei Hauptzeichen der Hautalterung wirkt. Dank exklusiver Retinol-Technologie und innovativer Vektorisierung ist diese Pflege dreimal schneller und doppelt so effizient wie herkömmliches Retinol. Sie ist ideal geeignet für sensible Haut, da sie direkt und intensiv wirkt.

GELIFTETE HAUT IN NUR ZWEI WOCHEN

Mit Golden Lift kombiniert LANCASTER erstmalig verkapseltes Retinol und Retinal, um die Kollagenproduktion anzuregen und das Hautvolumen sichtbar zu verbessern. Der fortschrittliche Di-Peptid-Komplex fördert die Neubildung elastischer Fasern und erhöht so die Hautelastizität. Das Resultat? Innerhalb von nur zwei Wochen erscheint die Haut geliftet, feine Linien und Pigmentflecken werden reduziert und der Teint wirkt insgesamt frischer und straffer.[2]

1 Weltgesundheitsorganisaiton & Yale Medicine, Studie zu lichtbedingter Hautalterung
2 Verbrauchertests mit 79 Frauen nach der Anwendung von GOLDEN LIFT Sculpting Cream, zwei Applikationen pro Tag, morgens und abends.
3 In-vitro-Test 2 Standard-Liposomen 3 In-vitro-Test an normalen menschlichen Fibroblasten - Kollagen I-Immunfärbung
4 G. Siegenthaler et al., Retinol- und Retinalstoffwechsel, Biochemical Journal, 1990, 268, S. 371-378

SCHÜTZEN & PFLEGEN

STEP 1

SERUM

STRAFFUNG
KORREKTUR



STEP 2

GESICHTSCREME

LIFTING
KONTURIERUNG
GEGEN PIGMENTFLECKEN

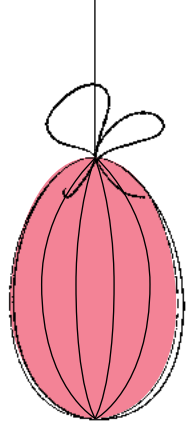


STEP 3

SONNENCREME LSF 50

ANTI-AGING WIRKUNG
SCHUTZ
STRAHLKRAFT





VOM FRÜHLING GEKÜSST

Pinke Momente

*Ob Sie es lieber **Rouge oder Blush** nennen, ist egal – solange Ihnen nicht entgeht, dass wir **in der kommenden Saison alles auf eine Karte** setzen: auf Pink!*



Lebendige Rosétöne verleihen den Wangen jetzt nicht nur einen natürlichen Hauch von Farbe und gleichzeitig ein sanftes, frisches Strahlen. „Pink Blush", also Rouge in Rosa und Pink, verdrängt zumindest für den Moment die beliebten Pfirsich-, Rosenholz- und Bronzetöne. Denn ein großer Vorteil – abgesehen von der Instantfrische, die der Trend zaubert – ist, dass Rosé- und Pinktöne, ob zart oder knallig, allen Hauttypen und -tönen stehen. Während wir auf dem Laufsteg von Chanel entdecken durften, wie der pinke Akzent mit minimalistischem Make-up und rosigen Lippen kombiniert besonders feminin und alltagstauglich gestylt wird, gibt es in der kreativen Umsetzung (fast) keine Grenzen.

Pinknuancen als Jungbrunnen

Kylie Jenner, Hailey Bieber und sogar Catherine of Wales schwören auf Pink, das den bewährten Bronzer-Look abgelöst hat. Auf TikTok gehen Videos zum Trend viral und zeigen, wie sich Frauen aus aller Welt leuchtend kühlen Pinktönen annehmen. Die Wahl zwischen Puder- und Creme-Blush bleibt Ihnen überlassen. Als Puder wird das Rouge mit dem Pinsel in kreisförmigen Bewegungen von außen nach innen aufgetragen, die cremige Variante erzielt ein deutlich pigmentiertes, aber gleichzeitig auch natürlicheres Ergebnis. So oder so: Der Look sieht fabelhaft aus und gelingt garantiert!

15 g **104,95 €**
6.996,67 € / 1 kg

Individuell außergewöhnlich
Der Blusher von Artdeco in „Bright Fuchsia" schafft es, echte Statementakzente zu setzen, und überzeugt durch die hohe Farbbrillanz.

5 g **8,95 €**

Frischekick für den Teint
Das Blush „L'Orchidée" von Sisley in der Farbe „Corail" küsst den Teint mit den drei intensiv leuchtenden Farben wach. Das Besondere: Die Nuancen mit Perlmuttschimmer brechen sanft das Licht und verleihen dem Teint Strahlkraft.

NUR BEI M



8,5 g **19,95 €**

Lang anhaltende Formel
Die ultrafeine Puderformel des „Artist Powder Blushs" von MAKE UP FACTORY in „Pink Passion" überzeugt mit zwei perfekt aufeinander abgestimmten Nuancen.



5 g **22,95 €**

Natürlicher Glow
Der „Powder Blush" von Annemarie Börlind in „Coral Glow" sorgt nicht nur für eine frische Ausstrahlung im Trend-Look, sondern polstert die Haut mit der Feuchtigkeit aus der Hyaluronsäure leicht auf.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.


ESCADA
BALI PARADISE
ESCADA
BALI PARADISE

MAKE UP FACTORY

professional
high end make up.

NUR BEI M

VELVET LIFTING

Dieses Frühjahr wird strahlend! Make up Factory präsentiert die Velvet Lifting Foundation mit einer neuen Textur für Ihren perfekten Teint. Die optimierte Formel in 9 Nuancen spendet Ihrer Haut Feuchtigkeit und zaubert ein straffes, natürliches Strahlen. Die seidige Textur verschmilzt nahtlos mit der Haut und kaschiert feine Linien während die Anti-Aging Wirkstoffe Liftonyl und Ceramidone die Reduzierung von Falten unterstützen.





HAUT VORBEREITEN

STEP 1

Für ein besonders ebenmäßiges und optisch geglättetes Hautbild, den LONG WEAR PRIMER mit der Hand oder dem FOUNDATION BRUSH auftragen und verblenden, bis er mit der Haut verschmilzt.

LONG WEAR PRIMER
Mattierende Make up Grundierung zur Verlängerung der Haltbarkeit des Make ups

FOUNDATION AUFTRAGEN

STEP 2

Für einen glatten, ausgeglichenen und frischen Teint die VELVET LIFTING FOUNDATION mit dem FOUNDATION BRUSH, einem angefeuchteten Schwämmchen oder mit den Fingern auf Stirn, Wangen, Nase sowie das Kinn auftragen. Anschließend die Foundation von der Gesichtsmitte aus nach außen hin verblenden und gleichmäßig verteilen. Für eine höhere Deckkraft den Vorgang wiederholen.



NEW TEXTURE

VELVET LIFTING FOUNDATION
Seidig-matte, feuchtigkeitsspendende Foundation mit Lifting-Effekt und Anti-Aging Wirkstoffen



CONCEALER PLATZIEREN

STEP 3

Für einen optischen Lifting-Effekt wird der HYDRA STAY CONCEALER in vertikalen, nach außen laufenden Linien aufgetragen und sanft verblendet.

HYDRA STAY CONCEALER
Feuchtigkeitsspendender Concealer für ein frisches, strahlendes Finish

GESICHT KONTURIEREN

STEP 4

Um das Gesicht optisch zu straffen und zu formen, werden mit dem FACE SHAPING STICK die Gesichtszüge optimal modelliert. Die kühlen Brauntöne werden zum Konturieren verwendet und auf die Gesichtspartien aufgetragen, die optisch zurücktreten sollen. Im nächsten Schritt je nach Hautton eine der Blusher-Farben wählen und für einen frischen Look auf die Wangen geben.

FACE SHAPING STICK
Cremiger Konturenstift in Blush und Contouring Farben für perfekt definierte Gesichtszüge





MAKE UP ARTIST **TIPP**

ALEXANDRA LEDERER



FOUNDATION FIXIEREN

Der transparente, lose FIXING POWDER eignet sich ideal zum Fixieren des Make ups. Um ein natürliches Ergebnis, ohne Absetzen in die Fältchen, zu erzielen wird ein großer Powder Brush zum Auftragen verwendet. Mit dem Pinsel etwas FIXING POWDER aufnehmen und den Überschuss am Handrücken abklopfen. Erst dann wird das Restprodukt auf die zu fixierenden Stellen aufgetragen.

FROM TREE TO BEAUTY
OLIVE TREE PEOPLE

Alle OLIVEDA-Produkte bauen weltweit einzigartig nicht auf Wasser, sondern auf dem hoch antioxidativen, bioaktiven Zellelixier aus dem Olivenblatt auf. Statt raffinierter Öle enthalten sie das höchst lebendige autochthone Arbequina-Öl von unseren eigenen wildwachsenden hundertjährigen Bergolivenbäumen.

Zu den lebendigen und aktiven Wirkstoffen, die nur im Zellelixier der wildwachsenden Bergolivenbäume in so hoher Konzentration vorkommen, zählen die super schützenden Polyphenole und Antioxidantien Hydroxytyrosol und Oleuropein – bekannt als hochpotente Anti-Aging-Wirkstoffe für die menschlichen Zellen.

WWW.OLIVEDA.COM

OLIVEDA
OLIVE TREE PHARMACY



~~WASSER~~

riechen



50 ml **46,90 €**
938,00 € / 1 l

ROSIGE AUSSICHTEN
Das Eau de Parfum „Les Eternelles Rose Pétale“ von Durance mit dem Extrakt aus provenzalischen Rosenblütenblättern ist eine vollendete Komposition von fruchtigen Blumen voller Frische in ihrer vollsten Pracht.



„AUS DEM GRÄSERMEER SOMMERSPROSSIGER WIESEN FLIESST HIMMLISCHER DUFT“
Ernst Ferstl

JEDER ATEMZUG OFFENBART NUANCEN

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte – eine Welt, die Erinnerungen weckt, Emotionen entfacht und uns tief berührt. ***Parfum ist mehr als nur ein Duft. Es ist Ausdruck unserer Persönlichkeit,*** *ein unsichtbarer Begleiter, der uns Kraft, Sinnlichkeit oder Leichtigkeit schenkt.*

FRISCH, PROVOKANT UND KOMPROMISSLOS
Das Eau de Parfum „ck One Essence“ von Calvin Klein ist doppelt so stark konzentriert wie das ikonische Original. Es zeichnet sich durch Kopfnoten aus italienischer Bergamotte und Blutorange aus. Bio-Grünteeakkorde sind in eine warme Basis aus Sandelholz getaucht.



50 ml **39,95 €**
799,00 € / 1 l



50 ml **14,90 €**
298,00 € / 1 l

DIE PURE LUST AM LEBEN
So geht Lebensfreude! Mit dem „Raumspray Lebensfreude“ von Primavera und seinem warmen und frischen Duft nach Orange, Frangipani und Litsea werden Körper, Geist und Seele sofort belebt. Der Duft sorgt somit für Glücksgefühle auf Knopfdruck.

Fotos: Unsplash/Mink Mingle, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

HINREISSENDE NEUHEITEN IM FOKUS

Dufte Geschichte

Düfte sind mehr als flüchtige Aromen. ***Sie sind kostbare Begleiter, die Momente unvergesslich machen und Persönlichkeiten unterstreichen.*** *Begeben Sie sich auf eine sinnliche Reise zu den neuesten außergewöhnlichsten Parfums, die aktuell die Welt der Düfte prägen: von sanften, floralen Nuancen bis hin zu kräftigen, verführerischen Akkorden.* ***Finden Sie jetzt die Essenz, die Ihre Persönlichkeit unterstreicht.***



EINZIGARTIG WIE HAUTE COUTURE
Das Eau de Parfum „Nuit de cellophane“ ist ein leuchtender, fruchtiger und zarter Duft aus der Collection Noire von Serge Lutens. Mandarinen und Osmanthus prägen das Dufterlebnis.

50 ml **144,95 €**
2.899,00 € / 1 l





50 ml **48,90 €**
978,00 € / 1 l

ZITRONENFRISCH
Im Eau de Toilette „White Tea“ von Korres treffen Bergamotte, Mandarine und Neroli auf die blumige Herznote aus weißem Tee. Und Freesien verbinden sich mit weißem Moschus und hellen Hölzern.



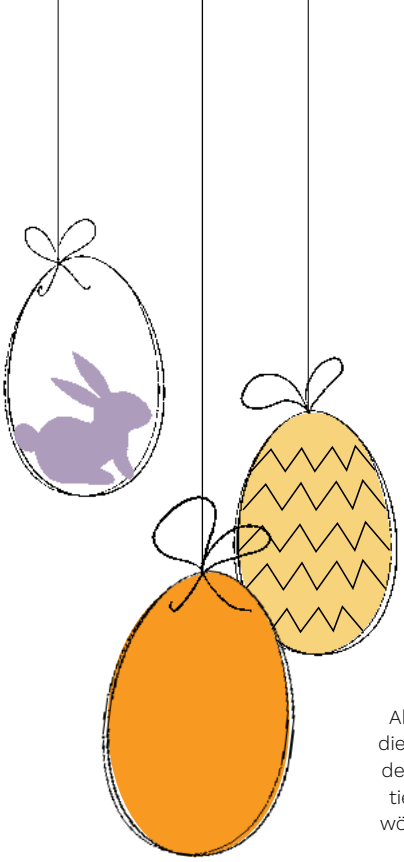
UNBESCHREIBLICH TIEF UND KLAR
Ein Duft zwischen Wasser und Eis: Das Eau de Toilette „L'Eau Rêvée d'Alma“ von Sisley ist ein kristallklarer Duft, faszinierend und beruhigend zugleich. Zarte Iris trifft auf Kardamom und entführt seine Trägerin ins Reich der Träume.

50 ml **97,45 €**
1.949,00 € / 1 l

KOMPETENZ FÜR SIE

Unser Team in Ihrer Müller-Filiale ist dabei weit mehr als nur ein Berater. Wir sind Ihre Duftexperten, die mit viel Liebe und Fachwissen die Kompositionen auswählen, die genau zu Ihnen passen. Egal, ob Sie Ihre ganz persönliche Signaturenote suchen oder sich von den aktuellen Trends inspirieren lassen möchten: Wir hören Ihnen zu, entdecken Ihre Vorlieben und helfen Ihnen dabei, den Duft zu finden, der wirklich zu Ihnen spricht. Tauchen Sie ein, lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihr neues olfaktorisches Statement.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch





30 ml **69,95 €**
2.331,67 € / 1 l

MAXIMAL INTENSIV

Das Eau de Parfum Intense „Boss Alive Absolu“ ist raffiniert, ledrig, holzig und feiert die Kraft der Boss-Frau mit üppigen aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen. Hinter dem tiefroten Flakon versteckt sich ein außergewöhnliches, opulentes Parfum, das in Sachen Selbstvertrauen seinesgleichen sucht.



50 ml **99,95 €**
1.999,00 € / 1 l

DAS NEUE HELDENTUM

Für das intensiv aromatisch duftende Parfum „Burberry Hero“ verbindet sich ein Trio aus warmen Zedernholzölen mit ausgleichendem und entspannendem Amyrisöl und beruhigendem Nagarmothaöl zu einem sinnlichen Duft, der jeden Mann dazu auffordert, sich zu dem zu bekennen, wer er wirklich ist.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



DUFTFAMILIEN

Der Duftcheck

Dass Düfte Erinnerungen wachküssen können, ist nicht neu. ***Ihre Energie und Kraft, Gefühle bei uns und unserem Gegenüber auszulösen, ist immens.*** *Häufig sind es dabei bestimmte Düfte, die uns immer wieder begegnen und gefallen, da sie zur gleichen Duftfamilie gehören. Welche „Familienbande“ es gibt, lesen Sie bei uns.*

FLORALE DÜFTE: DIE SANFTE UMARMUNG DER NATUR

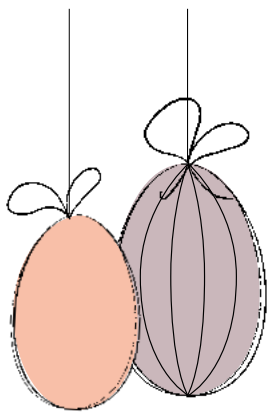
In floralen Duftnoten spiegelt sich die pure Schönheit der Natur wider. Sie umhüllen uns mit dem zarten Duft von Rosen, Jasmin und Maiglöckchen und vermitteln uns das Gefühl eines endlosen Frühlings. Florale Düfte geben Geborgenheit, vermitteln Romantik und erinnern uns an Wildblumenwiesen, das Kribbeln eines ersten Dates und die Wärme einer Umarmung. Florale Düfte sind für all jene, die das Leben leicht und sinnlich empfinden und die die Schönheit des Augenblicks einfangen möchten.

ORIENTALISCHE DÜFTE: DER HAUCH DES MYSTISCHEN

Orientalische Duftnoten entführen uns in geheimnisvolle Welten voller Leidenschaft. Warme Gewürze wie Zimt, Muskat und Vanille verbinden sich mit exotischen Hölzern und Harzen und wirken sinnlich und anziehend zugleich. Die Düfte erinnern an eine liebevolle Umarmung, an eine Flucht in die Ferne, die uns mit ihrem mystischen Zauber gefangen nimmt. Orientalische Düfte lassen uns träumen, sie verführen uns und sind ein Fest für all unsere Sinne.



30 ml ***79,95 €***
2.665,00 € / 1 l





30 ml ***79,95 €***
2.665,00 € / 1 l

KRAFTVOLLE WEIBLICHKEIT IN EINEM DUFT

„L'Eau de Parfum Intense“ von Chloé vereint die Essenz der Marke: Schönheit, Stärke und Freiheit. Der sinnlich blumige Duft beginnt mit saftigen Himbeernoten, unterstreicht die Zartheit der Rose in all ihren Facetten und entfaltet ein warmes Bouquet aus Ambrox, Cashmeran und Zedernholz. Der ikonische Flakon erstrahlt in modernem Design mit granatrotem Band und einer veganen nachfüllbaren Formel. Ein Duft für alle Anlässe.

STÄRKE UND SELBSTENTDECKUNG

Das Eau de Parfum Intense „Goddess“ von Burberry steht nicht nur für Selbstbewusstsein und Freundlichkeit, der vegane Gourmand-Duft begeistert auch mit einem facettenreichen Vanilletrio, ergänzt durch leuchtenden Lavendel. Im nachfüllbaren eleganten Flakon spiegelt sich die Kraft und Eleganz des Dufts wider.

HIER ENTLANG

Welcher Duft passt am besten zu welchem Sternzeichen? Wir verraten es Ihnen! Mehr dazu online im Blog:

www.mueller.de/riechen

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

FRISCHE DÜFTE:
DAS GEFÜHL VON FREIHEIT

Frische Duftnoten, geprägt von spritziger Zitrone, kühlem Eukalyptus und grünem Bambus, erinnern an Morgentau und das erste Licht des Tages. Diese Düfte sind wie ein tiefer Atemzug an der Küste, ein Spaziergang im Regen oder das frühmorgendliche Baden in einem klaren See. Sie sind Leichtigkeit, Freiheit und Neuanfang, perfekt für alle, die das Leben dynamisch und voller Energie leben. Frische Düfte schenken uns das Gefühl von Freiheit und Lebenslust.



30 ml ***77,95 €***
2.598,33 € / 1 l

DER DUFT DER FREIHEIT

„Marc Jacobs Daisy Wild Eau So Intense“ ist ein mutiger, femininer Damenduft, der seine Trägerin ab dem 31. März mit auf ein Abenteuer in der Natur nimmt. Bananenblüte, Tuberose, Amber und Sandelholz verströmen einen blumig intensiven Duft, der dazu inspiriert, wieder in Einklang mit der Natur zu kommen und sich jugendlich und unbeschwert zu fühlen.



30 ml ***71,95 €***
2.398,33 € / 1 l

SANFTE VERFÜHRUNG

„Narciso Eau de Parfum Poudrée“ von Narciso Rodriguez umhüllt die Haut mit einem pudrig-floralen Duftschleier voller Eleganz und Femininität. Ein Bouquet aus Jasmin und bulgarischer Rose verbindet sich mit der verführerischen Tiefe von pudrigem Moschus, während Vetiver und Zedernholz warme, kontrastreiche Akzente setzen. Ein sinnlicher Duft, der die ikonische Signatur von Narciso Rodriguez neu interpretiert.

HOLZIGE DÜFTE: DIE KRAFT DER ERDVERBUNDENHEIT

Holzige Duftnoten verbinden uns mit der Natur, erden uns und spenden Kraft. Düfte von Zedernholz, Sandelholz und Patschuli tragen die Ruhe und Gelassenheit des Waldes in sich. Es ist das Gefühl, in einer wunderschönen Landschaft zu stehen, das Rascheln der Blätter zu hören und den Duft feuchter Erde in sich aufzunehmen. Holzige Düfte sind für all jene, die ihren festen Standpunkt kennen und Wert auf Beständigkeit legen, für Menschen, die in der Ruhe ihre Kraft finden und deren Herz im Takt der Natur schlägt.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

SANS SOUCIS
BADEN·BADEN

NEU



FÜR EINEN VOLUMINÖSEN WIMPERNAUFSCHLAG UND DICHTE AUGENBRAUEN!

BEAUTY ELIXIR
EYELASH & BROW SERUM

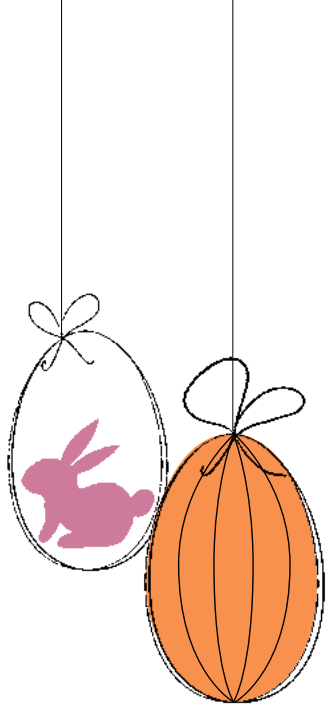
fühlen



24,00 €

MASSAGE MIT EDELSTEIN
Mit dem „YÙ Beauty Gua Sha Stein“ aus Rosenquarz ist ein Hauch von Luxus erschwinglich. Der hochwertige Stein eignet sich durch sein handliches Format perfekt zur Massage von Gesicht und Körper und stimuliert mittels Lymphdrainage die Haut.





„SONNENSTRAHLEN SIND WIE DEIN LÄCHELN, SIE WÄRMEN HERZ UND SEELE“
Monika Minder

FRÜHLINGSGEFÜHLE

Die ersten zarten Sonnenstrahlen kitzeln die Haut,
die Luft duftet nach frischen Blüten und die Natur erwacht mit neuer Kraft.
Der Frühling ist die perfekte Zeit für einen Neuanfang –
nicht nur draußen, sondern auch in uns selbst.

SCHUTZ, GLOW UND WOW
Das neue „Glow by Nature Anti-UV Fluid“ von lavera hat nicht nur Lichtschutzfaktor 50, sondern verbindet in seiner Formel den UV-Schutz mit der effektiven Wirkstoffkombination von Vitamin C und Ferulasäure. Dieses hochwirksame antioxidative Power-Duo beugt Hautschäden vor, pflegt intensiv und gibt ein tägliches Extra-Wow an Glow.



40 ml **12,99 €**
324,75 € / 1 l



HAUTUNREINHEITEN? WAREN GESTERN!
Das alkoholfreie sanft schäumende Reinigungsgel „Manuka Cleanser“ aus der Serie „Natural Being“ von Living Nature reinigt die Haut intensiv, ohne sie auszutrocknen. Manukahonig und Manukaöl regulieren die Talgproduktion. Die Haut wird erfrischt, weicher und die Poren erscheinen feiner.

100 ml **19,90 €**
199,00 € / 1 l

Fotos: Unsplash/Ellie Ellien, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Wie Sie das Beste aus Körper und Geist herausholen

Es klingt nach Science-Fiction, ist aber ein Gesundheitstrend, der gekommen ist, um zu bleiben: Biohacking. Oder auf gut Deutsch: die Kunst, das Beste aus sich herauszuholen. ***Mit einem cleveren Mix aus Wissenschaft, Technologie und einem guten Schuss Menschenverstand.***

Seien Sie ehrlich: Ist vor Ihrem inneren Auge auch gerade die neueste futuristische Netflix-Serie abgelaufen? Irgendetwas über die Verschmelzung von Mensch und Computer, über ins Gehirn implantierte Chips und neu verdrahtete Synapsen? Keine Sorge. Unter dem „Hacken" unseres Organismus verstehen wir lediglich den Versuch, die Leistungsfähigkeit unseres Körpers und die unseres Geistes weiter zu optimieren. Das kann durchaus mal mithilfe modernster Technologie geschehen – wir denken etwa an elektrische Muskelstimulation und ähnlich modernen Fitnessschnickschnack –, meint aber im Regelfall Methoden, die kein heimisches Hightechlabor erfordern. Sondern den Mut und die Zeit, kleine Dinge in unserem Alltag zu verändern: von der Perfektionierung unserer Schlafgewohnheiten über die besten Nährstoffe für unser Gehirn- und Nervensystem bis hin zu mehr Beweglichkeit, sowohl körperlich als auch im Kopf.



Aufladen, ganz ohne Strom

Kein Thema bringt so viele Menschen gleichzeitig zum Verzweifeln wie ihr Schlaf. Der Klassiker in jeder morgendlichen Runde: zu kurz, zu schlecht, zu gestresst. Genau hier kann sinnvolles Biohacking ansetzen. Die Formel für eine erholsame Nacht? Ein entspannender Gute-Nacht-Tee, die richtige Uhrzeit, weniger Blaulicht vor dem Schlafen (erwiesenermaßen ein Garant für schlechte Nachtruhe, also weg mit Tablet, Smartphone und Co.!) und gegebenenfalls ein nicht allzu spannendes Buch. Dazu kommen eine kühle Raumtemperatur mit Frischluftzufuhr (wenn es die Geräuschkulisse erlaubt) und eine sanfte und beruhigende Atemtechnik. Einfacher können wir an unsere Reserven in Sachen Superpower gar nicht kommen. Den Rest machen unser Körper und Geist quasi im Schlaf. Traumhaft, oder?

Doping fürs Gehirn

Die Geheimzutat für unser Gehirn verbirgt sich hinter einem Wort, das man vielleicht erst dreimal laut aussprechen muss, bevor man sich auch traut, es zu verwenden: Nootropika. Keine Sorge, wir sprechen hier nicht von illegalen Substanzen, sondern von meist pflanzlichen Ergänzungsmitteln, die uns dabei helfen, das Gehirn in Hochform zu bringen. Biohacking-Profis setzen auf eine ganze Kombination von Wirkstoffen, wir begnügen uns hier mit der Nennung einiger Beispiele: So kann Guarana die Konzentration fördern, grüner Tee regt unseren Stoffwechsel an und macht uns wach und fokussiert, Ginkgo unterstützt ganz allgemein unsere Denkleistung. Und diverse Vitamine von B-Komplex über Vitamin D bis hin zu Omega-3 und Coenzym Q10 können ebenfalls zur Optimierung unserer Geistesleistung beitragen. Der Gedanke dahinter: Warum den Kopf nicht genauso trainieren wie den Körper? Mit ein bisschen



So gut ging es Ihrem Ich noch nie?

Lassen Sie uns teilhaben an Ihren Erfahrungen mit der Selbstoptimierung und teilen Sie Ihre Tipps mit uns und unseren Leserinnen und Lesern. Posten Sie Ihre Lifehacks auf Instagram unter dem Hashtag #müllerlifestyle und markieren Sie uns. Mit etwas Glück teilen wir diesen in der Story unserer offiziellen Instagram-Seite **@mueller_drogeriemarkt**

Biohacking wird der tägliche To-do-Listen-Marathon im Kopf plötzlich zum Spaziergang.

You gotta move it!

Bewegung ist gut für uns. Das ist wahrscheinlich kein Geheimnis. Aber im Biohacking geht es nicht darum, stundenlang im Fitnessstudio zu schwitzen. Hier sind es oft schon die kleinen Änderungen im Alltag (oder Hacks), die mehr bringen, als wir glauben. Fahrrad statt Auto, Treppe statt Lift und gegebenenfalls putzen wir unsere Zähne die nächsten Male auf einem Bein. Der Clou besteht darin, Bewegung in unseren oft recht statischen Alltag zu integrieren – ganz ohne Druck und Personal Trainer. Bonus-Hack: Wer beim Spazierengehen den Körper etwas herausfordert und beispielsweise den nächsten Hügel oder die nächste Steigung etwas flotter nimmt, tut sich und seinem Körper bereits einen riesigen Gefallen.

GRÜNER TEE REGT UNSEREN STOFFWECHSEL AN UND MACHT UNS WACH UND FOKUSSIERT.

Befreie deinen Geist ...

... und dein Hintern wird dir folgen. Noch so eine universelle Weisheit, die so ähnlich schon von den Lateinern umschrieben worden ist: Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Manchmal geht es nämlich nicht nur um das, was wir tun, sondern auch darum, wie wir darüber denken. Wer sich ständig selbst unter Druck setzt, der wird schwerlich den inneren Frieden finden, den er für gute Nachtruhe und volle Leistungsfähigkeit braucht. Deshalb betont Biohacking auch die Bedeutung eines positiven Mindsets. Dabei geht es nicht um „Denk einfach positiv"-Plattitüden, sondern darum, gezielt mentale Techniken zu nutzen, die uns dabei helfen, gelassener und fokussierter zu bleiben. Meditation zum Beispiel. Wer regelmäßig meditiert, kann nachweislich Stress abbauen und die Konzentration verbessern. Man muss dafür kein Yoga-Meister sein. Schon ein paar Minuten am Tag wirken Wunder.

Das Beste am Biohacking ist allerdings, dass es hier nicht um alles oder nichts geht. Sie müssen sich nicht von heute auf morgen in einen Supermenschen verwandeln, sondern können Schritt für Schritt kleine Veränderungen vornehmen. Genau darin liegt vielleicht der Charme dieses Trends. Es geht darum, dass wir für uns selbst das Beste aus Körper und Geist herausholen – mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen und die sich in unseren Alltag integrieren lassen.

Fotos: Unsplash/Content Pixie, Adobe Stock

NACHHALTIG ÜBERZEUGT

Naturschönheiten

Natürlich, stilvoll, authentisch und vor allem eines: wirksam! Das ist der Anspruch an die Produkte, Marken und Neuheiten, die es in die Müller-Natursshops schaffen. ***Nur die besten nachhaltigen Naturprodukte kommen uns ins Haus –*** *und Ihnen auf die Haut. Entdecken Sie selbst!*



200 ml **4,99 €**
24,95 € / 1 l

Behutsam? Natürlich.
Die „lavera Baby & Kinder Waschlotion & Shampoo" ist, wie alle Produkte dieser brandneuen Serie, ausgesprochen behutsam formuliert. Frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, reinigt sie Haut und Haar pH-hautneutral und pflegt und schützt mit Bio-Aloe-Vera und Bio-Gänseblümchenextrakt. Sanft, beruhigend und besonders verträglich!



500 ml **8,99 €**
17,98 € / 1 l

Natürlich frischer Atem
Die Mundspülung mit Bio-Kokosöl von Niyok wirkt nicht nur antibakteriell mit ihrem Wirkstoffkomplex aus Salbei-, Thymian-, Eukalyptus- und Zitronenöl, sondern eignet sich sogar dank Formulierung ohne Alkohol für die ganze Familie.



200 ml **4,99 €**
24,95 € / 1 l

Perfekt gepflegt im Intimbereich
Das „probiotic intim Waschgel" von femme balance schützt die empfindliche Haut im Intimbereich und stoppt schädliche Bakterien und Keime. Samtig-weiche, zart duftende Pflege für ein lang anhaltendes Gefühl von Sauberkeit. Kombiniert mit der „probiotic premium"-Damenbinde, die ebenfalls probiotische Kulturen enthält, pflegt femme balance den empfindlichen Intimbereich.



150 ml **6,95 €**
46,34 € / 1 l

250 ml **6,95 €**
27,80 € / 1 l

Von der Wurzel in die Spitzen
Schon in der Antike wurde Rosmarin wegen seiner belebenden Eigenschaften geschätzt. Seit Jahren setzen viele Menschen auch auf das würzig duftende Kraut, um das Haarwachstum zu stimulieren. Weledas Haarpflege-Innovationen („Rosmarin Revitalising Shampoo" und „Rosmarin Revitalising Conditioner") für tiefenwirksame Pflege und vitalisiertes Haar schenken strapaziertem und feiner werdendem Haar neue Energie und Vitalität.

NUR BEI M



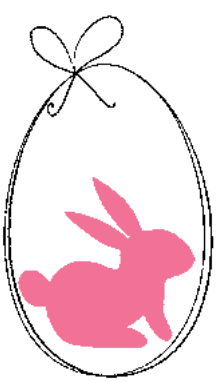
100 ml **9,95 €**
99,50 € / 1 l

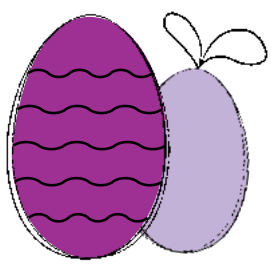
Ausgezeichnet!
Das Gesichtsspray „Dew Me a Favor Prep & Refresh" von Scandy hat uns mit seinen 99 % natürlichen Inhaltsstoffen längst überzeugt. Jetzt hat es aber auch den European Natural Beauty Award gewonnen. Das Spray mit Hyaluronsäure, Birkensaft, Glycerin und einem Hauch von Zitrusfrüchten erfrischt zwischendurch genauso, wie es als hydratisierendes Tonikum in der Hautpflegeroutine zum Einsatz kommen kann. Ein Allrounder, der in keinem Beautyregal fehlen darf!



100 g **4,49 €**
44,90 € / 1 kg

Saubere Sache
Die qualitativ hervorragende, natürliche und wunderbar nach Zitrone duftende „Marseille Seife" von Tadé ist biozertifiziert, ohne Palmöl und ohne synthetische Farbstoffe.





Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

PRIMAVERA®

Neue Energie & Lebensfreude

Mit der Kraft ätherischer Öle



Lebensfreude pur

Die Duftmischung und das Raumspray sorgen für eine ausgeglichene Atmosphäre. Die milde Cremedusche mit ihrem fruchtig-frischen Duft aus Limette und Bio Ingwer belebt Körper, Geist und Sinne. Für die schnelle Anwendung zu Hause oder unterwegs sorgt der Gute Laune Duft Roll-On.

VEGAN BIO

ERWACHEN DER HAUT

Wer peelt, gewinnt

Mit den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings erwacht nicht nur die Natur, sondern auch unsere Haut. Nach einem langen Winter, in dem die Haut oft fahl und strapaziert erscheint, ist es nun an der Zeit, ihr neuen Glanz und Frische zu verleihen. ***Gesichtspeelings entfernen nicht nur abgestorbene Hautzellen, sondern bereiten die Haut auch auf die bevorstehenden wärmeren Monate vor.*** *In diesem Artikel erfahren Sie alles, was Sie dafür jetzt wissen müssen.*

Peelings sind der Schlüssel zu einer strahlenden und glatten Haut. Durch das Entfernen von abgestorbenen Hautzellen wird nicht nur die Hautoberfläche geglättet, sondern auch die Zellerneuerung angeregt. Besonders jetzt, wenn die Haut nach den kalten Wintermonaten oft trüb und müde wirkt, ist ein Peeling die perfekte Möglichkeit, ihr neuen Schwung zu verleihen.

Die regelmäßige Anwendung von Peelings sorgt zudem dafür, dass Pflegeprodukte wie Seren und Feuchtigkeitscremes besser in die Haut eindringen können und ihre Wirkung intensiver entfalten. Außerdem hilft ein Peeling dabei, verstopfte Poren zu befreien und Hautunreinheiten wie Pickel und Mitesser vorzubeugen, perfekt um einem makellosen Hautbild einen Schritt näher zu kommen. Allerdings gibt es eine Vielzahl von Gesichtspeelings, die je nach Hauttyp und Bedürfnissen unterschiedlich wirken.

Körnige Peelings (mechanische Peelings)
Mechanische Peelings enthalten kleine körnige Partikel, die sanft über die Haut geschrubbt werden, um abgestorbene Hautzellen zu lösen. Diese Peelings sind ideal für Menschen mit fettiger oder robusterer Haut, die von einer kräftigeren Exfoliation profitieren. Die körnigen Partikel entfernen die oberste Hautschicht und machen die Haut glatt und weich.
Vorteil: sofort sichtbare Ergebnisse mit einer glatten, strahlenden Hautoberfläche.
Tipp: Achten Sie darauf, das Peeling sanft in kreisenden Bewegungen einzumassieren, um Irritationen zu vermeiden.

Chemische Peelings
Chemische Peelings enthalten aktive Wirkstoffe wie Alpha- oder Beta-Hydroxysäuren (AHA oder BHA), die sanft in die Haut eindringen und abgestorbene Hautzellen von innen heraus lösen. Sie sind besonders sanft und eignen sich hervorragend für empfindliche oder trockene Haut, da sie die Haut ohne mechanische Abrasion exfolieren.



4,49 €

ZWEI PHASEN
Die „Beauty Peelingbürste Gesichtsreinigung" von Parsa vereint mit ihrer speziellen Zwei-Phasen-Technologie aus längeren und kürzeren Borsten sowie Noppen die Reinigung mit einem sanften Peelingeffekt.



20 ml **12,95 €**
647,50 € / 1 l

SCHONEND UND WIRKSAM
Das milde „Nø Cosmetics Chemical Peeling Serum" mit Milchsäure, Aloe Vera und Gluconolacton (die sanftesten Säure für die Hautpflege) spendet der Haut Feuchtigkeit, reguliert den pH-Wert und sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Das Peelingserum bewirkt somit für eine behutsame Hauterneuerung.



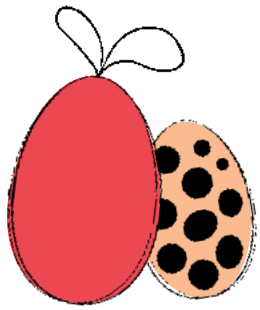
50 ml **53,95 €**
1.079,00 € / 1 l

MIT SOFORTEFFEKT
Das „Clarins Peeling Beauté Eclair" verfeinert das Hautbild – für eine schöne Ausstrahlung und einen ebenmäßigen Teint.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

Vorteil: sanfte, tiefenwirksame Exfoliation ohne physische Reibung, ideal für empfindliche Haut oder feine Linien.
Tipp: Beginnen Sie mit niedrigen Konzentrationen und steigern Sie die Anwendung allmählich, um die Haut an die Säuren zu gewöhnen.

Enzymatische Peelings
Enzymatische Peelings enthalten natürliche Enzyme aus Früchten wie Papaya oder Ananas, die die abgestorbenen Hautzellen sanft lösen. Sie sind ideal für empfindliche Haut, da sie ohne abrasive Körnchen oder starke chemische Säuren auskommen. Diese Peelings bieten eine sanfte und dennoch effektive Lösung für eine frische Haut.
Vorteil: sehr sanft und ideal für empfindliche oder gereizte Haut.
Tipp: Sie sind ideal für die Anwendung nach dem Winter, um der Haut einen frischen Start in den Frühling zu ermöglichen.





ANTI-PICKEL
Das parfumfreie „Neutrogena Anti-Pickel flüssige Peeling" entfernt sanft abgestorbene Hautzellen sowie überschüssigen Talg. Zudem ist das Peeling alkoholfrei und verbessert das Hautbild in nur einer Woche – für einen klaren Teint.

125 ml ***7,95 €***
63,60 € / 1 l





KLÄREND UND VERFEINERND
Natürliche Enzyme aus dem „Enzym-Peeling" von Annemarie Börlind lösen sanft abgestorbene Hautzellen und aktivieren die Zellerneuerung der Haut. Aloe Vera versorgt selbst sehr sensible Haut mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien. Für ein strahlendes und ebenmäßigeres Hautbild.

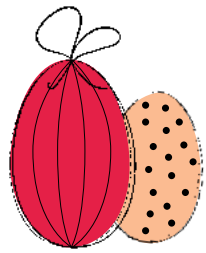
30 g ***34,95 €***
1.165,00 € / 1 kg

Peelingmasken
Peelingmasken enthalten meist eine Mischung aus enzymatischen und chemischen Inhaltsstoffen, die die Haut in wenigen Minuten von abgestorbenen Hautzellen befreien. Nach der Anwendung wird die Maske abgenommen und die Haut fühlt sich sofort glatter und erfrischter an.
Vorteil: schnelle und intensive Exfoliation, perfekt, um der Haut einen Frischekick zu geben.
Tipp: Diese Masken sind wunderbar als wöchentliche Verwöhnbehandlung, um das Hautbild aufzufrischen.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

PEDIKÜRE IN SALONQUALITÄT

Zeigt her eure Füße!



Füße zählen zu den unbeliebtesten Körperteilen – dabei leisten sie unfassbar viel und müssten auch bei Weitem nicht so stiefmütterlich behandelt werden, wie es häufig der Fall ist. Denn für gepflegte Füße in Salonqualität gibt es keine Ausrede mehr. Das Beste daran: ***In nur wenigen Schritten können Sie die Profi-Pediküre daheim machen.***



Huch, der Frühling steht vor der Tür und Ihre Füße sind alles andere als bereit für Ballerina, Sandale und Co.? Die gute Nachricht: Sie müssen keinen Termin im Nagelstudio reservieren, denn unsere Tools und Tipps sind so gut, dass die Pediküre im Handumdrehen daheim geschehen kann. Und weil sie so einfach ist, gibt's von jetzt an auch keine Ausreden mehr, um seine Füße zu verstecken.

SCHRITT 1

In einem etwa 15-minütigen Fußbad wird die Haut am ganzen Fuß (auch die Nagelhaut) perfekt auf die weitere Behandlung vorbereitet. Dabei sollte das Wasser in etwa Körpertemperatur haben und kann mit Zusätzen angereichert werden, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.
Entspannend: Lavendel oder Honig
Belebend: Zitronengras, Meersalz und Menthol
Feuchtigkeitsspendend: Olivenöl und Urea

SCHRITT 2

Ran an die Hornhaut! An Fersen und Ballen ist die Hornhaut jetzt so aufgeweicht, dass sie mit einem Bimsstein oder Hobel (vorsichtig) entfernt werden kann. Ein anschließendes Fußpeeling sorgt für den Feinschliff.

SCHRITT 3

Nun werden die Fußnägel gekürzt. Am besten erst mit einem Knipser und anschließend mit einer Feile. Der Nagelrand sollte beim gekürzten Zehennagel mit der Zehenkuppe abschließen.

SCHRITT 4

Dieser Schritt macht in der späteren Wahrnehmung den Unterschied. Für wirklich gepflegte Füße sollten Sie auch Ihrer Nagelhaut Aufmerksamkeit schenken. Die wird nämlich entweder mittels Entfernerprodukt behandelt oder aber mit einem Rosenholzstäbchen nach hinten geschoben. Vorteil: mehr Fläche für den Lack und damit für ein ästhetisches Ergebnis.

Fotos: Unsplash/Samanta Sokolova, PR; Illustration: Tina Hanisch



13,5 ml **11,95 €**
885,19 € / 1 l

LICHTREFLEKTIEREND
Der lang anhaltende „essie Gel Couture Nagellack“ in „bubbles only“ bietet beste Farbe, Absplitterschutz und Salon-Gel-Qualität für zu Hause – ganz ohne UV-Licht.



100 ml **3,95 €**
39,50 € / 1 l

GESCHMEIDIG
Die „Neutrogena Norwegische Formel Ultra Reichhaltig Intensiv Pflegende Fußcreme“ spendet Füßen intensiv Feuchtigkeit und beugt so der Hornhautbildung effektiv vor. Selbst supertrockene, rissige und beanspruchte Haut wird wieder geschmeidig und weich.

NUR BEI M



15 ml **0,65 €**
43,33 € / 1 l

STREICHELZART
Das „Barfuss Fusspeeling“ mit natürlichen, grob gemahlenen Bambus-Partikeln sorgt für eine gründliche Entfernung überschüssiger Hornhaut. Die Haut am Fuß wird sofort weicher und geschmeidiger.



Set **44,72 €**

PERFEKTER START
Das „Striplac Peel or Soak Deluxe Starter Kit“ von alessandro umfasst alle Produkte, die für die Striplac-Lackierung benötigt werden. Im Set enthalten sind unter anderem vier Trendfarben, Reinigungspads, Polierfeile, Hufstäbchen und eine LED-Lampe zum schnellen Aushärten. Das Set kann selbstverständlich jederzeit mit weiteren Farben aus dem Sortiment aufgestockt werden!

SCHRITT 5
Auch wenn dieser Schritt optional ist, wollen wir ihn Ihnen nicht vorenthalten. Denn besonders jetzt im Frühling locken die neuen Nagellackfarben und es wäre ein Jammer, den frisch gepflegten Fuß damit nicht zu verschönern. Daher: rauf mit dem Lack!

SCHRITT 6
Wo gehobelt wurde, muss gecremt werden. Nach so viel Arbeit am Fuß kann die Haut dort austrocknen und spannen. Gönnen Sie sich eine Fußmaske oder zumindest eine reichhaltige Fußcreme, die Sie abends vor dem Schlafengehen auftragen. Tipp: Dick auftragen und mit Socken schlafen, das sorgt für superzarte Ergebnisse.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



DIE WELT DER MAKE-UP-PINSEL

Perfektes Werkzeug für ein makelloses Finish

Die Auswahl des richtigen Make-up-Pinsels ist entscheidend, wenn es darum geht, ein perfektes Make-up zu kreieren. Die Vielfalt an Pinseln kann zunächst überwältigend wirken, doch ***jeder Pinsel hat seine eigene Funktion und ist auf bestimmte Anwendungstechniken ausgelegt.*** *Vorhang auf!*

Foundationpinsel (flacher Kabuki-Pinsel)
Der Foundationpinsel ist ein essenzielles Werkzeug, um eine gleichmäßige und makellose Basis zu schaffen. Oft hat er dichte, flache Borsten, die sich perfekt dafür eignen, um flüssige oder cremige Foundations in die Haut einzuarbeiten. Um die Foundation gleichmäßig zu verteilen, sollten Sie mit sanften streichenden Bewegungen arbeiten und den Pinsel von der Mitte des Gesichts nach außen führen. Wer einen natürlichen Look bevorzugt, kann auch einen Make-up-Schwamm verwenden.

Concealerpinsel
Dieser Pinsel hat in der Regel kleinere, schmalere Borsten und ist ideal, um Unregelmäßigkeiten oder Augenringe punktgenau abzudecken. Tupfende Bewegungen mit dem Pinsel sorgen für ein feines und gleichmäßiges Ergebnis, ohne das Produkt zu verwischen.

Puderpinsel (runder, fluffiger Pinsel)
Ein flauschiger, runder Puderpinsel ist perfekt, um Puderprodukte wie lose oder gepresste Kompaktpuder aufzutragen und das Make-up zu fixieren. Die weichen Borsten sorgen für eine leichte, gleichmäßige Verteilung des Puders, ohne das Gesicht maskenhaft erscheinen zu lassen.

Konturpinsel (schräger Pinsel)
Ein konturierender Pinsel hat oft eine abgeschrägte Form, um das Produkt präzise entlang der Wangenknochen, der Stirnlinie oder der Kinnpartie aufzutragen. Der schräg geschnittene Pinsel ermöglicht es, die Konturen mit gezielten Bewegungen zu setzen und eine natürlich schattierte Wirkung zu erzielen.

Blushpinsel
Ein Blush- oder Rougepinsel ist in der Regel mittelgroß und leicht abgerundet. Seine weichen Borsten sorgen dafür, dass das Rouge sanft und gleichmäßig aufgetragen wird, ohne Flecken zu hinterlassen.

Lidschattenpinsel (flach oder rund)
Lidschattenpinsel gibt es in verschiedenen Formen und Größen, je nach Anwendung. Ein flacher Lidschattenpinsel eignet sich besonders gut für das Auftragen von Lidschatten auf dem gesamten Lid.



14,49 €

2 IN 1
Der „REAL TECHNIQUES Dual Ended Cover + Conceal"-Pinsel ist mit seinen zwei Seiten das ideale Tool für einen ebenmäßigen Make-up-Look.

NUR BEI M



5,99 €

RECYCLINGWUNDER
Der „Terra Naturi Powder Brush" ist ein wunderbar weicher und voller Pinsel aus recyceltem Nylonhaar, mit dem Sie sowohl losen als auch gepressten Puder spielend leicht auftragen.

NUR BEI M



13,95 €

PERFEKTES ERGEBNIS
Der „Foundation Brush" von MAKE UP FACTORY aus rein synthetischen Fasern ermöglicht einen gleichmäßigen Teint. Das Make-up kann mit der flachen Spitze präzise aufgetragen, verteilt und für einen natürlichen Look verblendet werden.

Fotos: PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

FOR YOU
we:care²
FOR THE PLANET



du willst gutes tun für deine haut – und die natur?

misch mit!

GRANULAT + WASSER = PFLEGESPASS



HANDSEIFEN & DUSCHGELE ZUM SELBER MISCHEN:

1. 2. 3. 4.

NORDIC BEAUTY

Die Kraft des Waldes

Inmitten des hektischen Alltags sehnen sich immer mehr Menschen nach einem Rückzugsort in der Natur, um zu entschleunigen und Körper sowie Geist etwas Gutes zu tun. ***Waldbaden*** *begeistert von Japan bis Europa (Lifestyle berichtete bereits). Doch der Wald bietet nicht nur Ruhe und Entspannung, sondern zudem eine heilende Kraft, die auch in der Hautpflege Anwendung findet. Erleben Sie, wie sich* ***mit innovativen Mikrobenextrakten aus den reinsten Wäldern Finnlands eine neue Dimension der Naturkosmetik eröffnet.***



HIER ENTLANG

Glücklich, beharrlich und gesund wie die Finnen, das ist Sisu. Mehr darüber erfahren Sie in unserem Lifestyle-Blog:

www.mueller.de/fuehlen

Fotos: Uute Scientific, PR



30 ml **39,90 €**
1.330,00 € / 1 l

Waldbaden-Boost
Entwickelt mit finnischen Universitäten und mit dem bahnbrechenden Extrakt Re-Connecting Nature®: Der „Forest Drops Microbiome Booster" von NOBE ist speziell für Menschen in Städten entwickelt, die aufgrund ihres Alltags nicht genug mit der Natur in Kontakt kommen.

Dass Wälder Ruhe ausstrahlen, ist bekannt. Doch wissenschaftliche Studien haben belegt, dass das Waldbaden Stress reduziert und das Immunsystem stärkt. In Zeiten von ständiger Erreichbarkeit bietet ein Ausflug ins mystische Grün also die perfekte Möglichkeit, um abzuschalten. Schon ein kurzes Waldbad verbessert nachweislich Atmung, Puls und Blutdruck. In Japan ist es nicht unüblich, dass Ärzte Waldtherapien gegen Burn-out und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verordnen. Dort nennt man es „Shinrin Yoku" und das gilt in Fernost nicht nur als Gesundheitsvorsorge, japanische Universitäten bieten sogar einen Forschungszweig zum Thema Waldmedizin an.

Rückbesinnung zur Natur

Waldbaden ist allerdings kein reines Phänomen aus Fernost. Auch auf unserem Kontinent ist das Meditieren in der Natur, das bewusste Atmen im Wald, das Wahrnehmen des Windes in den Baumwipfeln, das Spazieren durchs beruhigende Grün für seine positive Auswirkung auf Körper und Geist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Der Megatrend „Reconnecting with Nature" (die Rückbesinnung zur Natur) geht durch alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten. Um diese Faszination ganzheitlich zu erleben, haben wir uns auf die Reise dorthin gemacht, wo in Europa nicht nur die reinste Luft, das sauberste Wasser und einzigartige, tiefenreinigende Winter mit Schnee und Frost zu finden sind.

Finnland beeindruckt

Warum Finnland? Mit fast 90 % Waldanteil der Landfläche ist Finnland nicht nur das waldreichste Land Europas – im Vergleich: In Deutschland sind es gerade einmal 32 %. Finnen lieben und schätzen ihre Natur. Auf eine Fläche, die etwa so groß ist wie Deutschland, kommen 5,5 Millionen Einwohner – in Deutschland sind es mehr als 84 Millionen. Diese unendlichen Weiten mit ihrer Ruhe, ganzjährig umgeben von einzigartigem Naturspektakel, wissen die Finnen zu lieben und leben: Mitten in der Wildnis befinden sich Hütten und Unterstände, die von traditionellen, eher einfachen Holzbauten bis hin zu Architektur-Highlights reichen, die ihresgleichen suchen. In abgelegenen Orten in Nationalparks und Naturschutzgebieten ist es nicht unüblich, vor einer Designperle modernster Ästhetik, hoher Funktionalität und nordischem Minimalismus zu stehen. Ob schlicht oder hochmodern, die Unterstände spielen zwischen den riesigen Bäumen nur eine Nebenrolle.



UUTE SCIENTIFIC

WENN ERDE HEILT

Das finnische Biotech-Start-up Uute Scientific hat eine Studie zu einer neuen unterstützenden Behandlung von atopischer Dermatitis veröffentlicht, die auf natürlicher mikrobieller Exposition basiert. Von 142 Personen mit der Hautkrankheit verwendete die Hälfte eine Lotion mit dem Extrakt Re-Connecting Nature® (RCN) – dem weltweit ersten mikrobiellen Extrakt, der die reiche Biodiversität des finnischen Waldes nachahmt. Das Ergebnis: Die Patienten brauchten weniger Medikation, die Hautbarriere wurde gestärkt, ebenso das Immunsystem. Weltweit leiden mehr als 200 Millionen Menschen an atopischer Haut. Die Studie zeigt, dass es neben herkömmlicher Medikation, die oft unerwünschte Nebenwirkungen hat, eine unterstützende Behandlung gibt. Diese Behandlung könnte für Betroffene eine schonendere und dennoch effektive Ergänzung sein.

Quelle: NEW ATOPIC DERMATITIS RESEARCH

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Den Wald fühlen

Die Stille ist so präsent, dass man glaubt, die eigenen Gedanken hören zu können. Durch diese Ruhe bekommen schon die ersten Atemzüge etwas Erhabenes, als wären sie jetzt wichtiger als die vor dem Aufbruch in den Wald. Wir stehen im Nuuksio-Nationalpark, umgeben von prächtigen Kiefern, Fichten und Birken. Der Boden ist mit Blaubeersträuchern und Moosen bedeckt. Die Sonne scheint sanft durch die Wipfel der Bäume und verbreitet eine zarte Wärme. Der Boden gilt hier als besonders granithaltig, was ihn aufgrund der Mineralstoffzusammensetzung leicht sauer macht und eine enorme mikrobielle Vielfalt mit sich bringt.

Mikrobiome im Wald

Die Mikrobiome in granithaltigen Waldböden sind essenziell für die Stabilität und Gesundheit des Waldökosystems. Sie ermöglichen es Pflanzen, in nährstoffarmen und oft herausfordernden Bedingungen zu gedeihen, und tragen zur langfristigen Resilienz der Wälder bei. Kurz – sie machen das Überleben und Leben im Wald erst möglich. Doch was passiert, wenn man diese Fähigkeiten in Hautpflege übersetzt? Wenn durch die Mikrobiome aus diesen einzigartigen Böden Finnlands die Stabilität und Hautgesundheit massiv verbessert werden kann? Dann stehen wir vor einer revolutionären Herangehensweise in Sachen Naturkosmetik. Es ist der Pioniergeist des renommierten Forschungsteams von Uute Scientific, der dazu geführt hat, dass es einen mikrobiellen Extrakt auf Naturbasis gibt, der die revitalisierende Kraft der Natur in die tägliche Hautpflege übersetzen kann. Der patentierte Waldmikrobenextrakt Re-Connecting Nature® stärkt die Schutzbarriere der Haut und fördert die Regeneration. Waldbaden als Wirkstoff quasi. In einem aufwendigen Prozess wird hier aus dem Boden der finnischen Wälder ein Extrakt hergestellt, in dem – maximal vereinfacht – das Material erst gefroren und zu einem Puder zerkleinert wird, der dann durch ein spezielles Kälteverfahren so aufbereitet wird, dass die Mikrobiome deaktiviert sind und somit besonders verträglich.

Waldgesundheit für die Haut

Die Naturkosmetik weiß längst um die Wirkung aus Pflanzenkraft und steht mit zahlreichen Siegeln für die Reinheit ihrer Produkte. Der Megatrend, den Wald als ganzheitlichen, holistischen Ansatz für Gesundheit, Pflege und Schönheit zu sehen, ist aber garantiert eine der spannendsten Entwicklungen, die es zu bestaunen und zu verfolgen gibt, ganz besonders in unserem Lifestyle-Blog.



Intensiv-Treatment
Die „Forest Elixir Microbiome Balancing"-Tuchmaske von NOBE sorgt mit einer zehnminütigen Einwirkzeit für eine Waldbaden-Auszeit im heimischen Badezimmer.



Der patentierte Extrakt Re-Connecting Nature® Extrakt in seiner Reinform.

Fotos: Uute Scientific, PR



200 ml **10,90 €**
54,50 € / 1 l

Eintauchen in den Wald
Mit dem „Waldzauber Duschgel“ von Farfalla genießen Sie wohluende Waldluft unter der Dusche. Ätherische Öle regen zum Durchatmen an und spenden Körper und Geist Kraft und Entspannung für den Alltag.



50 ml **42,00 €**
840,00 € / 1 l

Schwarzwald-Know-how
Heilmoorextrakt und Hyaluronsäure stimulieren in der „Feuchtigkeitsspendenden Phyto Pflege Keep Me Safe“ von Biodroga die Kollagensynthese und reduzieren feine Linien und Fältchen.



50 ml **130,00 €**
2.600,00 € / 1 l

Hochkomplex
Mit einem hyperfermentierten Extrakt aus Tannenknospen und Honig schützt die „Natuneo Refining Day Cream“ von Annemarie Börlind vor freien Radikalen und wirkt frühzeitiger Hautalterung entgegen.



100 ml **9,95 €**
99,50 € / 1 l

Verwöhnprogramm
Das Körperöl „Stärkende Waldliebe“ von Giving love to schenkt Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit, pflegt und nährt, wirkt kräftigend und entschleunigend.



200 ml **14,90 €**
74,50 € / 1 l

Tiefenreinigung
Das „Duschpeeling Waldspaziergang“ von Primavera reinigt mit milden Zuckertensiden, glättet die Haut und sorgt mit seinem frischen Duft aus Bio-Zeder und Bio-Zypresse für Kraft und Klarheit.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



TRIMM DICH GLATT!

(K)eine haarige Angelegenheit

Körperhaarpflege beim Mann ist längst kein Nischenthema mehr –
„Manscaping" nennt sich die Kunst, die Körperhaare zu bändigen
und einen gepflegten Look zu erzielen. Es geht dabei nicht nur um Ästhetik, sondern auch um das persönliche Wohlbefinden.

Was Landschaftsgärtner können, kann Mann schon lange. Denn wo im wilden Grün per „Landscaping" für einen ordentlichen Look gesorgt wird, da heißt es für die haarigen Problemzonen bei ihm nun „Manscaping". Gemeint ist das Trimmen oder Entfernen von Körperhaaren. Und zwar nicht nur auf dem Kopf und im Gesicht. Eine Regel dafür, wie viel zu viel ist oder wie glatt zu glatt, was „männlich" wirkt und was nicht, die gibt es nicht. Erlaubt ist, was hygienisch ist und das Selbstwertgefühl steigert. Hauptsache, er verlässt sich beim „Gärtnern" im haarigen Garten auf die richtigen Tools und Hilfsmittel.

DER „GERÄTESCHUPPEN"

Für das Gesicht und andere sichtbare Bereiche empfiehlt sich immer noch der gute alte Klingenrasierer mit Rasierschaum. Er gilt als Klassiker für besonders glatte Haut. Nicht nur für das Gesicht, sondern auch für die Körperbehaarung bestens geeignet, ist der Elektrorasierer, der dank unterschiedlicher Aufsätze verschiedenste Zonen abzudecken in der Lage ist. Wird es etwas intimer und detaillierter, bringen wir gerne den Trimmer zum Einsatz. Er eignet sich ideal für die Arbeit im Intimbereich sowie für haarige Brust- und Rückenzonen. Zum pflegenden Abschluss kommen Aftershave bzw. eine wohltuende Körperlotion zum Einsatz.

WAS MUSS AB, WAS BLEIBT DRAN?

Die richtige Bartpflege ist für die meisten Männer mittlerweile selbstverständlich. Von babyglatt bis samtig weicher Vollbart ist hier erlaubt, was Spaß macht. Stimmen die Übergänge, ist alles im grünen Bereich. Ähnlich verhält es sich mit der Brust. Sie darf komplett glatt oder leicht gestutzt sein. Sieht man ihr an, dass ein Trimmer hier für kontrollierte Dichte gesorgt hat, ist es in Ordnung. Schwieriger wird es beim Rücken. Er lässt sich nur schwer allein pflegen, weshalb zum richtigen Werkzeug auch Partner, Partnerin oder ein professioneller Barbier empfohlen seien. Der Intimbereich schließlich ist besonders sensibel. Wer dort für „Ordnung" sorgen möchte, sollte das mit einem feinen Trimmer oder den richtigen Aufsätzen tun. An der Beinbehaarung scheiden sich dann die Geister: Einige Männer stutzen nur leicht, während andere sie komplett abrasieren. Auch hier geht es letztlich nur darum, bei sich und seinem eigenen Schönheitsideal zu bleiben – und beim guten und frischen Gefühl, das ein gepflegter Look von Kopf bis Fuß auch ihm verleiht. Und das spätestens, nachdem das richtige Pflegeprodukt für ein wohlriechendes Finish gesorgt hat. ✖

GLATT RASIERT ODER NATÜRLICH BEHAART?
GRUNDSÄTZLICH GILT: ERLAUBT IST, WAS GEFÄLLT!



ES WERDE LICHT
Professionelle IPL-Technologie für zu Hause und für bis zu zwölf Monate glatte Haut: Mit sanften Lichtimpulsen sorgt der „Philips Lumea 7000"-Haarentferner dafür, dass die Haarwuchsmenge mit jeder Behandlung sinkt. Mit Dermatologen entwickelt!



SCHNELL & EFFEKTIV
Glatte Haut steht nicht nur Frauen gut. Deshalb eignet sich der „Braun Silk-épil 9" auch für die Haarentfernung an seinen Beinen. Der „Wet&Dry"-Epilierer garantiert bis zu vier Wochen glatte Haut.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch



2,99 €

FINETUNING
Für die „gröbere“ Gesichtsbehaarung bedarf es eines Rasierers, für das Finetuning nehmen wir den „Beauty Gesichtshaar Epilierer“ von Parsa. Er ist ideal, um feine Gesichtshärchen zu entfernen.



29,95 €

PRÄZISION
Styling in exakter Länge: Dank drei auswechselbarer Kammaufsätze ist (fast) jeder Bartstyle ein Kinderspiel. Das Beste: Der „King C Gillette Barttrimmer“ hat Klingen, die ein Leben lang halten.

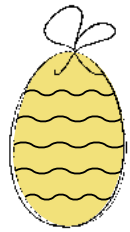


2,49 €

PERFEKTE BRAUEN
Wer seine Augenbrauen schonend und präzise in Form bringen will, der kommt an ihnen nicht vorbei: Die „Augenbrauenformer“ von BODY&SOUL sind unverzichtbare Helfer zur Brauenbändigung.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



SPORT- UND FITNESSSOCKEN

Bewegende Momente

Fit, fitter, Fitnesssocken. Weiße Strümpfe sind längst nicht mehr nur im Sport ein Must-have. Sie können – außer in der Trekkingsandale – fast jedem modernen Look die sprichwörtliche Krone aufsetzen. ***Warum es aber für eine starke Leistung beim Training auf die richtige Sockenwahl ankommt? Wir klären auf!***

TRENDTIPP

Sie sind nicht der sportliche Typ, lieben aber den Komfort von Sportsocken? Nichts leichter als das! Machen Sie es einfach wie die Stars und Sternchen aus Hollywood und kombinieren Sie die klassische Trainingssocke zu Ihrem Freizeitoutfit, zu Jeans, Leggings und Sneakern.





2er-Pack **14,99 €**

Tennissocken de luxe
Fast zu schade, um sie nur beim Sport zu tragen: Die weißen „Herren Socken Crew Stripes Casual“ mit Retrostreifen von Calvin Klein passen zur Leggings wie auch zur Jeans.



3er-Pack **9,99 €**

Klassiker
Die „Unisex Sportsocken Crew“ im 3er-Pack von Puma aus atmungsaktivem Material und mit komfortablen Zehennähten machen die Socken zum idealen Begleiter beim Sport und in der Freizeit.

Sport- und Fitnesssocken bieten eine Vielzahl an Vorteilen, die die sportliche Leistung beim Training und natürlich auch im Wettkampf verbessern können. Welche das sind und warum es sich deshalb lohnt, auch als Freizeitsportler auf die richtige Sockenwahl zu achten? Wir haben die wichtigsten Vorzüge für Sie zusammengefasst.

1. Feuchtigkeitsmanagement: Spezielle Sportsocken werden meist aus atmungsaktiven Materialien gefertigt, die den Schweiß beim Sport von der Haut nach außen ableiten und so garantieren, dass die Füße stets trocken bleiben – egal, wie stark die Belastung ist.
2. Temperaturregulierung: Aufgrund des Feuchtigkeitsmanagements bleiben die Füße auch bei intensiver Belastung trocken und unterstützen so ein neutrales und angenehmes Fußklima.
3. Dämpfung: Zusätzlich sind die Socken für den Sport mit Verstärkungen ausgestattet, die Stöße abfedern und den Komfort bei intensiven Bewegungen steigern können.
4. Blasenschutz: Durch die Verstärkungen an Ferse und Zehen bieten Sportsocken einen verbesserten Schutz vor Blasen und Reibung.
5. Passform: Socken speziell für den Sport sitzen meist straff am Fuß, um diesen während der Belastung zu stützen, also auch um ein unangenehmes Verrutschen im Schuh zu vermeiden. Dies verringert zudem das Risiko für Blasen.



13,99 €

Perfekter Sportpartner
Die „DIM Damen Sneaker Socken Sport“ sind mit aktiver Thermoregulierung durch X-Temp-Technologie ausgestattet. Eine Mischung aus Polyester und Elastan sorgt zudem für schnelleres Trocknen und besten Feuchtigkeitstransport. Die Socken sind zudem von der Ferse bis zum Zehenbereich verstärkt, sodass Stabilität und eine lange Haltbarkeit gewährleistet werden.

NUR BEI M



1 Paar je **4,49 €**

Sportlich
Die „Move Up Unisex Sportsocken Runner Level 2“ mit Komfortbund, extralangem sportlichem Schaft, einer druckfreien Spitzennaht sowie Frotteesohle mit aktivem Federsystem und einer gepolsterten Hochferse sorgen nicht nur für Komfort beim Sport, sondern auch für ausgezeichnete Leistungen.

Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Natural Coloring wie vom Profi.

Gesundes Haarefärben: 100% natürlich

Europas führende Marke für Pflanzenhaarfarbe zeigt, wie das Haare färben zum Erfolgserlebnis wird – mit dem khadi ColorCycle.

Es gibt kaum etwas, das so schnell und wirkungsvoll die eigene Erscheinung verändern kann wie das Färben der Haare. Während konventionelle Haarfarben oft aggressive Chemikalien enthalten, die Haar und Kopfhaut schädigen können, bieten Pflanzenhaarfarben eine sanfte und umweltfreundliche Alternative. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe sorgen nicht nur für strahlende Farben, sondern auch für nährende Pflege.

Bei khadi, Deutschlands führender Marke für Ayurvedische Naturkosmetik, basieren die 18 Farbnuancen auf Ayurvedischen Wirkstoffen aus Indien. Die Pflanzenhaarfarben bieten permanente Deckkraft, Farbtiefe und pflegende Wirkung mit 100% natürlichen Zutaten wie Henna, Indigo und Amla. Im Gegensatz zu synthetischen Farben legen sie sich schützend um jedes Haar, wodurch eine satte, natürliche Farbe und zusätzliche Pflege erreicht werden. Für ein perfektes Farbergebnis sind Vorbereitung und Nachbehandlung entscheidend. Vor dem Färben sollten Styling-Rückstände entfernt werden, am besten mit silikonfreiem oder tiefenreinigendem Shampoo. Bei chemisch behandelten oder geschädigten Haaren ist eine Vorbehandlung nötig. Nach dem Färben sorgt reichhaltige Haarpflege für Stärkung und Schutz. Ein Conditioner mit natürlichen Inhaltsstoffen hält die Haare geschmeidig und glänzend, während ein Haaröl die Farbbrillanz fixiert und vor schädlichen Einflüssen schützt.



An der khadi ColorBar im khadi Flagshipstore Berlin lernt man das Haarefärben mit Pflanzenhaarfarbe.

TOP VORBEREITUNG. SUPER FINISH.
Mit den khadi ColorCycle Produkten wird das Coloring mit Pflanzenhaarfarben zu einer sicheren Sache.



Preparation
Detox für Haare und Kopfhaut

Coloring
Kämmbarkeit und Geschmeidigkeit

Finish
Intensiviert die Haarfarbe, pflegt das Haar

Mit dem khadi ColorCycle wird das Coloring zu einem Erlebnis, das mit dem ersten Schritt beginnt und mit einem strahlenden Lächeln im Spiegel endet.

Das Färben mit Pflanzenhaarfarben ist mehr als nur ein Trend – es ist ein Statement für Nachhaltigkeit und Selbstpflege. khadi hat ein Konzept entwickelt, das den gesamten Färbeprozess von der natürlichen Vorbereitung bis zur pflegenden Farbfixierung optimiert – den khadi ColorCycle. Dieser enthält den perfekten Anwendungszyklus mit naturkosmetischen Produkten, die in Zusammensetzung und Wirkung aufeinander abgestimmt sind und in der Anwendung den perfekten ColorCycle ergeben: Preparation – Coloring – Finish.

NEUHEITEN, DIE BEGEISTERN

Frühlingserwachen

Es ist wieder an der Zeit, das Leben mit frischen Ideen aufblühen zu lassen. Entdecken Sie ***stilvollen Schmuck, Ideen fürs Zuhause und Beautyprodukte, die uns strahlen lassen.*** *Lassen Sie sich auf den foldenden Seiten von der Vielseitigkeit inspirieren!*

Der Frühling bringt frischen Wind – nicht nur in die Natur, sondern auch in unser Leben. Auf diesen Seiten erwarten Sie bunte Highlights, die Lust auf Neues machen: von kreativen Must-haves bis hin zu zauberhafter Oster-Inspiration. Ob kleine Aufmerksamkeiten fürs Osternest, stilvolle Geschenke für sich oder andere oder innovative Produkte für den Alltag – hier finden Sie alles, was das Herz höherschlagen lässt.



BÜRSTENVIELFALT
Die Serie „Vegane Bürsten" aus dem Hause Braun & Wettberg Feinbürstenmanufaktur überzeugt durch den Verzicht auf tierische Produkte und wurde speziell im Sinne des Tierwohls entwickelt. Durch die Verwendung von FSC-zertifiziertem Buchenholz ist die Nachverfolgbarkeit garantiert. Das Beste: In der Handhabung besteht kein Unterschied zu herkömmlichen Kopfmassagebürsten. Die Massagewirkung ist durch die härteren Holzstifte sogar stärker. Probieren Sie selbst!



DAS PERFEKTE GESCHENK
Mit dem hochwertigen echt vergoldeten Schmuck von TOSH aus Edelstahl setzen Sie stilvolle Statements: ob mit klassischen oder funkelnden Creolen oder – wenn es etwas ganz Besonderes sein darf – mit dem eleganten Tennisarmband, das ebenso echt vergoldet und mit funkelnden Steinen veredelt ist. Diese wunderschönen Accessoires finden Sie in ausgewählten Müller Filialen.



Fotos: Unsplash/Taisiia Stupak, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

GARNIER
FRUCTIS

NEU

KERATIN SLEEK

GLÄTTUNG & GLANZ,
DIE BIS ZU 5 HAARWÄSCHEN
ANHALTEN[1]



1 SHAMPOO

2 SPÜLUNG

3 MASKE

4 HEAT-ACTIVATED SERUM

VEGANE FORMEL

[2]Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

[1]Instrumenteller Test nach Verwendung des Heat-Activated Serums



250 ml je **10,95 €**
43,80 € / 1 l

SANFT GEPFLEGT

Milde Reinigung für den Intimbereich: Das „Bioturm Intim Wasch-Gel“ schützt die natürliche Flora und sorgt für ein frisches Hautgefühl. Mit Lacto-Intensiv-Wirkkomplex und ausgewählten Kräuterextrakten – ideal für die tägliche Anwendung für ihn und sie.



75 ml **5,95 €**
79,33 € / 1 l

ZAHNPASTA, DIE MEHR KANN

Die „Zahnheld Zahnpasta B12“ mit Vitamin B12 und dem natürlichen Fünffach-Wirkstoffkomplex aus Kurkuma, Carnaubawachs, Bio-Kokosöl, Kieselsäure und Xylit reduziert Plaque, schützt, reinigt und pflegt die Zähne und das Zahnfleisch und trägt so zu einem gesunden und strahlenden Lächeln bei.



50 ml **14,95 €**
299,00 € / 1 l

FÜR EINEN OPTIMALEN PH-WERT

Frauengesundheit ist enorm wichtig. Das „Multi-Gyn FloraBalance“-Gel (50 ml) basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen, einem Extrakt der Aloe-Barbadensis-Blätter und Milchsäure. Die einzigartige Formel mit Milchsäure optimiert den pH-Wert der Vagina (macht sie wieder leicht sauer). Das beruhigende Gel bildet eine physikalische Barriere über der Vaginalschleimhaut und schützt sie auf natürliche Weise.

EFFIZIENT UND UNKOMPLIZIERT

Marbert präsentiert mit seiner „Man Classic Steel Blue“-Kollektion Beauty- und Skincareprodukte, die mit kraftvollen, erfrischenden und pflegenden Eigenschaften überzeugen. Die beiden Neuzugänge der Linie sind „Duschgel & Shampoo“ (200 ml) und das „Antitranspirant Spray“. Natürlich duften auch sie charakteristisch nach zitrischen Noten und blumig-moosigen Nuancen.



Set **20,95 €**

NUR BEI M



200 ml **39,99 €**
199,95 € / 1 l

VORHANG AUF FÜR SAMION!

Keine Geringere als Influencerin und Unternehmerin Sarah Harrison steckt hinter der Marke Samion. Die natürlichen Hautpflegeprodukte aus eigener Herstellung „made in Germany“ bieten alles, was das Beautyherz begehrt. Samion produziert ressourcenschonend und ist selbstverständlich frei von synthetischen Duftstoffen, Mineralölen, Silikonen, Parabenen und Mikroplastik. Neugierig? Testen Sie die „Firming Body Cream“ von Samion – sie wird Sie mit Q10, Biotin und Actigym verwöhnen und überzeugen!



75 ml **3,25 €**
43,34 € / 1 l

ZÄHNEPUTZEN – NATÜRLICH UND VERTRÄGLICH

Bio-Echinacea vermindert das Wachstum von Bakterien, Calcium befreit die Zähne von Zahnbelag und schützt sie so vor Karies. Ein frischer Atem ist bei der fluoridfreien „Zahncreme Complete Care“ von lavera natürlich ebenso inklusive!

Fotos: PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

HASK®

HAIR AND SKIN KINDNESS

CURL CARE

FÜR TRAUMHAFT SCHÖNE LOCKEN



Strict Standards for us, only the best formulas for you.

QUALITÄTSMARKEN VON MÜLLER

Schönheit zum kleinen Preis

Von wegen Schönheit um jeden Preis! Dass wahre Schönheit von innen kommt, wissen wir alle. Dennoch kann man mit ein paar kleinen Tipps, Tricks und den passenden Beautyprodukten dem Glück zusätzlich auf die Sprünge helfen. Und dass diese Produkte alles andere als ein Vermögen kosten müssen, ***beweisen die Qualitätsmarken von Müller*** *immer wieder aufs Neue.* ***Hier gibt es Top-Qualität zu echt fairen Preisen.***

Mit den Beauty-Highlights aus dem Qualitätsmarkensortiment von Müller bekommt der Begriff „Frühjahrsputz“ direkt einen neuen Anstrich. Denn hier finden alle genau das, was den Start in die neue Saison noch schöner, bunter und fröhlicher gestaltet. Und was gleichzeitig auch unser Portemonnaie glücklich macht.

NUR BEI M



LIPPEN ZUM KÜSSEN SCHÖN
Softe Lippen? Na klar! Mit der „CV Hydrogel Lippenmaske Hyaluron & Drachenfrucht-Extrakt“ erleben Sie einen feuchtigkeitsspendenden und glättenden Soforteffekt für wunderbar zarte Lippen.

1 Stk. **0,75 €**

NUR BEI M



WINTERWONNE
Wenn Milch auf Akazienhonig und Mandelöl trifft und sich zu einer hocheffektiven „Milch & Honig“-Gesichtsmaske von CV vereint, dann heißt es nur noch fix auftragen, einwirken lassen und sich über den feuchtigkeitsspendenden und verwöhnenden Effekt freuen.

16 ml **0,45 €**
28,13 € / 1 l

NUR BEI M



1 Paar **7,45 €**

SPORTLUST
Perfekt für den Wiedereinstieg: Die „Barfuss Sport Sohlen Pro“ aus hochwertigem EVA dämpfen den Fuß und geben dank Fußbett einen sicheren Halt bei jeder Bewegung. Damit sind sie die idealen Partner für einen bewegenden Frühling.

M App

IHRE TREUE WIRD BELOHNT
Entdecken Sie die neue Müller-App mit vielen tollen Angeboten.

Baby-Kind-Welt

NEUE BABY-KIND-WELT FÜR DIE GESAMTE FAMILIE BEI MÜLLER
So macht Einkaufen noch mehr Spaß! Mit der neuen Baby-Kind-Welt bietet Müller Familien in ausgewählten Müller-Filialen zukünftig neben einem vielseitig erweiterten und spannenden Warenangebot für Eltern und Kinder bis sechs Jahre auch mehr Platz in den Gängen, um das Einkaufen mit Kinderwagen noch angenehmer zu gestalten. Doch das ist noch lange nicht alles: Das neue und kindgerechte Shop-in-Shop-System bietet Familien zusätzlich viele weitere Vorteile wie einen Wickeltisch mit Gratiswindeln sowie eine Spielecke für Kinder.

NUR BEI M



Fotos: PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Kneipp
MEN

NEU



PERFORMANCE
inspiriert von der Natur

Die Natur fordert dich heraus –
hol dir die Performance, die du dafür brauchst.
Unsere 3in1 Pflegeduschen sorgen für
Frische und Pflege nach jedem Abenteuer.

Die Film- und Musikempfehlungen der Ausgabe

Ausführliche Besprechungen zu allen vorgestellten Artikeln und weitere Highlights finden Sie regelmäßig aktualisiert online im Lifestyle-Blog
www.mueller.de/erleben

CD und Vinyl



TIMOTHÉE CHALAMET
„A Complete Unknown“
(Sony)
Jetzt bei Müller



AVANTASIA
„Here Be Dragons“
(SPV)
Jetzt bei Müller



FANTASY
„Willkommen im Wunderland“
(Warner)
Jetzt bei Müller



HEATHER NOVA
„Breath and Air”
(H’Art)
Jetzt bei Müller



KENDRICK LAMAR
„GNX“
(Universal)
Jetzt bei Müller



TOCOTRONIC
„Golden Years“
(Sony)
Jetzt bei Müller



LEONY
„Oldschool Love“
(Edel)
Jetzt bei Müller



SAM FENDER
„People Watching“
(Universal)
Jetzt bei Müller

HIER ENTLANG

Entdecken Sie regelmäßig neue Themen, Neuerscheinungen, Trailer und mehr online im Lifestyle-Blog:

www.mueller.de/erleben

DVD und Blu-Ray-Disc



ALTER WEISSER MANN
(Leonine)
Jetzt bei Müller



BETTER MAN – DIE ROBBIE WILLIAMS STORY
(Leonine)
VÖ: 04.04.



DER BUCH-SPAZIERER
(StudioCanal/ Plaion)
Jetzt bei Müller



I, THE EXECUTIONER
(WVG)
Jetzt bei Müller



NIGHT CALL – ÜBERLEBE DIE NACHT
(WVG)
Jetzt bei Müller



NIKO – REISE ZU DEN POLAR-LICHTERN
(Leonine)
VÖ: 21.03.



PANDA PLAN
(WVG)
VÖ: 28.03.



RED ROOMS – ZEUGIN DES BÖSEN
(WVG)
Jetzt bei Müller



WOOD-WALKERS
(StudioCanal/ Plaion)
Jetzt bei Müller



HERETIC
(Plaion)
VÖ: 27.03.

Erhältlich sind die Artikel in allen teilnehmenden Müller-Filialen mit Multimedia-Abteilung sowie unter www.mueller.de. Nur solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstr. 92, 89081 Ulm

erleben



29,99 €

MINECRAFT: HEROES OF THE VILLAGE (RAVENSBURGER)
Warum allein und digital, wenn es auch kooperativ am Küchentisch geht? Mit „Heroes of the Village“ lässt Ravensburger das Minecraft-Universum beim Spieleabend ankommen.



KLÖTZCHEN STATT KLECKERN

Seit fast 15 Jahren gehört das geniale Sandbox-Spiel zum Besten und Kreativsten, was die Gaming-Ära je hervorgebracht hat. ***Und längst ist der digitale Welten- und Survival-Baukasten in allen Bereichen des Kinderzimmers angekommen:*** *vom zugehörigen LEGO-Set bis hin zu zahlreichen Büchern. Ein Kinofilm war da nur eine Frage der Zeit. Ab dem 3. April kämpfen unter anderem Jack Black und Jason Momoa im aufwendig realisierten Live-Action-Vehikel* ***„Ein Minecraft Film“ (Warner)*** *ums Überleben und um Zuschauerzahlen.* ***Wir sind uns sicher: Das wird ein Hit!***



Switch **49,99 €**

MINECRAFT LEGENDS (NINTENDO)
Nicht nur auf der Switch eine abenteuerliche Alternative zum klassischen Survival- und Sandbox-Modus: Mit „Legends“ erobert sich Minecraft völlig neue Gamingwelten.



34,99 €

LEGO MINECRAFT: DIE WOLFSFESTUNG
Dieses LEGO-Bauwerk ist genau das Richtige für Kinder, die Abenteuer-Spielsets, Festungen und Minecraft-Spiele lieben.

Fotos: PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

FOKUS

Entertainment

Das Jahr ist noch jung, die Oscars gerade vergeben und der Frühling streckt seine ersten zarten Fühler nach uns aus. So kann es doch gerne weitergehen. Zumal im Heimkino die jüngsten Leinwand-Highlights um unsere wiederholte Aufmerksamkeit buhlen und sich in den Kinos schon die nächsten Anwärter auf die Spitzenplätze in künftigen Bestenlisten bereit machen. Wir sagen: Immer nur her damit! ***Und freuen uns mindestens ebenso sehr darüber, dass 2025 auch musikalisch schon erste große Highlights hervorbringt.*** *Ob Lana oder Mieze: Wir ziehen für den frühlingshaften „Tanz der Moleküle" unter dem „Ocean Boulevard" schon mal unsere Schuhe aus …*



KLASSISCHE SCHÖNHEIT

Kaum einer macht schönere Filme über die Schönheit (Italiens) und das Hässliche, was sich zuweilen dahinter verbirgt, wie der oscargekrönte Filmemacher Paolo Sorrentino („La Grande Bellezza"). Und ***„Parthenope" (Alamode, ab 10.04. im Kino)*** bildet da keine Ausnahme. Abermals ist dabei nicht nur Neapel seine schillernde Projektionsfläche, sondern mit der nach einer antiken Sirene benannten Hauptfigur (Celeste Dalla Porta) auch eine wunderschöne junge Frau. Sie verdreht als flirrender Freigeist Jung und Alt gleichermaßen den Kopf wie einst Anita Ekberg Marcello Mastroianni in Fellinis „La Dolce Vita". Den Zuschauern, die sich auf den sinnlichen Streifzug durch Liebe, Leben und Leid begeben, wird es ganz ähnlich ergehen …



Blu-Ray **32,99 €**



ZEITREISEJUBILÄUM

Unglaublich, aber wahr: Seit mehr als 60 Jahren bereist ein gewisser Doctor Who mit wechselnder irdischer Begleitung in einer Telefonzelle (der TARDIS) das bekannte und unbekannte Raum-Zeit-Kontinuum. Zunächst noch reichlich „altbacken" – von 2005 bis 2021 dann in modernem Gewand und verkörpert von Christopher Eccleston, David Tennant, Matt Smith, Peter Capaldi und Jodie Whittaker. Unter dem Motto ***„More Than 60 Years"*** wird bei Müller nun der Fokus auf diesen neuzeitlichen Doctor gelegt, der mit ***„Doctor Who – Die kompletten 60th Anniversary Specials" (WVG, jetzt bei Müller)*** unlängst den Übergang zur nächsten Generation zelebrierte. Die mit neuem Doctor (Ncuti Gatwa) seit vergangenem Jahr bei Disney+ zu sehen ist. Who's next?

Fotos: PR



IMMER DIE RICHTIGE

Ob als Fashion-Ikone, Role Model, Dichterin oder Musikerin: Die bald 40-jährige ***Lana Del Rey*** ist aus der Popkultur der letzten 15 Jahre kaum wegzudenken. Rund zwei Jahre nach dem gefeierten „Did You Know That There's A Tunnel Under Ocean Blvd" meldet sie sich am ***21. Mai*** mit ihrem zehnten Album, ***„The Right Person Will Stay" (Universal),*** zurück. Ursprünglich als „Lasso" in Planung, soll es sich dabei um ein für sie typisch düster-schwelgerisches Country-Album handeln. Bereits ihre Coverversionen zu „Unchained Melody" und „Take Me Home, Country Roads" hatten den entsprechenden Wechsel der musikalischen Gewässer angekündigt. Wir sind gespannt!



DER DOPPELTE PATTINSON

Gute fünf Jahre, nachdem er mit „Parasite" bei den Oscars ganz groß abräumen durfte, meldet sich der südkoreanische Meisterregisseur Bong Joon-Ho mit einem multiplen Robert Pattinson zurück. In seiner dritten englischsprachigen Arbeit ***„Mickey 17" (Warner), die wir ab dem 6. März auf der großen Leinwand*** begutachten dürfen, geht es wie schon mit seinem dystopischen „Snowpiercer" in die Zukunft. Hier spielt Pattinson einen sogenannten „Expendable", der im Weltall auf gefährlichen Missionen eingesetzt und bei seinem Ableben einfach neu aus dem 3-D-Drucker „geklont" wird. Bis sein bislang siebter „Ausdruck" auf Probleme – und mit Toni Collette, Mark Ruffalo und Steven Yeun auf zahlreiche prominente Kollegen – stößt. Wir erwarten uns nicht weniger als künftigen Sci-Fi-Kult!



HEUTE EIN KÖNIG

Nachdem „Der König der Löwen" bereits als Animationsfilm und als sensationell gut getrickster Realfilm das Kinopublikum rund um die Welt begeistern konnte, war es im Prequel- und Sequel-verliebten Hollywood eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis es ein weiteres Mal in die afrikanische Steppe gehen würde. Kurz vor Weihnachten 2024 war es so weit: Mit ***„Mufasa" (Disney)*** schickte der oscargekrönte Regisseur Barry Jenkins sich an, uns (bzw. Simbas Tochter Kiara) die ganze Geschichte von Simbas Vater Mufasa zu erzählen. Ergänzt um den schillernden Kommentar von Timon und Pumbaa und wie immer mit prominenten Stimmen für die tierischen Hauptakteure. Klar, dass der Erfolgsfilm, genauso wie Studiokollegin „Vaiana 2", voraussichtlich ***noch vor Ostern auch im Heimkino*** zu sehen ist.

SCHNELL, SCHNELLER, SONIC!

Er läuft und läuft und läuft! Der kleine außerirdische Sega-Igel mit dem flotten Mundwerk ist nicht zu stoppen und setzt nach der Eroberung der Kinoleinwände nun schon zum dritten Mal zum spektakulären Heimkino-Run an. Und diesmal ist ***„Sonic The Hedgehog 3" (Universal)*** nicht allein. An seiner Seite kämpft nämlich nicht nur Tails gegen den im Original von Keanu Reeves gesprochenen Shadow, auch der in Serienform verlängerte Knuckles gehört nun zur schlagkräftigen Truppe. Die in Gestalt von Jim Carreys Dr. Robotnik Hilfe von ganz unerwarteter Seite erhält. Die bislang dritte Verfilmung der Kultgame-Reihe ist voraussichtlich ***noch vor Ostern im Heimkino*** zu sehen.

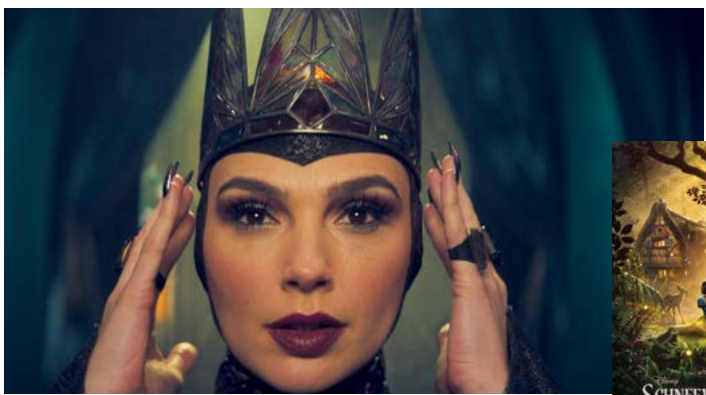


Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

WARUM SO GRIMMIG?

„Schneewittchen“ und der anhaltende Erfolg des Märchenfilms

Vergiftete Äpfel, verzauberte Spiegel und böse Stiefmütter:
Seit Jahrhunderten gehören Märchen zum Grundgerüst kindlicher Bildung. Insbesondere bei Disney wird man seit bald 100 Jahren nicht müde, den Märchenschatz nicht nur der Grimm-Brüder zu heben.







Es war einmal ein Zeichentrickstudio, das bislang nur mit Kurzfilmen rund um Mäuse und Enten von sich reden machte. Bis der König des Animationsreichs, nennen wir ihn Walt Disney, 1937 seinen ersten abendfüllenden Spielfilm ins Rennen um die Publikumsgunst schickte. Der Film lebt seither glücklich und hat das Ende seiner Tage noch nicht erreicht. Das American Film Institute zählt „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ zu den besten US-Filmen aller Zeiten. Als vielleicht bedeutendster Zeichentrickfilm überhaupt hat er selbst Geschichte geschrieben. Und den Grundstein gelegt für ein Imperium, in dem sich Disney und seine Nachfolger immer wieder der heilenden Kraft der Märchen besonnen haben.

Spieglein, Spieglein

Denn nicht erst seit den Animationsfilmen aus dem Hause Disney gelten Märchen als Spiegel der menschlichen Seele. Ihre Geschichten stecken voller Magie und Mysterien und ihre Figuren sind tief in unserem kollektiven Gedächtnis verankert. Für Kinder bedeuten Märchen deshalb weit mehr als nur eine Auszeit vom Alltag. Sie fördern das Vorstellungsvermögen, stärken ihre Fähigkeit, Ängste zu verarbeiten, und bieten (meist) eine klare Moral, in der Gut und Böse – oft mit einem Happy End – aufeinandertreffen. In der kalifornischen Trickfilmschmiede hat man das deshalb auch nach „Schneewittchen“ immer wieder erfolgreich durchexerziert. Sei es mit „Cinderella“, „Dornröschen“, „Rapunzel – Neu verföhnt“ und „Küss den Frosch“ oder mit der auf Hans Christian Andersen zurückgehenden „Eiskönigin“. Darüber hinaus hat man einige der Filme auch schon in Realfilmwelten überführt. Etwa die „Dornröschen“-Hexe „Maleficent“ oder das „Aschenputtel“.

Es war einmal ...

Trotzdem ist man im Zuge der Realverfilmungswelle nun wieder ganz zum Anfang zurückgegangen. Zu ***„Schneewittchen“ (Disney, ab 20.03. im Kino)***, die diesmal – zumindest im Titel – ohne die „sieben Zwerge“ auskommen muss, einfach weil man kleinwüchsigen Menschen hier nicht zu nahe treten wollte. Überhaupt hat man dem Märchenklassiker mehr Tiefe und Diversität erlaubt, als sie im jahrhundertealten Stoff gegeben waren. Die dunkelhaarige Schönheit wird mit Rachel Zegler von einer Schauspielerin mit kolumbianischen Wurzeln verkörpert, ihre Figur an ein moderneres Rollenverständnis angepasst. Kein Wunder: Für das Drehbuch durfte „Barbie“-Schöpferin Greta Gerwig tief in ihre erzählerische Trickkiste greifen. Und „Wonder Woman“ Gal Gadot als böse Hexe fast noch mehr glänzen als ihre schöne Stieftochter. Die Welt, in der sie hingegen agieren, wirkt in ihrer CGI-Pracht fast wieder wie ein Trickfilm. Zumindest in dieser Hinsicht bleibt Disney sich und seiner Tradition treu.

Fotos: PR



DVDs je **7,99 €**

FÜNF MÄRCHENHAFTE DISNEY-KLASSIKER



SCHNEEWITTCHEN UND DIE SIEBEN ZWERGE (1937)
Der unsterbliche Märchenklassiker im ursprünglichen Animationsgewand.



DORNRÖSCHEN (1959)
Nicht nur wegen Prinzessin und Prinz, sondern vor allem wegen Malefiz legendär.



KÜSS DEN FROSCH (2009)
Der Froschkönig in neuen Südstaatengewändern. Schön!



RAPUNZEL – NEU VERFÖHNT (2010)
Die bislang vielleicht aufmüpfigste, stärkste und modernste Disney-Prinzessin.



DIE EISKÖNIGIN – VÖLLIG UNVERFROREN (2013)
Der Beginn einer (neuen) märchenhaften Erfolgsgeschichte für Disney.

HIER ENTLANG

Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende … Noch mehr Fakten und Produkte rund um Märchenklassiker finden Sie in unserem Lifestyle-Blog:

www.mueller.de/erleben

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



WUNDERBARE JAHRE

Die swingenden 60er

Revolution, rollende Steine, Pilzkopfhysterie und Flower-Power:
In den 1960er-Jahren kommt zur Blüte, was in den 1950er-Jahren gesät wurde. Ein Jahrzehnt des kulturellen Umbruchs, das uns mehr als nur die Beatles schenkte.

Auf das Wirtschaftswunder der 1950er folgte in den 1960er-Jahren die Revolution. Zumindest fast. Denn natürlich sind sie das Jahrzehnt der Studentenunruhen, das Jahrzehnt der Auflehnung gegen konservative Werte, des Protestsongs, der kurzen Röcke, der „Easy Rider" und der Poprevolution. Aber bei allen Protesten fand diese Revolution eben nicht nur auf den Straßen statt, sondern vor allem auch in den Köpfen. Die sich plötzlich ganz neuen Erfahrungen öffnen mussten.

Dem Kalten Krieg beispielsweise, der mit der Kubakrise 1962 auf einen brandgefährlichen Höhepunkt zusteuerte. Der Ermordung von Hoffnungsträger John F. Kennedy ein Jahr später. Dem Vietnamkonflikt, der Bürgerrechtsbewegung und der Reaktion darauf, der Flower-Power, langen Haaren und Woodstock. Außerdem der Tatsache, dass ein kleiner Schritt für einen Astronauten einen großen für die gesamte Menschheit bedeuten kann.

Musikalisch drückte sich das nicht nur in den Protestsongs eines Bob Dylan aus oder im ekstatischen Gitarrenspiel eines Jimi Hendrix, vor allem zwei Bands stehen symptomatisch für die kulturelle Revolution der 1960er: die pilzköpfigen Beatles mit ihrem Wandel von der Beatkapelle zur multikulturell aufspielenden Psychedelik-Band und die Rolling Stones, deren Rock 'n' Roll sehr viel bluesiger und erdiger daherkam. Und dann waren da noch die Warhol-Zöglinge The Velvet Underground, die im Keller der New Yorker Kunst- und Kulturszene am Krach von morgen bastelten.

Auch der Film löste sich mit einem neuen Hollywoodgedanken vom Mief vergangener Tage: „The Wild Bunch" und „Bonny & Clyde" rückten das brutale Schicksal von Antihelden in den Mittelpunkt, „Easy Rider" wurde zur Verkörperung von „Born to be wild" und ein gewisser James Bond nahm von 1962 an seinen Martini erstmals geschüttelt statt gerührt. Man lebte eben auch in der 1960ern mehr als nur zweimal ... ✖

3 MAL FILM

Blu-Ray **9,99 €**



Alfred Hitchcocks Psycho (Universal)
... und Duschen war nie wieder, was es einmal war.

4K-UHD **24,99 €**



Spiel mir das Lied vom Tod (Universal)
Western war gestern, Spaghetti-Western die Revolution.

DVD **4,99 €**



2001: Odyssee im Weltraum (Universal)
Noch vor Mondlandung und ChatGPT: Kubrick erfindet die Zukunft.

3 MAL MUSIK

CD **24,99 €**

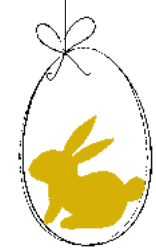


The Beatles „1962-1966 (Red Album)" (Universal)
Alle frühen Pilzkopfklassiker vereint.

CD **17,99 €**



The Rolling Stones „Let It Bleed" (Universal)
Von „Gimme Shelter" bis „You Can't Always Get What You Want".



Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Gillette®

DOPPELSIEG

DIE TESTSIEGER VON GILLETTE



YVONNE CATTERFELD

Immer in Bewegung

Seit mehr als 20 Jahren gehört Yvonne Catterfeld nicht mehr nur zum erlauchten Kreis deutscher Soap- und Schauspielgrößen, sondern auch an die Spitze der deutschen Musikszene. Wobei sie sich immer wieder neu erfunden hat – sowohl musikalisch als auch persönlich. ***Mit „Move“ bringt sie nun endlich wieder Bewegung in ihre Karriere.***

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

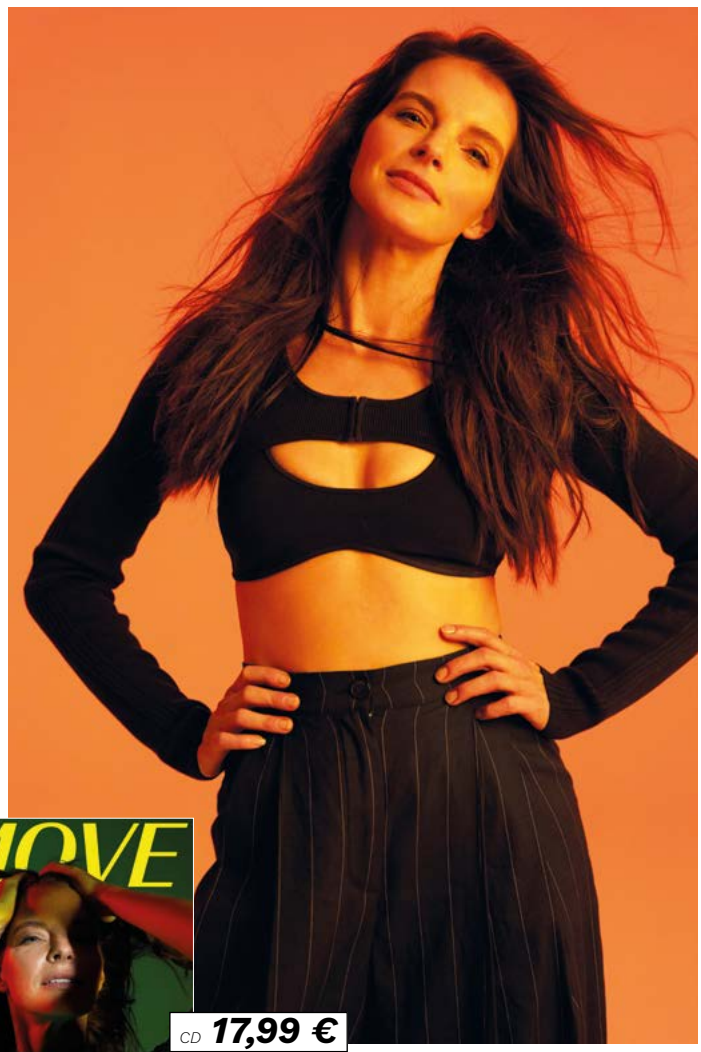
Noch während sie Anfang der Nullerjahre im RTL-Dauerbrenner „GZSZ“ an ihrem Schauspieltalent feilte, kristallisierte sich das Gesangstalent von Yvonne Catterfeld heraus. Und das, obwohl der Bohlen-Schmachtfetzen „Für dich“ rückblickend mit Sicherheit nicht zu ihren Glanzstücken gehörte. Dafür brachte sie das zugehörige Album „Meine Welt“ auf Platz eins der Albumcharts. Und Catterfeld nicht nur in zahlreiche TV-Produktionen, sondern auch zu begehrten Auszeichnungen wie dem Bambi, der Goldenen Stimmgabel und dem Echo. Bis 2015 rückte – trotz einiger Alben – dann dennoch wieder das Schauspiel in den Fokus. Bevor „Sing meinen Song“ den Fokus abermals in Richtung Mikrofon verschob. Bereits von 2016 an saß sie für drei Jahre in der Jury des Erfolgsformats „The Voice of Germany“.

Zwischen Familie und Karriere

Sympathisch macht sie, dass sie bei all den Erfolgen das Wesentliche nie aus den Augen verloren und sich stets weiterentwickelt hat: ob als (mittlerweile Ex-)Partnerin von Schauspieler Oliver Wnuk oder als Mutter des gemeinsamen Sohnes, bei dem sie immer wieder Ausgleich zum hektischen Berufsalltag findet. Vielleicht fiel ihr musikalisches „Teil-Comeback“ deshalb auch so ungewöhnlich frisch und entspannt aus. „Change“ markierte 2021 die Abkehr vom Deutschpop hin zum englischsprachigen Soulpop. Der ihr nicht die ganz großen Charterfolge zurückbrachte, immerhin aber den Respekt von Kritik und Kollegen. Ein Weg des Wandels, den sie nun auch mit ***„Move“ (Sony, jetzt bei Müller)*** konsequent weitergeht.

You gotta move it

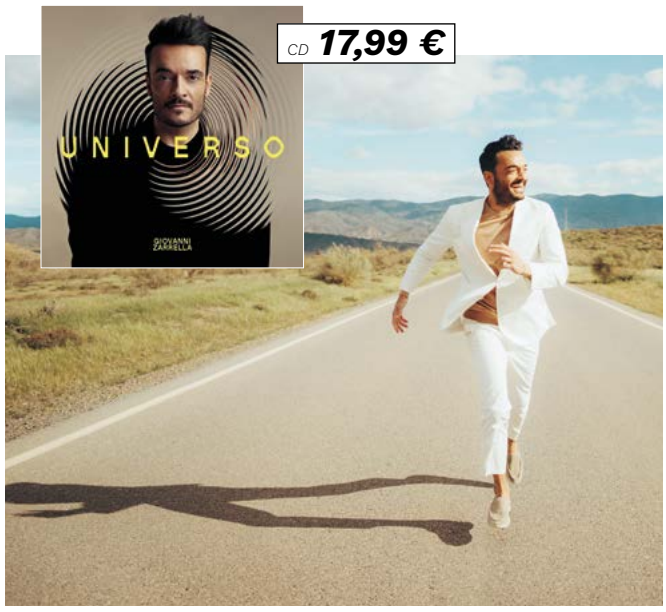
Wie schon beim inhaltlich ähnlich orientierten Vorgänger rückt die 45-jährige Sängerin hier den Willen zum Wandel in den Vordergrund. Und für den ist es nun mal zwingend notwendig, dass man sich bewegt. Da hilft es, dass das international orientierte Produzententeam Truva ihr einen extrem tanzbaren und slicken Sound auf den Leib produziert hat. Ein musikalisches Gerüst, zu dem sich die gebürtige Erfurterin abermals ein Stück weit neu erfindet. Mit einer Mischung aus englischsprachigem Soul und Dance, die positive Energie versprüht und vom Mut zur Weiterentwicklung kündet. Vielleicht sogar von der Lust, ihr Publikum tanzen zu sehen. Denn ab Mai dieses Jahres geht es mit „Move“ auf Deutschlandtour. Spätestens dann heißt es für Yvonne Catterfeld und uns: Stillstand ist keine Option. ✖



Fotos: PR

GIOVANNI ZARRELLA

Italo Disco



Warum Giovanni Zarrella so unglaublich gelöst wirkt in den vergangenen Monaten? Vielleicht weil er endlich ganz zu sich nach Hause gefunden hat und nach „Popstars“, Schlager und Moderationskarriere über den Umweg der Klassiker-Aneignung in Bella Italia angekommen ist. Beim Italo-Pop in reinster Form – mit starker Hanglage in Richtung Italo Disco. Das steht ihm, siehe Singles wie „Danza“, „Fantastico“ und „Mi Piace“, wirklich ausgesprochen gut. So gut, dass er den auch mit seinen letztjährigen italienischen Sommernächten eingeschlagenen Weg nahtlos auf seinem neuen Album fortsetzt. ***„Universo“ (Warner, ab 25.04. bei Müller)*** ist Giovannis Einladung in „sein“ musikalisches Universum, sein Italien. Alle Dinge, die ihm wichtig sind, gibt es hier zu hören und – noch viel wichtiger – zu fühlen und zu ertanzen: „Siamo l’Universo e l’Universo ascolterà“ (Wir sind das Universum und das Universum wird zuhören) heißt es im Titeltrack denn auch. Und es müsste schon mit dem Teufel zugehen, wenn der Sommer 2025 nicht ebenfalls vielen italienischen Nächten gehören würde. ✖

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

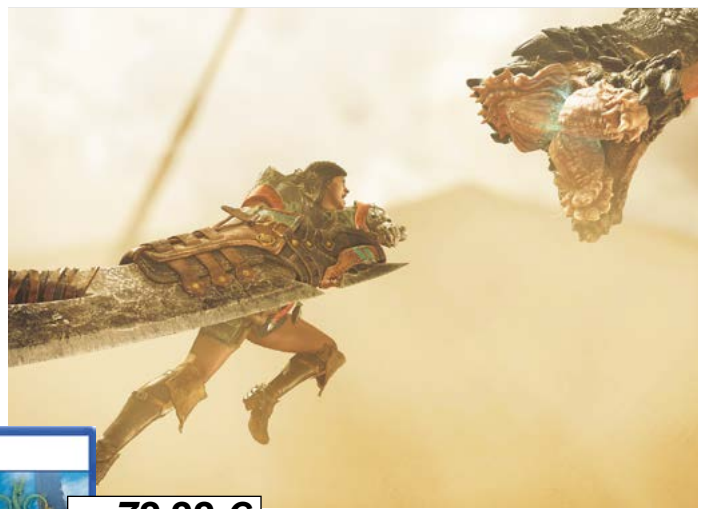


DAS GROSSE HALALI

Monster Hunter: Wilds

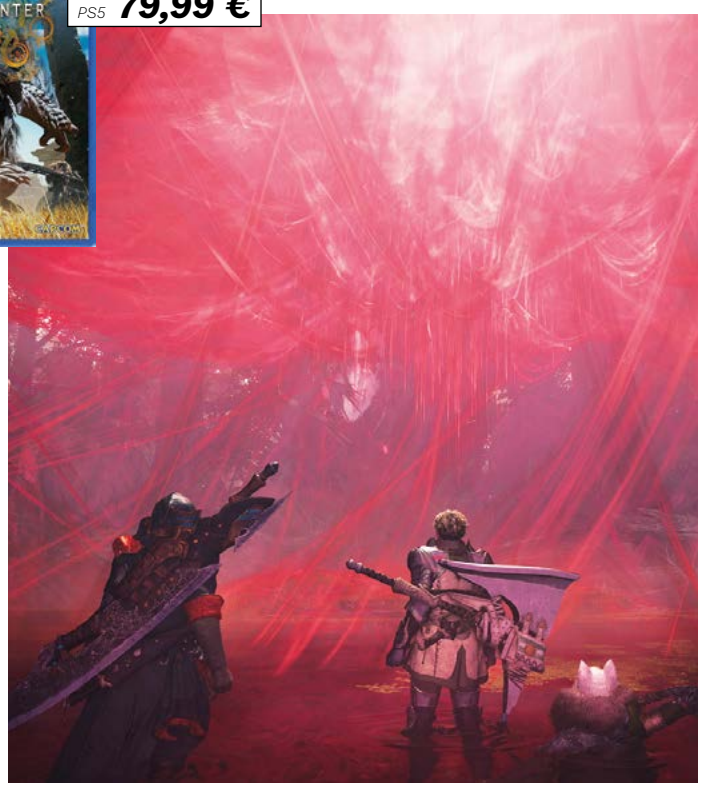
Springtime is coming – und damit der Wunsch der geneigten Fantasy-Gemeinde, es ihren Helden gleichzutun und auf die Jagd zu gehen. ***Nicht Kleinvieh soll es sein, sondern kapitale Kaliber.*** *Unter gigantischen Monstern machen sie es nicht …*

Publisher Capcom stößt mal wieder ins Jagdhorn – und alle kommen sie, um die neue Monsterjagd zu preisen. Bereits auf der letzten Gamescom hat die neueste Iteration der beliebten Fantasy-Reihe zahlreiche Vorschusslorbeeren einheimsen dürfen. Unter anderem für den besten Trailer, das epischste, unterhaltsamste sowie das beste PlayStation-Spiel. Jetzt kann sich auch der Rest der Gamingwelt davon überzeugen, dass der sechste Eintrag in die „Monster Hunter"-Hauptreihe Action-RPG-Kost vom Feinsten verspricht. Diesmal geht es in neue unerforschte Gebiete, wo wir mal wieder die Geschicke des „Hunter" lenken dürfen, der dem jungen Nata helfen soll, dessen Volk im „Verbotenen Land" von mysteriösen Monstern angegriffen wurde. Diese Umgebung präsentiert sich uns immersiver und lebendiger als je zuvor. Mit einem Ökosystem, dessen Gleichgewicht wir achten, und mit Monstern, denen wir uns in gigantischen Kämpfen stellen müssen. Tatsächlich hat sich die Welt des „Monster Hunter" noch nie so lebendig gefühlt wie in ***„Monster Hunter: Wilds" (Capcom, jetzt bei Müller),*** das es erstmals erlaubt, sich via Crossplay mit Spielern anderer Current-Gen-Konsolen zu verbinden. Waidmannsheil!





PS5 **79,99 €**





Fotos: PR

WILLKOMMEN IM AUENLAND!

Tales of the Shire

Das ist der wahr gewordene Traum jeder Tolkien-Anhängerin und jedes Tolkien-Jüngers: endlich selbst ein geruhsames Leben als Hobbit im Auenland zu führen. Gemütlich am Bach entlangspazieren, die heimische Hobbit-Höhle dekorieren und Freundschaften mit anderen Wesen aus dem heiß geliebten Mittelerde-Zyklus schließen. Und das ganz ohne dass man sich permanent in wilde Abenteuer mit Orks, Ringgeistern und anderen Unholden stürzen muss. Im Gegenteil: Peter Jacksons Weta Workshop entwickelte ***„Tales of the Shire" (vrsl. ab 25.03. bei Müller)*** und lädt ganz im Stil von beispielsweise der beliebten „Animal Crossing"-Reihe dazu ein, am Entstehen und Aufblühen einer Dorfgemeinschaft teilzuhaben. Im vorliegenden Fal erstellen wir dazu zunächst unseren eigenen Hobbit, mit dem wir uns dann in Wasserau, ganz in der Nähe von Hobbingen, niederlassen einem Ort, der erst noch als richtiges Dorf anerkannt werden muss. Dafür dekorieren wir unsere Höhle, angeln im Teich, sammeln Kräuter und interagieren mit unseren Nachbarn und Freunden. Wichtig sind hier die kleinen Dinge des Lebens und noch wichtiger die Gemeinschaft. Dazu passt die knuffig-verspielte Grafik, deren Charme uns sofort gefangen nimmt. Schööööön!



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



HiPP

Das Beste aus der Natur.
Das Beste für die Natur.

Wenn Du spürst, alles richtig zu machen.



HiPP Bio-Spitzenqualität für das Wertvollste im Leben

- ✔ Sorgfältigste Auswahl und Kontrolle
- ✔ Bio-Anbau auf gesunden Böden
- ✔ Ihrem Baby und der Umwelt zuliebe

Dafür stehe ich mit meinem Namen. Stefan Hipp



schmecken



„GENUSS IST EINE FRAGE DER PHANTASIE“
Markus M. Ronner

VON GUTEM GESCHMACK

Es sind die kostbaren Momente, in denen Aromen auf der Zunge tanzen und jeder Bissen ein kleines Fest ist. Schmecken ist weit mehr als nur eine Sinnesempfindung. Es ist ***eine Einladung, die Welt intensiver zu erleben, das Leben bewusster wahrzunehmen*** *und sich für einen Augenblick dem puren Genuss hinzugeben.*

PURER GENUSS
Das „SA TAFONA DE E.M. Native Olivenöl“ eignet sich hervorragend zum Anrichten von Salaten und Allgemein zum Verfeinern von Speisen. Direkt und absolut schonend aus Oliven und ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen, erhält das Öl einen intensiven Geschmack und das unverkennbare kräftige, fruchtige und leicht pfeffrige Aroma.

500 ml **14,90 €**
29,80 € / 1 l

Erhältlich nur bei Müller und auch online im Shop.





SCHWEIZER GENUSS
Die „Ragusa Noir“ mit 60 % dunkler Schokolade und ganzen Haselnüssen zergeht mit jedem genussvollen Bissen auf der Zunge.

100 g **2,99 €**
29,90 € / 1 kg

Fotos: Unsplash/Michelle Henderson, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

ACHTSAM ESSEN

Ganz bewusst statt nebenbei

„Mindful Eating“ ist mehr als nur ein trendiges Modewort aus Ratgeberecken. Bewusstes Essen ist ***eine Entscheidung für Kontrolle, Gesundheit und Genuss.***



Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch

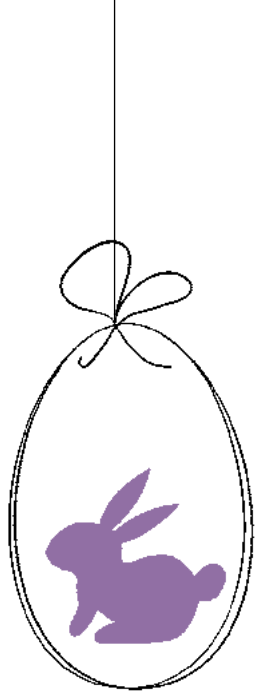
Hier mal schnell das Frühstücksbrötchen zwischen Tür und Angel, da im Gehen die Pizzaecke zum Kaffee. Und weil man am Abend noch mal losmuss, bleiben für das Abendessen auch nur schlanke 15 Minuten Zeit. Stress und Taktung im Alltag führen oft dazu, dass wir unsere Mahlzeiten wie nebenbei einnehmen. Das ist nicht nur ungesund, sondern auch bezeichnend für ein Leben auf der Überholspur, in dem bewusstes Innehalten zur Seltenheit geworden ist. Deshalb geht es bei der Rückbesinnung auf „Mindful Eating" auch nicht nur um langsameres Kauen von hochwertigen Speisen, sondern ganz allgemein um das (Er-) Leben im Moment.

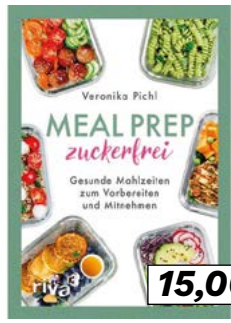
Hauptbeschäftigung Essen

Sich auf sein Essen zu konzentrieren und Mahlzeiten ganz bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen, ist zunächst mal gar nicht so einfach, wie man denkt. Schließlich scrollt fast jeder gedankenverloren durch seine Timeline oder blättert in der Zeitung, während er seine Speisen zu sich nimmt. Der Teller wird zur Nebensache. Hier setzt eine der Grundideen von „Mindful Eating" an: Es geht darum, seine Mahlzeiten mit allen Sinnen wahrzunehmen. Konzentration auf Geruch, Geschmack und Konsistenz helfen dabei, sich der Nahrung nicht nur physisch zu nähern, sondern auch emotional. Denn erst mit den Assoziationen und der Erinnerung, die ein Essen weckt – denken wir nur an Anton Egos „Ratatouille" im gleichnamigen Pixar-Film –, ernähren wir uns mit allen Sinnen. Wir sind ganz im Moment. Eine Konzentration auf das Wesentliche, die zahlreiche Vorteile mit sich bringt.

Mit allen Sinnen

Der achtsame Umgang mit Nahrung hat nämlich nicht nur positive Effekte auf das Gewicht oder die körperliche Gesundheit. Wer regelmäßig übt, sich voll auf die Mahlzeiten zu fokussieren, kann Stress abbauen und eine tiefere Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen aufbauen. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die bewusst essen, tendenziell weniger zu emotionalem Essen neigen und besser auf ihre Hunger- und Sättigungssignale hören. Das bedeutet aber gerade nicht, dass man auf Genuss verzichten muss. Ganz im Gegenteil: Bewusste Nahrungsaufnahme schafft den Raum für echte Freude am Essen, da so jede unserer Sinneswahrnehmungen – Geschmack, Textur, Duft – viel intensiver erlebt wird.





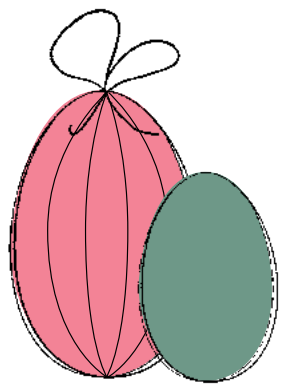
15,00 €

LEICHTER GENUSS
Gesunde Mahlzeiten zum Vorbereiten und Mitnehmen finden sich in „Meal Prep zuckerfrei" von Veronika Pichl (riva Verlag), das 60 leckere und vielseitige Rezepte enthält.



12,95 €

LIEBEVOLL ANGERICHTET
Das Auge isst mit. Erst recht bei diesem bezaubernden blumigen Speiseteller „Wildwood" von Maxwell & Williams mit einem Durchmesser von 23 cm.

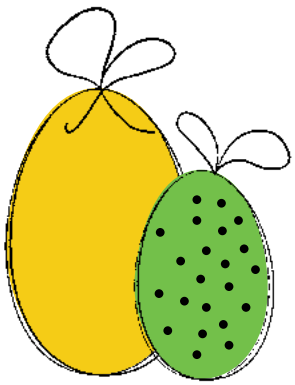


HIER ENTLANG

Achtsam = gesund? Was gesunde Ernährung bedeutet und ob Sie bislang immer gesund gegessen haben, lesen Sie in unserem Lifestyle-Blog:

www.mueller.de/schmecken

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



NUR BEI M



270 g **3,95 €**
14,63 € / 1 kg

ASIATISCH KÖSTLICH
Das „Bio Primo Kimchi Gemüse“ ist eine willkommene Abwechslung für die Geschmacksnerven.



400 g **2,95 €**
7,38 € / 1 kg

NUDELN S(T)ATT
Es muss nicht immer Weizen oder Ei sein: Die „PPura Bio Fusilli Vollkornreis glutenfrei, 100 % natürlich“ sind komplett aus Vollkornreis gefertigt.

Die Mindful-Stars auf dem Teller

Dabei spielen bestimmte Nahrungsmittel als Stars des „Mindful Eating“-Trends eine besondere Rolle. Zu nennen sind hier insbesondere natürliche und unverarbeitete Lebensmittel mit wenig bis keinen Zusatzstoffen. Dazu gehören beispielsweise Hafer und Quinoa, die in Kombination mit Früchten und Nüssen oft die Grundlage für ein nährstoffreiches und leckeres Frühstück bilden. Auch fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Kombucha und Sauerkraut gehören dazu. Hier suggeriert nicht nur der lange Fermentationsprozess bewusstes „Zeitlassen“, die kräftigen Aromen der gerade auch für die Darmflora sehr gesunden Speisen sorgen fast automatisch dafür, dass man sie langsam und bewusst zu sich nimmt. Neben saisonalem und regionalem Obst und Gemüse, bei denen Frische und Nachhaltigkeit den Genuss zusätzlich befördern, stehen auch pflanzenbasierte Proteine aus Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) im Fokus des Trends. Sie laden nicht nur zur einer kreativen und achtsamen Zubereitung ein, sondern gelten auch als extrem gesund. Das gilt übrigens ebenso für (in kleinen Mengen konsumierte) Genussmittel wie dunkle Schokolade oder Nüsse: Sie bieten nicht nur wertvolle Nährstoffe, sondern stehen fast schon als Synonym für bewusstes Naschen.

Mehr Genuss, weniger Reue

Wer bewusst isst, der muss nicht zwangsweise auf seine Lieblingsspeisen verzichten, er muss nur lernen, sie noch intensiver zu genießen. Indem wir unsere Beziehung zum Essen überdenken und achtsamer mit unseren Mahlzeiten umgehen, können wir auch die Freude am Essen neu für uns entdecken. Mit positiven Effekten nicht nur für unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch für unseren Geist. In diesem Sinne einen tief empfundenen bewussten Appetit!

VIER TIPPS FÜR ACHTSAMES ESSEN

1. Das richtige Umfeld
Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre für Ihre Mahlzeiten. Ein schön gedeckter Tisch, Kerzen oder sogar leise Musik können dabei helfen, das Essen wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

2. Kleine Portionen
Machen Sie sich Ihren Teller nicht zu voll. So liegt der Fokus auf Qualität und nicht auf Quantität. Ganz bewusstes Nachfassen ist selbstverständlich erlaubt.

3. Langsam essen
Nehmen Sie sich vor, jeden Bissen gründlich zu kauen und wahrzunehmen. Dies fördert nicht nur die Verdauung, sondern lässt Sie das Essen intensiver erleben.

4. Dankbarkeit
Spüren Sie vor und während des Essens Dankbarkeit – für den Geschmack, die Nährstoffe oder die Menschen, die es zubereitet haben.

NUR BEI M



90 Punkte falstaff TASTING 2023 falstaff.com

Erhältlich nur bei Müller und auch online im Shop.

FRUCHTIGER WEINGENUSS
Der junge „Ca’s Beato“-Weißwein präsentiert sich zart nussig mit Einflüssen aus gelben Tropenfrüchten. Die leichten Geschmacksnoten bilden ein perfekt abgerundetes Gesamtbouquet. Besonders gut passt dieser Wein zu Spargelgerichten. Überzeugen Sie sich von den exklusiven „Ca’s Beato“-Weinen, die nur bei Müller erhältlich sind.
Ca’s Beato Weißwein 2022
Falstaff-Bewertung Tasting 2023: 90 Punkte

750 ml **12,50 €**
16,67 € / 1 l

Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch



500 g **4,49 €**
8,98 € / 1 kg

SCHWARZ, ROT, WEISS
Ob gekocht, als Basis von Süßspeisen oder gekeimt zum Salat: Die „Bio Quinoa bunt“ von Alnatura steht für achtsamen Genuss.



NUR BEI M

400 g **6,95 €**
17,38 € / 1 kg

FÜR VEGETARIER, VEGANER UND SPORTLER
Das „Bio Primo Lupinen Proteinpulver“ ist eine pflanzliche Eiweißquelle mit einem Proteingehalt von 39 %.



11 cm **5,00 €**

ELEGANT & PRAKTISCH
Wenn schon aufheben, dann mit „Noblesse“, dem Aufbewahrungsglas von Nachtmann, das mit einem Edelstahldeckel gut verschließbar ist.



NUR BEI M

200 g **4,95 €**
24,75 € / 1 kg

GENUSS VOM FEINSTEN
Für Dubai-Schokolade, aufs Brot oder einfach so zum Naschen: Die „Bio Primo Bio Pistaziencreme“ ist nicht nur für Pistazienfans ein absolutes Muss.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

BURT'S BEES®

Intensive Feuchtigkeitspflege
100% natürlichen Ursprungs



Schritt 2: Intensivkur



Schritt 3: Tägliche Feuchtigkeitspflege



Schritt 1: Glättendes Peeling



Schritt 4: ein Hauch von Farbe



Die perfekte Routine für samtweiche Lippen

EIN MUSS IN JEDER KÜCHE

Die Würze in Kürze

Wenn es um den Geschmack unserer Speisen geht, sind Gewürze oft das Geheimnis, das Gerichte unverwechselbar und aufregend macht. Doch ***welche Gewürze sollte man unbedingt vorrätig haben,*** *um für jedes Rezept gewappnet zu sein?*

Salz – der unbestrittene Klassiker
Kein Gewürz ist so unverzichtbar wie Salz. Es ist der universelle Geschmacksträger, der nahezu jedes Gericht veredelt. Am besten, Sie haben sowohl feines Tafelsalz als auch grobes Meersalz zur Hand. Letzteres gibt vor allem Gemüse, Fleisch und Fisch eine besondere Note und eignet sich auch für den letzten aromatischen Schliff beim Anrichten.

Pfeffer – das dynamische Duo aus Schwarz und Weiß
Schwarzer und weißer Pfeffer sind die Klassiker in der (Alltags-) Küche. Frisch gemahlen, entfalten Pfefferkörner ein intensives Aroma, das Fleisch, Fisch, Saucen und Salate perfekt ergänzt. Schwarzer Pfeffer ist schärfer, während weißer Pfeffer milder ist und sich ideal für helle Saucen oder Kartoffelgerichte eignet.

Paprikapulver – mild und scharf für die feine Würze
Paprikapulver ist eines der beliebtesten Gewürze und sollte in milder und scharfer Variante vorhanden sein. Es bringt eine milde Schärfe und Süße ins Spiel und verleiht Gerichten wie Gulasch, Eintöpfen oder Marinaden eine warme Farbe und eine aromatische Tiefe.

Zimt – Süßes und Herzhaftes harmonisch verfeinert
Zimt ist ein vielseitiges Gewürz, das nicht nur in süßen Gerichten, sondern auch in herzhaften Rezepten wie Currys und Eintöpfen für das gewisse Etwas sorgt. Ob gemahlen oder als Stange – dieses Gewürz bringt eine warme, würzige Note mit sich, die vor allem in der kalten Jahreszeit unverzichtbar ist.



Echtes Steinsalz
Das „Gepp's Gourmet Steinsalz Grob" ist ein echter Allrounder in der Küche und passt gut zu Gemüse, Fisch und Ofenkartoffeln, vegetarischen Gerichten, Eiern und Salaten.



120 g **3,95 €**
32,92 € / 1 kg



Pikant
Die Bio-Gewürzmischung „All'Arrabbiata" von Herbaria verleiht mit Chili, Paprika und Knoblauch italienische Schärfe.

40 g **4,99 €**
124,75 € / 1 kg

NUR BEI M



Bella Italia
Die „Kräuter italienisch" von Bio Primo sorgen für den typisch mediterranen Geschmack in Ihren Lieblingsgerichten.

18 g **1,95 €**
108,33 € / 1 kg

Fotos: Unsplash/Anju Ravindranath, PR

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

NEU

HALEON

ZURÜCK ZU DEINEM

NATÜRLICHEN ZAHNWEISS*



BIS ZU 3X EFFEKTIVERES ENTFERNEN VON VERFÄRBUNGEN**



* Bei 2 x täglichem Zähneputzen.
** Vs. Odol-med3 Original Zahnpasta.
Marken sind Eigentum von oder lizenziert an Haleon.
PM-AT-OD3-24-00004 – 20241015



Einfach Freude schenken!

HYDRO
MAGNOLIENBLÜTE
& MANDELMILCH

NUTRI
PFINGSTROSENBLÜTE
& ARGANÖL

COMFORT
VANILLEBLÜTE
& MACADAMIAÖL

Einfach Freude schenken mit der sinnlich duftenden Pflege von VANDINI
im hochwertigen Geschenkset. Made in Germany.

VANDINI

leben



10 Stk. **3,25 €**
0,33 € / 1 Stk.

100 % NATÜRLICH UND 100 % GESCHÜTZT
Ob Slipeinlage, Binde oder Maxibinde: Oberfläche und Saugkern aller Damenhygieneprodukte von Yoni bestehen immer aus 100 % Bio-Baumwolle. Diese ist nicht nur nachhaltig, atmungsaktiv und hautfreundlich, sondern vor allem die allerbeste Qualität für die intimste Zone einer Frau.



„DAS GANZE LEBEN BESTEHT AUS EINEM STÄNDIGEN NEUBEGINN“
Hugo von Hofmannsthal

DER RHYTHMUS DES LEBENS: VERÄNDERUNG ALS KONSTANTE

Das Leben ist ein Tanz, bei dem sich der Rhythmus ständig wandelt: von den impulsiven Schritten der Jugend über die kraftvollen Bewegungen des Erwachsenseins bis hin zu den ruhigen, aber tiefen Melodien der reiferen Jahre. ***Jede Phase bringt eigene Herausforderungen, aber auch besondere Stärken mit sich.***



30 Stk. **2,69 €**
0,09 € / 1 Stk.

FRISCHETALENT
Praktisch, sanft, herunterspülbar: Das „Safe to Flush Feuchte Toilettenpapier“ von Natracare ist ein echter Allrounder für zu Hause und unterwegs. Mit seiner natürlichen, parabenfreien Formel reinigt es die Haut sanft und gründlich, während die 100 % papierbasierten Tücher sicher in der Toilette entsorgt werden können.



40 ml **19,95 €**
498,75 € / 1 l

FÜR DIE HAUT IN DER MENOPAUSE
Die „Menoenergy Let’s Glow Tagescreme“ von Dado Sens ist eine leichte und dennoch intensiv feuchtigkeitsspendende Pflege mit veganem Kollagen, die die Haut glatter erscheinen lässt. Klinisch getestetes Green Chiretta sorgt für einen wohltuenden Effekt.

Fotos: Unsplash/Sixteen Miles Out, PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Frühjahrsputz ganz einfach

Wenn die Sonne wieder durch die Fenster lugt und die Staubkörner zum Glitzern bringt, wird es Zeit für den ultimativen Frühjahrsputz. ***Einmal alles sortieren, aufräumen und der Wohnung einen frischen Glanz verleihen.*** *So klappt's!*



450 g **2,95 €**
6,56 € / 1 kg

Bewährtes Hausmittel
Das „Reine Aktiv Natron" von Heitmann pure steht seit Generationen für hygienische Sauberkeit im gesamten Haushalt.



800 ml **2,95 €**
3,69 € / 1 l

Kalkentferner
Die „Antikal Entkalker Fresh Sprühflasche 700 ml" mit angenehmem Frischeduft entfernt nicht nur Kalkstein, Seifenrückstände und Wasserflecken im Handumdrehen, sondern verhindert das erneute Auftreten von Kalkflecken dank Anti-Tröpfchen-Technologie.



HIER ENTLANG
Sauber! Online finden Sie die besten Tipps, wie Flecken keine Chance mehr haben:
www.mueller.de/leben

Fotos: Unsplash/Josue Michel, PR

Luxuriöser Haushaltshelfer
Der „Saugroboter VCR 2330“ von Grundig macht die Arbeit fast von ganz allein.



Zugegeben, es gibt sicherlich attraktivere Themen als den klassischen Frühjahrsputz. Nichtsdestotrotz freuen wir uns doch alle über eine aufgeräumte und saubere Wohnung. Wie wir diese mit ein paar kleinen Tipps ganz einfach bekommen und wie das Reinemachen sogar Spaß machen kann – wir hätten da ein paar Ideen.

So geht die Arbeit leichter von der Hand – acht plus eins einfache Tipps für eine saubere Wohnung.

1. Gute Musik: Erstellen Sie sich eine Gute-Laune-Playlist und drehen Sie die Musik beim Putzen laut(er) auf, das pusht und lässt die Arbeit angenehmer erscheinen.

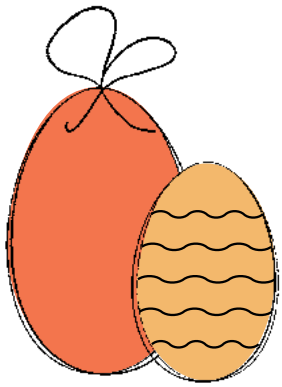
2. Zeitmanagement: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die große Putzaktion, sodass Sie nicht unter Zeitdruck geraten oder gar mittendrin abbrechen müssen. Unser Tipp: Sie müssen nicht die gesamte Wohnung oder das Haus innerhalb eines Tages von oben bis unten frühlingsfit machen. Teilen Sie stattdessen die Aufgaben in kleinere Einheiten ein: beispielsweise an einem Tag alle Fenster reinigen, dann saugen und wischen, an einem anderen Tag die Schränke ausmisten usw. Alternativ können Sie auch Raum für Raum vorgehen. Suchen Sie sich das System, das am besten zu Ihnen und Ihrem Zeitmanagement passt.

3. Spannende Herausforderungen: Gehen Sie die Sache mit kleinen Challenges an. Starten Sie mit kleinen Aufgaben wie etwa „In 30 Minuten so viel wie möglich schaffen“ oder laden Sie für den Abend einfach ein paar Freunde zu sich nach Hause ein. Das spornt an, die Putzpläne auch wirklich umzusetzen, schließlich will man die Gäste ja nicht in einer unaufgeräumten Wohnung empfangen.

4. Putzen als Sporteinheit: Nutzen Sie Ihre Putzeinheit als kleines Work-out. Aufräumen, bügeln und putzen verbrennen mehr Kalorien, als Sie denken. Beim Staubsaugen durchschnittlich etwa 240 kcal pro Stunde. Das ist so viel wie bei einer halben Stunde Badminton. Wir finden: Da macht das Saugen gleich doppelt Spaß.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.





5. Ausmisten und aufräumen: Gehen Sie Schrank für Schrank und Kommode für Kommode durch und sortieren Sie alles aus, was Sie nicht mehr benötigen oder in den letzten Jahren bzw. Monaten nicht mehr genutzt haben. Spenden oder verkaufen Sie alles, was Sie nicht mehr brauchen, und machen Sie so anderen eine Freude mit dem, was bei Ihnen nur ungenutzt herumliegt und verstaubt. Mit etwas Glück möbeln Sie damit sogar die eigene Haushaltskasse etwas auf.

6. Organisieren: Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihr Hab und Gut noch besser organisieren können. Nutzen Sie dafür verschiedene Boxen oder Körbe, um auch in Zukunft noch leichter Ordnung halten zu können. In Schachteln organisiert, wirkt ein Raum automatisch aufgeräumter und auch das Putzen wird später erleichtert, wenn Sie zukünftig nicht mehr jedes einzelne Teil anheben müssen, um den Staub darunter zu entfernen.

7. Umgestalten: Nutzen Sie die Gelegenheit, um nicht nur alles aufzuräumen und einmal gründlich zu reinigen, sondern auch direkt, um Ihre Wohnung neu zu dekorieren oder Möbel umzustellen. Letzteres selbstverständlich optional.

8. Belohnung: Überlegen Sie sich eine kleine Belohnung für sich, wenn Sie die Arbeit erledigt haben. Das motiviert zusätzlich.

9. Zusatztipp: Für ein perfektes Ergebnis müssen Sie nicht all unsere Tipps befolgen. Sie können sich stattdessen genau das an Empfehlungen herauspicken, was Ihre Motivation nach oben treibt. Und dann einfach starten. Wir garantieren Ihnen: Es wird sich lohnen! Weil Sie es durchgezogen haben und natürlich auch weil das Gefühl einer wirklich sauberen Wohnung unbeschreiblich schön ist. In diesem Sinne: viel Spaß beim Putzen! ✖

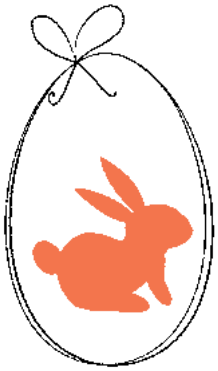
Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch



DIE PUTZMITTEL-CHECKLISTE

Vorbereitung ist die halbe Miete. Sorgen Sie dafür, dass Sie folgende Utensilien vor der großen Putzaktion vorrätig haben:

- o Allesreiniger
- o Glasreiniger
- o Desinfektionsmittel
- o Besen/Staubsauger
- o Wischmopp, Eimer und Bodenreinigungsmittel
- o Putztücher und Schwämme
- o Gummihandschuhe
- o Müllsäcke
- o Kisten für Spenden und Verkäufe sowie die eigene Organisation
- o Etiketten zum Beschriften





650 ml **5,95 €**
9,16 € / 1 l

Tiefenrein
Die „Vanish Teppich- & Polsterpflege“ ist einfach in der Anwendung und wirkt bis in die Tiefen Ihres Teppichs, wo sie Schmutz und Flecken entfernt und den Teppich sauber und mit einem frischen Duft hinterlässt.



1 l **3,75 €**
3,75 € / 1 l

Extrakraftvoll
Der „Drano Power-Gel Rohrfrei“-Abflussreiniger beseitigt kraftvoll innerhalb von nur fünf Minuten selbst stärkste Verstopfungen.

Biozid-Hinweis: Biozid-Produkte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



FRÜHLINGSERWACHEN

Alle Vögel sind schon da

Im März machen schon die ersten Vögel auf sich aufmerksam: Junge Amseln, die im letzten Jahr geschlüpft sind, proben ihre ersten Lieder und stimmen sich und uns auf den Frühling ein. ***Wessen Liedchen Sie wann hören und was es beim Füttern von Wildvögeln jetzt zu beachten gibt,*** *haben wir für Sie recherchiert.*

Amsel, Drossel, Fink und Star – sie alle trällern sich jetzt warm, um im späteren Frühjahr, wenn nämlich der Kampf um die Reviere beginnt, lautstark zwitschern zu können. Denn was wir als fröhlichen Weckgesang empfinden, dient dazu, den Artgenossen deutlich zu machen: „Hier brüte ich! Verschwinde!“ Und weil von April an die Paarungszeit in vollem Gange ist, braucht es jetzt Übung.

Den Zauber beobachten

Wenn Sie Interesse am Beobachten unserer heimischen Singvögel haben, ist jetzt der beste Zeitpunkt. Denn spätestens im April stehen Paarung und Brut an der Tagesordnung. Die Männchen singen dann lautstark, um auf sich aufmerksam zu machen, und gleichzeitig befindet sich noch nicht so viel Laub an den Bäumen, dass man die Vögel gut entdecken kann.

Füttern oder nicht füttern?

Das Füttern von Vögeln hat bei uns lange Tradition. An Futterstellen lassen sich die Vögel aus nächster Nähe beobachten, was das Aufhängen von Insektenknödel und Co. natürlich besonders reizvoll macht. Aber darf man Wildvögel wirklich auch im Frühling füttern und nicht nur im Winter? Entgegen der weitverbreiteten Meinung, man solle am Winterende die Vogelfütterung einstellen, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass das ganzjährige Ausbringen von Vogelfutter einen ergänzenden Beitrag zum Erhalt unserer Vogelvielfalt leisten kann.

Richtig füttern – so geht’s

Während der Jungenfütterungszeit von April bis Juli sollten Sie beachten, dass das Wintervogelfutter nicht mehr angeboten werden soll. In den ersten Wochen werden die Jungvögel ausschließlich von ihren Eltern mit frischen Insekten gefüttert und bekommen so die volle Proteinladung, die sie brauchen. An großen Nussbruchstücken oder ganzen Kernen können sie ersticken, daher gilt ab April: kein Fettfutter und besser keine Sonnenblumenkerne. Was jetzt auf dem Ernährungsplan stehen sollte, sind möglichst kleine Sämereien von Wildkräutern sowie Insektenfutter.



VITAMINWUNDER
Die „Donath Vogelfutter Sonnenblumenkerne geschält“ sind ein echtes Vitaminwunder mit besonders hohem Ölgehalt. Komplett schalenfrei, dafür aber mit einer Extraportion Vitaminen und Proteinen.

1 kg ***4,69 €***



Fotos: Unsplash/Mark Olsen, PR

TIER SHOP



RUNDUMPAKET
Das „beaphar Vogelfutter XtraVital Sittiche“ ist eine ausgewogene Premium-Vollnahrung, die aus einer abwechslungsreichen Mischung aus Saaten, Früchten, Vitaminen und Mineralien besteht und den täglichen Nährstoffbedarf Ihrer Wellensittiche vollständig abdeckt.

500 g **5,99 €**
11,98 € / 1 kg



300 ml **3,99 €**

ZUM EINHÄNGEN
Der verchromte „Trixie Vogelnapf Edelstahl mit Halter“ mit 9 cm Durchmesser lässt sich supereinfach in jeden Vogelkäfig einhängen und macht die Fütterung so zum Kinderspiel.



600 g **2,99 €**
4,98 € / 1 kg

ENERGIE PUR
Der Lieblingsknödel aller Leckerschnäbel: der „Donath Vogelfutter Energie-Knödel klassisch“. Darin steckt alles Wichtige für Ihre gefiederten Garten- und Balkonbesucher.

Wer singt wann?
Schon eine Stunde vor Sonnenaufgang kann man Gartenrotschwanz, Hausrotschwanz und Rauchschwalbe hören. Darauf folgen Singdrossel, Kuckuck, Amsel und Rotkehlchen. Eine halbe Stunde vor Sonnenaufgang können Sie das fröhliche Zwitschern von Zaunkönig, Blaumeise, Kohlmeise und Zilpzalp hören, bevor den Abschluss dann Grünfink, Stieglitz, Star und Buchfink machen. Erst dann heißt es wirklich: Alle Vögel sind schon da! ✖

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



DIE WACKELZAHNPUBERTÄT

Kleines Kind ganz groß?

Wenn die ersten Zähne locker werden, wird nicht nur der Zahnarzt nervös. Denn mit den Milchzähnen gerät auch der Charakter ins Wackeln.
Wir liefern wichtige Einsichten und Tipps für die erste Pubertät im Kleinen.



SMART AM HANDGELENK
Die pinke „KidiZoom SmartWatch Max" von VTech kann (fast) alles, was ihre größeren Uhrengeschwister auch können, und verfügt sogar über coole Kamerafunktionen.

49,99 €

Der Begriff mag charmant klingen, die damit verbundene Phase in der kindlichen Entwicklung ist es nicht immer. Die Rede ist von der sogenannten Wackelzahnpubertät, die Eltern von Kindern im Grundschulalter schon mal auf die „echte" Pubertät vorbereiten könnte. Eine Entwicklungsphase, die meistens zwischen dem fünften und achten Lebensjahr beginnt und die längst nicht nur sichtbare Veränderungen mit sich bringt. Im Gegenteil. So manches Elternpaar dürfte sich ungut an die eben erst überstandene Trotzphase erinnert fühlen. Ganz nach dem Motto: Wenn's wackeln tut, kommt Wankelmut.

Zwischen Trotz und Teen

Wenn die Milchzähne gehen und die bleibenden Zähne kommen, dann drückt sich das zwischenzeitlich nicht nur durch ein schiefes Grinsen und unfassbar charmant aussehende lückenhafte Zahnreihen aus, sondern auch in einem Auf und Ab der Gefühle, die so manchen von einer Art Mini-Pubertät sprechen lässt. Denn mit dem Verlust der Milchzähne kommt auch ein innerlicher Prozess in Gang. Die Kinder begreifen, dass sie nun keine Kleinkinder mehr sind, und beantworten diese Erkenntnis mit dem Wunsch nach richtig viel Selbstständigkeit. Sie wollen ganz groß und ganz unabhängig sein, sind in Sachen emotionaler Reife aber längst nicht so weit. Was nicht selten dazu führt, dass die elterliche Autorität (mal wieder und längst nicht zum letzten Mal) infrage gestellt wird. Das hat auch hormonelle Ursachen: Kurz vor der Pubertät kommt es zu einem leichten hormonellen Anstieg, der nicht nur den Zahnwechsel, sondern auch Stimmungsschwankungen mit sich bringt. Kinder sind in dieser Zeit oft besonders sensibel, launisch und manchmal regelrecht widerspenstig. Heute sind sie ganz groß und unabhängig – morgen wollen sie auf unserem Schoß sitzen und kuscheln, als wäre nichts gewesen.



Fotos: Adobe Stock, PR; Illustration: Tina Hanisch



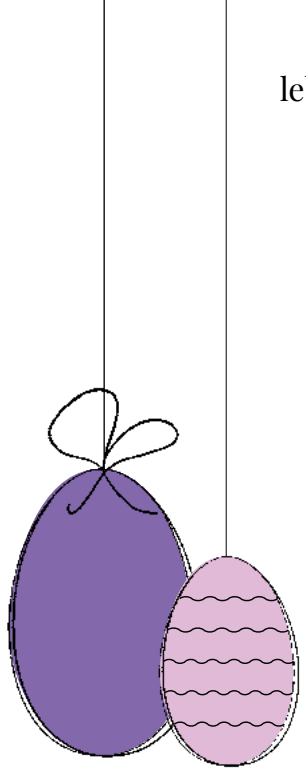
16,99 €

NEINHORN HÖREN
Marc-Uwe Kling kann auch ohne Känguru: „Das NEINhorn“ und „Das NEINhorn und die SchLANGEWEILE“ treiben Kindern den Trotz aus. Oder auch nicht. Das NEINhorn ist als Tonie-Hörfigur auf jeden Fall aber ein Riesenspaß.

NERVENSTARK
Wenn der Trotz mal wieder länger dauert: Die leckeren Schoko-Knusperstückchen von Heidel tun als „Nervenstärker“ genau das, was ihr Name verspricht.



90 g **5,50 €**
61,12 € / 1 kg



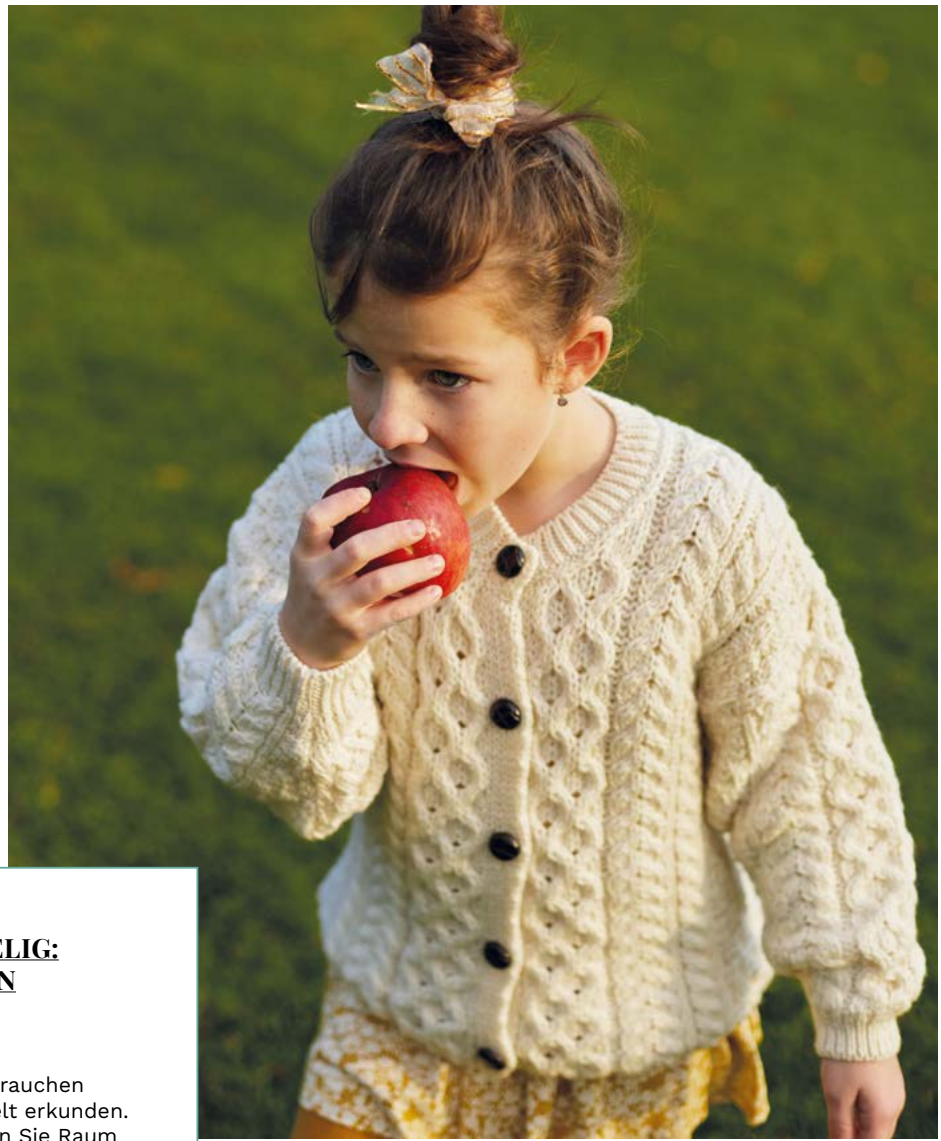
Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.





11,99 €

WHAT'S NEW PUZZLECAT?
Die „Schmusenden Raubkatzen" von Ravensburger mit ihren 200 XXL-Teilen beruhigen selbst den größten Trotzkopf. Wie heißt es so schön? Wer puzzelt, trotzt nicht!



STANDFEST STATT WACKELIG: VIER TIPPS FÜR ELTERN

Flexible Regeln
Kinder in der Wackelzahnpubertät brauchen Struktur, wollen aber gleichzeitig die Welt erkunden. Legen Sie dafür Regeln fest, aber lassen Sie Raum für Verhandlungen, zum Beispiel was den Zeitpunkt für Hausaufgaben oder fürs Aufräumen betrifft.

Selbstbewusstsein stärken
Kinder wollen sich ausprobieren und jede kleine Entscheidung, die sie selbst treffen dürfen, stärkt ihr Selbstbewusstsein. Also lassen Sie sie gewähren – auch wenn die Sockenkombination in Ihren Augen modischem Harakiri gleicht.

Lob für Einsatz
Kinder in dieser Phase sind oft sehr leistungsorientiert und wollen Lob. Wichtig ist es, nicht nur die Ergebnisse zu loben (wie eine gute Note), sondern auch den Einsatz dahinter. Auch das stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Humor hilft
Anstatt sich über die neue Diskussionstaktik oder das gelegentliche Drama zu ärgern, hilft es, die Dinge manchmal mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Denn oft sind Humor und Gelassenheit der beste Weg, um diese Phase zu bewältigen.

Hello again

Wie eingangs festgestellt, dürften viele Eltern in der Wackelzahnpubertät Züge der Trotzphase wiedererkennen: „Ich kann das allein!", „Du bist nicht mehr mein Freund!", „Ich mach das später!" Diese und andere Sätze sind jetzt an der Tagesordnung. Aber im Gegensatz zur Trotzphase sind die Kinder jetzt cleverer, sie argumentieren und suchen gezielt nach Schwachstellen im elterlichen Regelwerk. Eben wie kleine Teenager, denen für den finalen Pubertätspunch das emotionale Repertoire noch fehlt. Deshalb hilft es auch, die Wackelzahnpubertät als eine Art Generalprobe für die tatsächliche Pubertät zu begreifen. Kinder üben, wie es ist, sich von den Eltern zu lösen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Als Eltern kann man sie in dieser Phase am besten unterstützen, indem man sie ermutigt, aber auch klare Grenzen setzt. Hauptsache, wir vergessen nicht, dass auch diese Phase wieder vorbeigeht ... ✖

Fotos: Unsplash/Raymond Petrik, PR; Illustration: Tina Hanisch



26,99 €

TECHNIK ZUM BAUEN
Wer nicht hören will, muss basteln. Zum Beispiel das „LEGO Mercedes-AMG F1 W14 E Performance Pull-Back"-Auto, das bei Kindern ab sieben Jahren Feingefühl und Motorik fördert.



23,99 €

SPIELEKLASSIKER
Nicht nur haptisch ist „Zicke Zacke Hühnerkacke" von Zoch wegen seiner Holzfiguren ein schönes Spiel. Auch spielerisch hat es dank seiner memoryartigen Mechanik viel zu bieten.



Blu-Ray **12,99 €**

ABCHECKEN
Wer gern trotzen will, muss lernen, zum Beispiel mit Checker Tobi, der uns in seinem neuesten Film auf „die Reise zu den fliegenden Flüssen" mitnimmt.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



KLEINE ROUTINE, GROSSER ERFOLG

Darum bringen uns Mini-Schritte schneller weiter

Ein gesünderes und glückliches Leben über Nacht können wir nicht versprechen. Aber Beharrlichkeit und Babyschritte führen langfristig auch zum Ziel. Das zeigt der aktuelle Trend der sogenannten ***Micro Habits, demzufolge bereits wenige Minuten am Tag ausreichen, um langfristig positive Effekte*** *für unser Wohlbefinden zu erreichen.*

Je größer der Wunsch nach Veränderung in unserem Leben, desto größer erscheinen uns oft die Hürden. Gerade zum Jahresbeginn stolpern wir immer wieder über die Erwartungen an uns selbst. Zu radikal unsere Vorstellung von der perfekten Work-Life-Balance (20 % Arbeit, 80 % Freizeit), zu niedrig das Wunschgewicht bei gleichbleibendem Schokoladenkonsum, zu hart der Sixpack ohne Bauchmuskeltraining und zu weit die Kilometer, die wir von jetzt an jeden Tag laufend zurücklegen wollen. Kurz: Der Start in ein vermeintlich neues, besseres und gesünderes Leben verläuft meist so holprig, dass wir nach zwei Hürden kehrtmachen und bei unseren alten Gewohnheiten bleiben. Hier kommen die sogenannten Micro Habits (die „kleinen Gewohnheiten") ins Spiel. Anstatt gleich das ganze Leben auf den Kopf zu stellen, geht es bei ihnen darum, mit winzigen, leicht umsetzbaren Routinen anzufangen. Und das Beste daran? Diese kleinen Schritte erfordern nur minimale Anstrengung, haben aber erstaunlich große Auswirkungen – wenn man sie denn konsequent genug umsetzt.

WENIGER IST MEHR

Dass unsere Motivation bestenfalls schwankt, ist völlig normal. Deshalb ist es oft schwierig, langfristig bei neuen Gewohnheiten zu bleiben, besonders wenn diese viel Zeit oder Willenskraft erfordern. Micro Habits setzen genau hier an. Bei ihnen handelt es sich um im Grunde winzige Verhaltensänderungen, die letztlich so klein sind, dass wir sie problemlos in unseren Alltag integrieren können. Um Mini-Gewohnheiten also, die kaum Zeit und Energie kosten, aber trotzdem langfristig zu großen Ergebnissen führen können. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass sie uns nicht überfordern, den inneren Schweinehund also weiter vor seiner Hütte dösen lassen, während wir uns in Babyschritten an die Verwirklichung unserer Ziele machen. Bonuseffekt: Jede erfolgreich absolvierte Mikro-Gewohnheit motiviert uns als Mini-Erfolgserlebnis auch dazu, dranzubleiben.

GEMEINSAM NOCH STÄRKER

Dabei müssen Micro Habits nicht nur ein individuelles Rezept für tägliche Verbesserungen sein, auch gemeinschaftlich können sie eine starke Wirkung entfalten. Besonders in der Familie bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, kleine Routinen zu etablieren, die nicht nur das Wohlbefinden jedes Einzelnen fördern, sondern auch das Miteinander stärken. Wie wäre es zum Beispiel mit



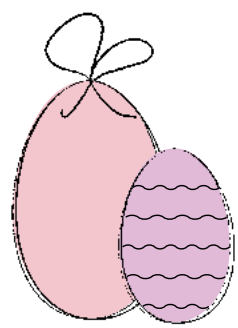
17,95 €

LOVE IT!
Auch Selbstliebe kann zur Routine werden. Genau wie der heiße Tee oder kühle Drink, mit dem wir dank der „Edelstahl Isolierflasche" von Design@Home auch die Flüssigkeitsaufnahme zur kleinen Gewohnheit werden lassen.



5 ml ***9,90 €***

FRUCHTIG-KLAR
Bewusstes Atmen und flüssiger Yoga-Flow sind nur eine Duftnote entfernt: mit der „Yoga Flow"-Duftmischung von Primavera, die uns auf dem Weg zur inneren Mitte begleitet.



Fotos: Unsplash/LyfeFuel, PR; Illustration: Tina Hanisch



29 x 39 cm **4,29 €**

PIN IT!
Mit ihr geht nichts verloren, auch kein flüchtiger Gedanke: Die Kork-Pinnwand von Rheita bringt Ordnung und Struktur ins Leben und ist in zwei Größen erhältlich.



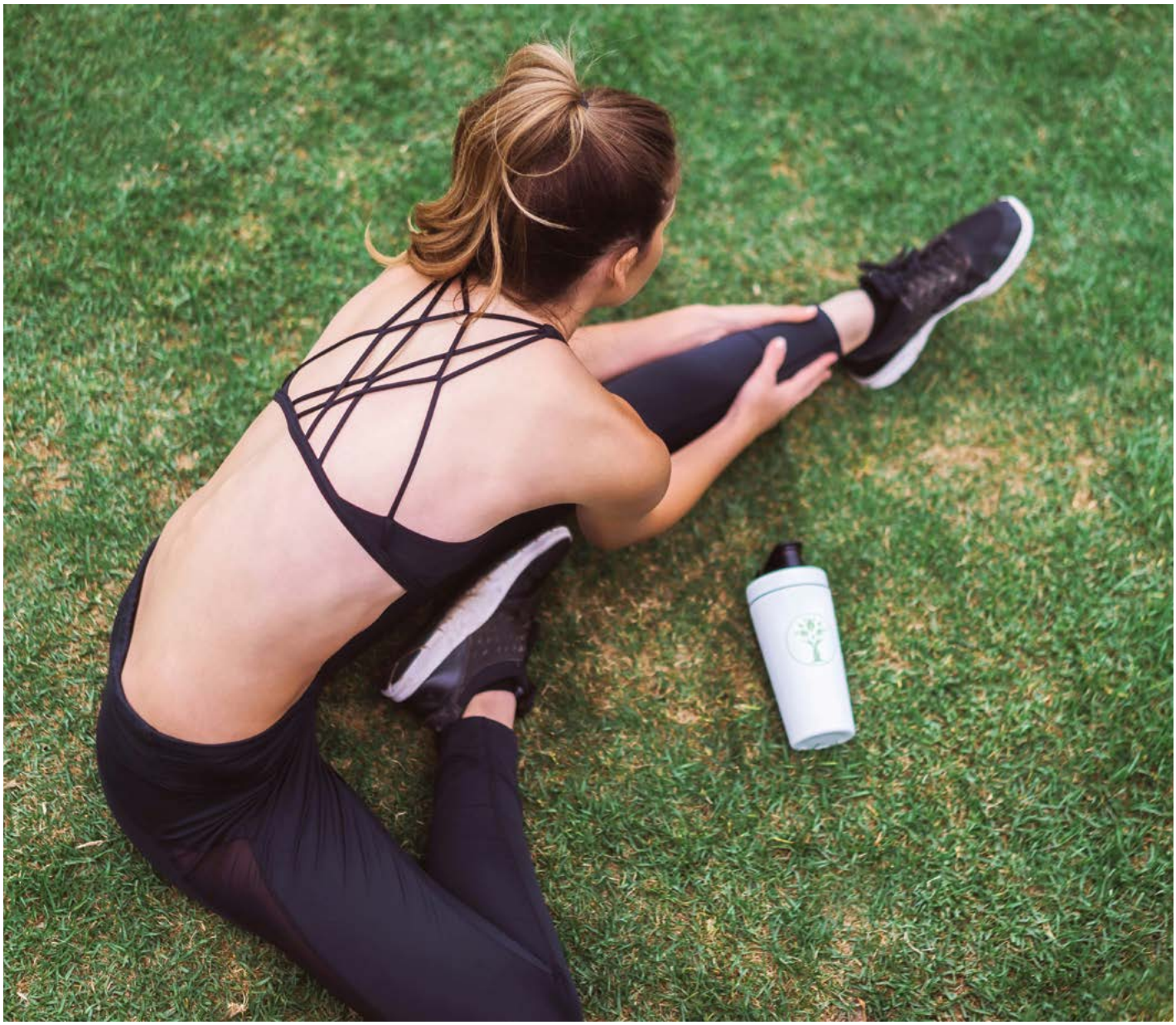
7,99 €

DUFTES ACCESSOIRE
Wer Aromaöl sagt, muss auch Duftlampe sagen. Die „Duftlampe Tropfen" von Pajoma hilft dabei, Ihr Wunscharoma im Raum zu verteilen.



16,00 €

LIEBES TAGEBUCH ...
Auch das regelmäßige Aufschreiben von Gedanken und Zielen gehört zu den nützlichen kleinen Gewohnheiten. „Mein Bullet Journal (Botanical Edition)" von EMF macht das besonders einfach.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

einer abendlichen Drei-Minuten-Dehnübung, die alle gemeinsam vor dem Schlafengehen durchführen? Oder einem kurzen Morgenritual, bei dem jedes Familienmitglied einen positiven Gedanken für den Tag äußert? Auch Bewegung kann auf diese Weise spielerisch integriert werden: Ein täglicher „Tanz der Freude“ nach dem Abendessen, bei dem alle Lieblingslieder laufen, sorgt nicht nur für einen guten Kalorienverbrauch, sondern auch für viel Gelächter. Und selbst ein einfacher Spaziergang in der Mittagspause, bei dem man sich gemeinsam die Highlights des Tages erzählt, kann zur wertvollen Mikro-Gewohnheit werden. Diese kleinen Momente schaffen nicht nur persönliche Erfolgserlebnisse, sondern stärken zugleich das Gefühl von Zusammenhalt und Verbundenheit in der Familie. Denn die besten Gewohnheiten sind die, die man mit seinen Liebsten teilt. So werden aus Mini-Schritten ganz große Familienmomente.

ERFOLG DURCH REGELMÄSSIGKEIT

Das Erfolgsgeheimnis von Kleinstgewohnheiten liegt dabei in ihrer Wiederholung. Während große Veränderungen oft an mangelnder Zeit oder noch mangelhafterer Konsequenz scheitern, lassen sich Mini-Gewohnheiten leicht und langfristig in unseren Alltag integrieren. Wie eine Art Anker, der uns stabil auf Kurs hält. Klar: Über Nacht werden wir so kein Erfolgserlebnis zu vermelden haben. Aber das ist auch gar nicht der Sinn der Sache. Erfolg schleicht sich hier erst nach und nach ein, bis wir plötzlich feststellen, dass wir nicht nur fitter und ausgeglichener sind als zuvor, sondern möglicherweise sogar glücklicher. Ganz ohne uns durch ein anstrengendes Regime gekämpft zu haben. ✖

LET’S DANCE!
Auch der Tanz kann als gemeinschaftliche Mini-Gewohnheit viel Spaß, noch mehr purzelnde Pfunde und mächtig viel Bewegung bringen. Die neueste Ausgabe des Tanzspielklassikers „Just Dance 2025“ von Ubisoft hilft dabei.

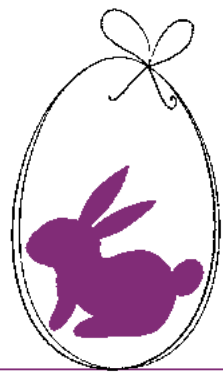


Switch **49,99 €**



9,99 €

ZEIT FÜR SICH
Ob allein oder mit der Familie: Ein paar Minuten Zeit zum Stretchen findet jeder. Das Buch „10-Minuten-Yoga gegen Alltagswehwehchen“ (NGV) von Kristin Peschutter liefert wertvolle Anregungen.



FÜNF MICRO HABITS ZUM NACHAHMEN

1. Rehydrieren
Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, die wir nach dem Aufwachen nur gerne vergessen: Ein einfaches Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen hilft dem Körper zu rehydrieren und sorgt für einen energievollen Start in den Tag.

2. Zahnputz-Stretching
Zähneputzen sollten wir ohnehin zweimal am Tag zwei Minuten. Hier verbinden wir das Hygienische mit dem Nützlichen und verbessern Flexibilität und Durchblutung durch sanftes Stretching.

3. Mini-Resets
Für ausgiebige Meditationsrunden bleibt keine Zeit? Schon ein bis zwei Minuten bewusstes und tiefes Atmen bringt uns runter und baut Stress ab. Gerne ein paar Mal am Tag!

4. Bewegungspausen
Wir sitzen zu viel. Wer jede Stunde einmal aufsteht, um sich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen, regt seinen Kreislauf an und bewirkt so schon kleine Wunder.

5. Dankbarkeit
Ein nachgewiesener Boost fürs Wohlbefinden: vor dem Schlafengehen Dankbarkeit zeigen und ein paar Minuten lang Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist. Für einen positiven Abschluss des Tages.

Fotos: PR; Illustration: Tina Hanisch

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.


GISADA
SWITZERLAND
ANTHONY JOSHUA
Gisada
Switzerland
TITANIUM
TITANIUM
EAU DE PARFUM
THE NEW FRAGRANCE BY GISADA SWITZERLAND

Müller

MÄRZ
APRIL

Horoskop



In jeder Ausgabe blickt die Dipl.-psych. Astrologin Elvira Kindlimann für uns exklusiv in die Sterne: www.sterneninfo.ch

WIDDER
21.03.–20.04.

Gut Ding will Weile haben – es geht im Moment nichts schnell oder einfach, weder beruflich noch privat. Damit Sie später nichts bereuen: Achten Sie auf bestehende Grenzen und versuchen Sie nicht, diese zu sprengen. Dafür ist es noch zu früh.

STIER
21.04.–20.05.

Sie schwanken zwischen Rückblick und Ausblick. Vergangenes lässt sich nicht mehr ändern, aber beim Ausblick können Sie mitgestalten. Was wünschen Sie sich und wie können Sie dies erreichen? Sobald Sie Ihren Weg sehen, ergreifen Sie Ihre Chance!

ZWILLINGE
21.05.–21.06.

Kommunikation ist Ihr Ding. Es ist aber auch wichtig, es irgendwann sein zu lassen. Machen Sie eine Bestandsaufnahme und lassen Sie Ihren Worten Taten folgen. Und siehe da, wo gestern nichts ging, ist morgen bereits vieles möglich. Die Zeiten ändern sich tatsächlich.

KREBS
22.06.–22.07.

Falls Sie sich gerade nach der guten alten Zeit sehnen – bleiben Sie im Jetzt. Hilfreich für Sie kann es sein, wenn Sie sich auf gewonnene Erkenntnisse konzentrieren und bei Veränderungen diese einbringen und aktiv mitgestalten.

LÖWE
23.07.–23.08.

Projekte können jetzt ins Stocken geraten. Doch manchmal braucht es nur eine kleine Anpassung und schon läuft es wieder. Was immer Sie jetzt beschäftigt: Nehmen Sie sich Zeit! Schon bald fließen die Energien wieder und Sie können kluge Entscheidungen umsetzen.

JUNGFRAU
24.08.–23.09.

Dank Ihres behutsamen Vorgehens gelingt es Ihnen, die momentanen Geschehnisse in die gewünschte Richtung zu lenken. Sie können sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen und reagieren passend. Es tut Ihnen zudem gut, wenn Sie sich jetzt gesund ernähren.

WAAGE
24.09.–23.10.

Die Rezepte der Vergangenheit funktionieren nicht mehr. Mancher will das nicht wahrhaben. Prüfen Sie Ihre Motivation, erklären Sie sie sachlich und gönnen Sie sich dann eine Pause. Sie können darauf vertrauen, dass fortschrittliche Ansichten an Boden gewinnen.

SKORPION
24.10.–22.11.

Sie wissen, dass sich Konflikte nicht von selbst lösen und scheuen keine Auseinandersetzung. Sie erkennen Machtspiele und durchschauen sie schnell. Doch nicht jeder, der anders denkt, ist Ihr Gegner. Suchen Sie nach Entspannungsmöglichkeiten!

SCHÜTZE
23.11.–22.12.

Vermutlich fühlen Sie sich gerade nicht besonders wohl in Ihrer Haut, weil Sie sich gebremst sehen. Beenden Sie Besprechungen deshalb nicht voreilig, sondern üben Sie sich in Geduld. Schon bald sind Sie auf der Zielgeraden. Sportliche Aktivitäten stärken Sie!

STEINBOCK
23.12.–20.01.

Auch wenn Sie alles richtig machen, klappt nicht alles. Es gibt Unvorhergesehenes, das Ihre Zeit und Energie in Anspruch nimmt. Fallen Sie deswegen nicht in alte Verhaltensmuster zurück, sondern gönnen Sie sich eine Auszeit.

WASSERMANN
21.01.–18.02.

Sie sind ein Menschenfreund und hilfsbereit. Es strapaziert jedoch Ihr Nervenkostüm, wenn etwas nicht vorangeht. Machen Sie sich und andere aber nicht verrückt, sondern ändern Sie kurzfristig Ihre Strategie. Belohnen Sie sich mit einem Vitamincocktail!

FISCHE
19.02.–20.03.

Wie geht es Ihnen? Sind Sie auf Kurs? Achten Sie darauf, nicht zu schnell zu viel zu wollen? Es gibt Grenzen, die jetzt (noch) nicht überschritten werden können. Wenn Ihnen das Manöver gelingt, durch diese Umstände die beste Lösung zu finden, dürfen Sie stolz auf sich sein.

Foto: privat

Oral-B iO™ 2

NEU - Entwickelt für Einsteiger

Spürbar sauberere Zähne
oder Geld zurück*



*30 Tage Geld-zurück-Garantie auf Oral-B elektrische Zahnbürsten. Online Registrierung notwendig. Details auf www.for-me-online.de/oral-b-geldzurueck

lifestyle

Herausgeber
Müller Handels GmbH & Co. KG
Albstraße 92, D-89081 Ulm-Jungingen

V. i. S. d. P.
Erwin Müller

Koordination/Anzeigenbetreuung
Müller Handels GmbH & Co. KG

Projektverantwortung Müller
Carina Kastler, Sandra Lohrmann

Verlag
c&p creative project GmbH
c/o DesignOffices I Macherei München
Weihenstephaner Straße 12, D-81673 München

Chefredaktion
Tina Heindel

Art-Direktion
Tina Hanisch

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Christopher Büchele, Laura Czichon,
Nevena Davidian, Jutta Friedrich, Katharina Kirchner
(stv. Chefredaktion), Tom Mittelwerk, Cécile Möhring,
Caroline Schnesebeek, Roxana Stark

Druck
Evers-Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Straße 13, D-25704 Meldorf

Haftungsausschluss
Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und Agentur keine Gewähr. Die Verfügbarkeit der gezeigten Produkte ist länderspezifisch. In Anzeigen abgebildete Produkte sind nicht in allen Ländern verfügbar.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LIFESTYLE ERSCHEINT MITTE MAI 2025



DEUTSCHLANDS
Nr.1
MARKE GEGEN
FRIZZ*

JOHN FRIEDA®

NEU



MEINE LOCKEN. MEIN STYLE.

FEUCHTIGKEIT & DEFINITION
FÜR LOCKEN & WELLEN

INDIVIDUELLE PRODUKTBERATUNG

Wir helfen dir, dein Haar genauso zu tragen, wie du es möchtest – mit Produktkombinationen, die optimal auf dich und deine Haarbedürfnisse abgestimmt sind. Entdecke jetzt den John Frieda x Müller Produktberater.

Scan me

*Quelle: Circana; Haarpflege, Primärnutzen: Total Frizz; Umsatz in Wert (€); Gesamtmarkt: LEH>= 200 qm + Drogeriemärkte; 2020 - 2023.

ZADIG&VOLTAIRE

