

MEIN
AVÈNE JOURNAL

*25 Jahre
Avène*

Eine Erfolgsgeschichte

*Au revoir
Winter-Blues*

Unsere Top Tipps für den Frühling

01
15

*Faszination
Städtetrip*

Erkunden Sie die Welt – Stadt für Stadt



EAU THERMALE
Avène

Erlebe
die schützende Kraft
des Wassers



Ein echtes Multitalent:

Das Thermalwasserspray von Eau Thermale Avène lindert Rötungen, wirkt hautberuhigend, reizlindernd und entzündungshemmend – es erfrischt bei Hitze und Trockenheit. Das Thermalwasser wird direkt an der Quelle in Avène steril abgefüllt, ist bakteriologisch rein, nahezu pH-neutral und kommt ganz ohne Zusatzstoffe aus. Es bildet die Grundlage für alle Produkte von Eau Thermale Avène – und ist als Thermalwasserspray in seiner reinsten Form erhältlich.

Schließen Sie die Augen und fühlen Sie, wie sich der feine Thermalwassernebel sanft auf Ihre Haut legt und Wohlbefinden und Entspannung schenkt.



Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

In Apotheken erhältlich
www.avene.de

Inhalt



8

5 Editorial

6 **Boulevard**
Frühjahrestrends 2015

8 **Reportage**
25 Jahre Dermo-Kosmetik von Avène

12 **Courrance**
Das Geheimnis eines makellosen Teints

14 **Spotlight**
Aluminiumsalze

DOSSIER: BONJOUR PRINTEMPS

18 **Superfoods gegen Winter-Blues**

20 **Clean Snacking**
Suchtfaktor garantiert

21 **Must-haves für den gesunden Frischekick**

22 **En route**
Au revoir Winter-Blues

24 **Frühlingszeit – Allergiezeit**

DOSSIER: BON VOYAGE

28 **Faszination Städtereise**

30 **Mein Toulouse**
Geheimtipps von einem Local

31 **Ich packe meinen Koffer**
Unverzichtbare Begleiter für den Städtetrip

32 **Was gibt's Neues bei Avène?**
Produktneuheiten und Innovationen

34 **Vorschau, Impressum**



18



30



*„Im Frühling
ist die Natur
eine Augenweide
zum Sattsehen.“*

Siegfried Wache

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den Händen halten Sie die erste Ausgabe unseres neuen Avène Journals. Ab sofort möchten wir Sie viermal jährlich mit News, Trends, tollen Impressionen und spannenden Reportagen rund um die Themen Haut, Pflege, Beauty, Gesundheit, Mode und Lifestyle versorgen und Ihnen Einblicke in die Welt von Eau Thermale Avène und seinen Produkten geben.

In dieser Ausgabe finden Sie jede Menge News zu gesunden Ernährungstrends, die Geheimnisse eines makellosen Teints mit Couvrance, eine kritische Betrachtung der häufig eingesetzten Aluminiumsalze in Deodorants, Tipps zur Allergiezeit im Frühjahr und wir entführen Sie nach Toulouse in Südwestfrankreich. Städtereisen liegen nämlich im Trend und

éditorial

oft gibt es fernab der großen Metropolen viel Sehenswertes zu entdecken. Außerdem liegt Toulouse in der französischen Region, in der vor 25 Jahren die Marke Eau Thermale Avène von dem Apotheker Pierre Fabre gegründet wurde. Wir sind stolz auf den Erfolg unserer Dermo-Kosmetikmarke, die mittlerweile in über 130 Ländern für Menschen mit empfindlicher Haut ein täglicher Begleiter geworden ist. Erfahren Sie in dieser ersten Ausgabe des Avène Journals die spannende Geschichte von Eau Thermale Avène und der alles begründenden natürlichen Heilquelle Sainte Odile im malerischen Ort Avène.



Viel Freude beim Lesen und einen wunderschönen Frühling!

Herzlichst,

Gaby Wurth
Marketingleitung Avène Deutschland



Die Newinterpretation der weißen Perle

Lange Zeit hatte die weiße Perle ein etwas angestaubtes, klassisch-konservatives Image, doch in diesem Frühjahr bahnt sich ein radikaler Imagewandel an: Seit Chanel bereits im Frühjahr 2014 seine Models mit überdimensionalem Perlenschmuck über den Laufsteg schickte, nehmen sich immer mehr Schmuckdesigner, allen voran die beiden dänischen Newcomerinnen Sophie Bille Brahe und Vibe Harsløf, der perlmutternen Schönheit an und interpretieren sie – oftmals mit einem kleinen Augenzwinkern – neu. Wir sagen: das Must-have des Frühjahrs 2015!

Ohrringe von Sophie Bille Brahe, ab 350 €



**TULPEN
HYAZINTHEN
NELKEN
GERBERA**

Wir können uns bei der frühlingshaften Vielfalt gar nicht entscheiden. Besonders schön sehen bunte Sträuße in der lachsrosafarbenen Alvar Aalto Vase aus!

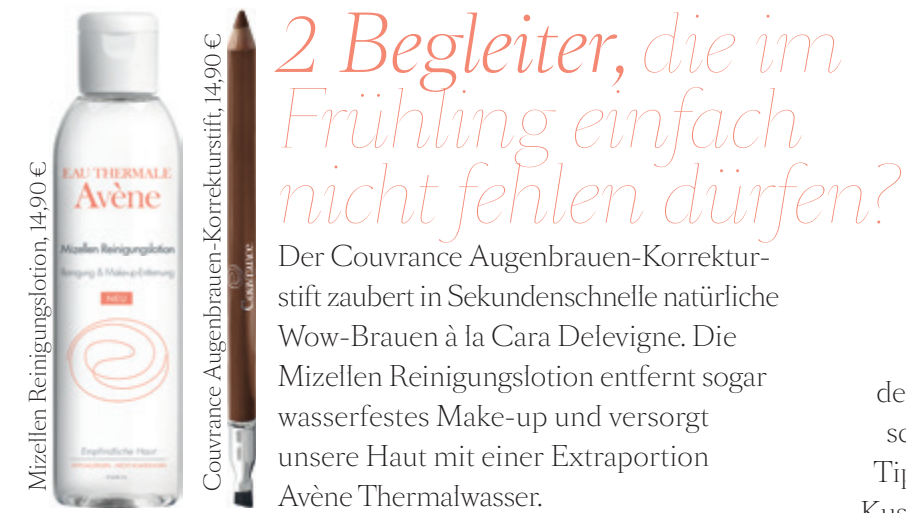
Vase von Alvar Aalto über Iittala, 119 €

**frühlings-
gefühle**



Kaum lässt sich die Sonne wieder öfter blicken, spielen die Hormone verrückt. Jungdesignerin Malaika Raiss bringt es mit ihrem Sweater auf den Punkt: there is thunder in our hearts.

Sweater von MALAIKARAISS, 99 €



Mizellen Reinigungslotion, 14,90 €
Couvrance Augenbrauen-Korrekturstift, 14,90 €

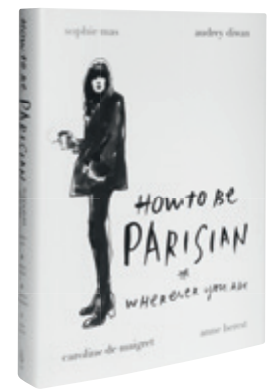
2 Begleiter, die im Frühling einfach nicht fehlen dürfen?

Der Couvrance Augenbrauen-Korrekturstift zaubert in Sekundenschnelle natürliche Wow-Brauen à la Cara Delevigne. Die Mizellen Reinigungslotion entfernt sogar wasserfestes Make-up und versorgt unsere Haut mit einer Extraportion Avène Thermalwasser.

Wie man eine echte Pariserin wird...

... und zwar mit all ihren Eigenheiten, erklären uns vier Französinen in diesem Buch, das schon kurz nach seiner Veröffentlichung Kultstatus erreicht hat.

How to be Parisian wherever you are, Caroline de Maigret u. a., 14,95 €



Print von J.EWELS & GRAPHICS BERLIN, über DaWanda.de, 9 €



ON A BAD DAY THERE IS ALWAYS LIPSTICK

Wir kennen sie alle, die Tage, an denen einfach alles schief läuft. Unser Tipp: einfach einen Kussmund schminken und alle Sorgen weglächeln. Und damit wir das nie vergessen, haben die Berliner Grafiker von J.EWELS & GRAPHICS einen wunderschönen Druck designt, der uns daran erinnert, nicht immer alles so ernst zu nehmen.



Ein Stück Frankreich in Hamburg

Von knusprigen Baguettes über das perfekte Croissant bis hin zu himmlischer Pâtisserie bietet das Eclair au Café alles, was das Herz von Süßschnäbeln höher schlagen lässt. Unser absoluter Liebling: die Tartelettes au Citron!

Eclair au Café, Eppendorfer Weg 1 & Kleine Rainstraße 6, Hamburg

Beautyfragen an Anne Gorke

CHEFDESIGNERIN DES NACHHALTIGEN LABELS ANNE GORKE

Wie lange brauchst du morgens im Bad? Ich dusche kurz, creme mich ein und dann noch eine schnelle Gesichtspflege. Das dauert circa zehn Minuten. In der zweiten Runde föhne ich dann die restliche Feuchtigkeit aus den Haaren und rücke das Gesicht ein wenig zurecht: leichtes Make-up, Wimpertusche und Rouge. Das dauert nochmal zehn Minuten. Für alles Andere fehlt mir leider die Geduld.

Wie wichtig ist dir natürliche Kosmetik? Leider habe ich sehr empfindliche Haut und vertrage nur sehr wenige Produkte beziehungsweise Marken. Meine Haut lässt mir also in gewissem Sinn keine andere Wahl. Das Thermalwasserspray von Avène ist manchmal wirklich mein Rettungsanker, wenn meine Haut irritiert ist.

Dein Beauty-Geheimtipp gegen Winter-Blues? Feuchtigkeit! Nichts hilft mehr als eine Feuchtigkeitsmaske oder ein Feuchtigkeitsserum. Und um den ganzen Körper in Schwung zu bekommen: ein mildes Peeling! Danach gut eingecremt an die frische Luft.



Oben: Spring/Summer Kollektion 2015

EINE VISION 25 Jahre Dermo-Kosmetik von Avène

Der 2013 verstorbene Apotheker Pierre Fabre aus dem südwestfranzösischen Castres war ein Visionär mit dem Traum, eine Dermo-Kosmetikmarke zu schaffen, die für alle Menschen mit empfindlicher Haut da sein sollte. Eine Marke, die darüber hinaus der Schönheit und dem Gemeinwohl verpflichtet sein sollte. Das ist Pierre Fabre gelungen: Aus seiner Vision entstand mit Weitblick, Leidenschaft und Herz die führende Apothekenmarke im Bereich Dermo-Kosmetik in Frankreich. Rund 10 000 Mitarbeiter in 130 Ländern dieser Erde führen Pierre Fabres Erbe, die Vision der Marke Eau Thermale Avène, täglich weiter – und das seit nunmehr 25 Jahren.

Im Val d'Orb, am Fuße der südfranzösischen Cevennen, liegt das kleine Dorf Avène. Hier sprudelt die natürliche Quelle Sainte Odile, und hier hat das heilende Avène Thermalwasser seinen Ursprung. Die Erfolgsgeschichte von Avène führt zurück ins Jahr 1736 und beginnt außergewöhnlich: Das unter einer Hauterkrankung leidende Pferd des Marquis de Rocozels hatte einige Wochen in der Quelle des Flusses Orb nahe Avène gebadet und daraus getrunken. Daraufhin war das Tier genesen. Der Marquis ließ die Quelle untersuchen, erklärte sie zur Thermalquelle und verlieh ihr den Namen

Sainte Odile. Aus der Thermalquelle erwuchs ein Heilbad. Seine Glanzzeit erlebte es Anfang des 20. Jahrhunderts, als es für ein mondänes Publikum schick war, sich in Kurkliniken zu erholen. Doch im Zuge der beiden Weltkriege geriet das idyllisch gelegene Heilbad mehr und mehr in Vergessenheit. Bis eines Tages der Apotheker Pierre Fabre die Quelle bei einem Spaziergang entdeckte, sie kaufte und restaurierte und somit den Ort Avène als Heilbad wieder zum Leben erweckte. Das war im Jahr 1975. Heute lassen in der Avène Thermalwasserklinik jährlich 4 000 Patienten entzündliche Hauterscheinungen wie Neurodermitis, chronische Ekzeme, Psoriasis, Verbrennungen und Vernarbungsstörungen mit Wasseranwendungen auf Basis des einzigartigen Thermalwassers von Avène behandeln. Die Kur dauert in der Regel drei Wochen und wird auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmt. Hier kommen auch Produkte der Linie für besonders gereizte Haut zur Anwendung: Avène XeraCalm A.D mit einer Kombination von Inhaltsstoffen, die speziell auf die Bedürfnisse atopischer und extrem trockener, zu Juckreiz neigender Haut abgestimmt ist. Aber es sind nicht nur die in XeraCalm A.D enthaltenen rückfettenden Bestandteile, die zum Therapieerfolg führen, es ist das Thermalwasser selbst, das die Haut beruhigt, Hautreizungen lindert und Entzündungen hemmt. „Es ist die besondere Reinheit dieses langsam durch das Felsgestein sickenden Quellwassers sowie sein Alter von rund 40 Jahren und die außergewöhnliche

WIRD WIRKLICHKEIT

1961 entwickelte Pierre Fabre im südfranzösischen Castres in seiner heute noch existierenden Apotheke sein erstes Arzneimittel auf pflanzlicher Basis. 1990 ging daraus die Marke Eau Thermale Avène hervor.



Jährlich besuchen 4 000 Patienten die Avène Thermalwasserklinik und lassen entzündliche Hauterscheinungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Verbrennungen oder Vernarbungsstörungen mit speziellen Thermalwasser-Anwendungen behandeln.



Eine junge Mutter aus Paris ist mit ihrer Tochter Sophie zur Kur in der Thermalwasserklinik von Avène: Die kleine Sophie leidet unter Neurodermitis, kann nicht schlafen, kratzt sich ständig. Nach drei Wochen Wasseranwendungen mit dem Eau Thermale von Avène hat sich ihre Haut nachhaltig beruhigt.



Der Erfolg der Marke Eau Thermale Avène ist dem außergewöhnlichen Visionär Pierre Fabre zu verdanken. Für sein Verdienst als Unternehmer und Wohltäter verlieh ihm Nicolas Sarkozy 2010 das Grand Croix der Légion d'Honneur, den höchsten Orden der französischen Ehrenlegion, für sein Lebenswerk, das er selbst einmal mit den Worten „von Gesundheit zu Schönheit“ beschrieben hat.



„Le Pays des Monts et des Sources“:
Languedoc, Land der Berge und der Quellen.



Zusammensetzung aus Mineralstoffen, Spurenelementen und Kieselerde. Sie verleiht unserem Thermalwasser hautberuhigende, reizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften“, erklärt Marie-Ange Martincic, die Direktorin des Hydrotherapeutischen Zentrums.

Angeschlossen an die Hautklinik befinden sich die Laboratoires Dermatologiques Avène. Hier hat man es sich nicht nur zur Aufgabe gemacht, die Qualität des Quellwassers ständig zu überprüfen, sondern auch die Erkenntnisse über die einzigartigen Eigenschaften des Thermalwassers fortlaufend zu vertiefen und auf der Basis dieses einmaligen Quellwassers neue Produkte und Wirkstoffe zu entwickeln. Zum Beispiel ein neues Sonnenöl mit Lichtschutzfaktor 30 ohne Parabene, besonders wasserfest und mit hocheffek-

tivem Breitbandschutz gegen schädliche UV-Strahlung. Forschung braucht Zeit und Ausdauer: Ganze acht Jahre dauerte beispielsweise die Entwicklung des neuen sterilen Verschluss-Systems „D.E.F.I.“ (Device Exclusive Formula Integrity), das den Inhalt einer Tube zu 100 Prozent vor Verunreinigungen von außen schützt.

Mit der Abfüllung des Avène Thermalwassers unter sterilen Bedingungen direkt an der Quelle legte Pierre Fabre 1990 den Grundstein für die Marke Eau Thermale Avène – eine Dermo-Kosmetikmarke, die für alle Menschen mit empfindlicher Haut da sein sollte. Das ist dem Entrepreneur aus dem kleinen Städtchen Castres im Südwesten Frankreichs gelungen: Dermatologen in der ganzen Welt schwören auf die heilenden Eigenschaften des Thermalwassers und der Avène Produkte.

Deutschlandweit arbeitet das Unternehmen mit zahlreichen Apotheken und vielen Dermatologen zusammen. Weiterhin engagiert sich Avène in Deutschland aktiv für DKMS LIFE, eine gemeinnützige Schwesterorganisation der Deutschen Knochenmarkspenderdatei, die Krebspatienten Hilfe zur Selbsthilfe anbietet.

Außerdem unterstützt Avène die Europäische Hautkrebsstiftung bei ihrer Aufklärungskampagne, dem „SunPass-Projekt“. Bei diesem werden Kitas und Kindergärten so geschult, dass alle Maßnahmen umgesetzt werden, um Kinder vor Sonnenbrand zu schützen.

„2015 feiert die Marke Eau Thermale Avène ihr 25-jähriges Jubiläum – ein Beweis dafür, dass Kunden auf der ganzen Welt der Pflegewirkung unserer dermo-kosmetischen Produkte auf Grundlage des therapeutisch wirksamen Avène Thermal-

wassers vertrauen. Jährlich werden 16 Millionen Flaschen des Thermalwassersprays verkauft, was Eau Thermale Avène zu einer der beliebtesten Apothekenmarken für Hautpflege in Deutschland macht. Auf diesen Erfolg sind wir stolz – genauso wie auf unsere intensive Forschungsarbeit und unsere patentierten Wirkstoffe, die höchste Sicherheit, Reinheit, Wirksamkeit und Verträglichkeit garantieren“, so Gaby Wurth, Marketingleitung bei Pierre Fabre in Deutschland.

couvrance

Das Geheimnis eines makellosen Teints

Eine ebene, frische und glatte Haut ohne glänzende Partien, Unreinheiten und Co. – davon träumt absolut jede Frau. Jedoch sind nur die wenigsten mit einer solchen Makellosigkeit gesegnet. Doch kein Grund, den Kopf hängen zu lassen! Wir zeigen Ihnen, wie man „Step-by-Step“ zum strahlend schönen Teint gelangt.

Step 1: Unebenheiten korrigieren

Zuerst werden mithilfe eines Korrektursticks kleine Makel wie Hautunregelmäßigkeiten, Fältchen und Unebenheiten kaschiert. Dazu einfach das Produkt auf die jeweilige Stelle auftragen und sanft mit dem Finger verwischen.



Wichtig
Ein ebener Teint ist die Grundlage eines jeden Looks!



Step 2: Teint grundieren

Anschließend wird der Teint grundiert. Hierzu eignet sich am besten ein flüssiges Make-up, das sich schnell und einfach mit den Fingern auftragen lässt und Unebenheiten ausgleicht. Couvance Korrigierendes Make-up-Fluid ebnet die Haut und deckt zuverlässig, ohne die natürliche Optik zu verlieren. Das Produkt gleichmäßig auf Stirn, Wangenknochen, Nasenrücken und Kinn verteilen. Bei stärker ausgeprägten Unebenheiten eignet sich ein kompaktes Produkt mit einer cremigen Textur und einer stärkeren Deckkraft.



Step 3: Make-up fixieren

Nun werden Abdeckprodukt und Grundierung mithilfe eines Puders fixiert. Zudem mattiert der Puder bestimmte Stellen, die zu übermäßigem Glänzen neigen (Stichwort T-Zone: Stirn, Nasenrücken, Kinn). Einfach mit einem großen Pinsel aufnehmen, sanft abklopfen und dann von der Gesichtsmitte nach außen hin verteilen.

Extratipp: Mit Thermalwasser fixieren!



Step 4: Akzente setzen

Im letzten Schritt bekommt der Teint noch einen Hauch Farbe, den gesunden „Glow“. Hierzu eignet sich ein Rouge oder ein Bronzing Powder in einer dunkleren, aber frischen Nuance. Dieses wird sanft auf die Erhebungen im Gesicht, wie Wangenknochen und Nasenrücken aufgetragen.

Extratipp: Das Couvance Mosaikpuder eignet sich sowohl als Puder als auch als Bronzer und Lidschatten. Ein absolutes Must-have!

Tipp:

Gesunde Ernährung, frische Luft, Bewegung und der Verzicht auf Nikotin und zu viel Alkohol helfen dem Traumteint auf die Sprünge.





spotlight

DIE AKTE ALUMINIUM

ALUMINIUMSALZE IN DEODORANTS SIND IN DER DISKUSSION. ZU RECHT?

Aluminiumsalze, vor allem als Zusatzstoff in Antitranspirant-Deodorants, und die potenzielle Gefahr, die von ihnen ausgeht, sind seit einiger Zeit in aller Munde. Doch was ist dran an den Vorwürfen? Und wie kann man sich vor Nebenwirkungen schützen? Das Leichtmetall in unserem Spotlight.

Aluminium ist überall um uns herum zu finden – und das ist auch gut so. Das Leichtmetall ist heute zum Beispiel aus der Flugzeugindustrie, dem Fahrzeugbau und der Wasseraufbereitung nicht mehr wegzudenken. Aluminium ist außerdem das dritthäufigste Element in der Erdkruste und gelangt somit durch natürliche Prozesse in unser Trinkwasser und in viele unbehandelte Lebensmittel. Allein durch diese Vorkommen nehmen wir täglich Aluminium mit unserer Nahrung auf. Laut einer Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) nehmen wir täglich zwischen 1 und 15 Milligramm Aluminium zu uns. Gleichzeitig hat die Behörde einen Richtwert von 0,143 Milligramm pro Tag als unbedenklich festgelegt. Dieser wird bei den meisten Menschen erreicht beziehungsweise überschritten, was nicht unbedingt bedeuten muss, dass man sofort krank wird. Der Körper kann nur etwa ein Tausendstel des Aluminium-Inputs aufnehmen, das sich dann in Knochen, Lunge und Gehirn ansammelt. Der Rest wird bei gesunden Menschen über die Nieren ausgeschieden.

Seit einiger Zeit sind nun Kosmetika, allen voran Deodorants, die Aluminiumsalze als Antitranspirant, also Schweißhemmer, enthalten, in Verruf gekommen. Diese sorgen dafür, dass sich die Haut im Achselbereich zusammenzieht und sich somit die Schweißkanäle verengen. Zusätzlich bildet sich eine gelartige Schicht aus Proteinen, die die Ausgänge der Kanäle wie ein Pfropfen verschließt. Hierbei gelangt ein Teil des Aluminiums in den Körper, der nicht durch den natürlichen Prozess des Schwitzens ausgeschieden werden kann, da die Schweißdrüsen verklebt sind. Die Experten des Bundesinstituts für Risikobewertung in Berlin (BfR) warnen deshalb vor einer regelmäßigen Anwendung von aluminiumhaltigen Antitranspirants über Jahrzehnte hinweg, da dies später zu einer körperlichen Beeinträchtigung beitragen könne.

Aluminium wird seit längerer Zeit immer wieder mit der Entstehung von Brustkrebs und Alzheimer in Verbindung gebracht. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Aluminium in Brustzellen Entzündungen auslösen kann. Allerdings gibt es bislang keinen eindeutigen wissenschaftlichen Beweis, der belegt, dass Aluminium an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt ist. Genauso verhält es sich mit der Verknüpfung von Aluminium und Alzheimer. Fest steht, dass das Leichtmetall das Nervensystem beeinträchtigt, jedoch nicht, ob es am Entstehen der Krankheit beteiligt ist.

Diese Theorien, auch wenn sie nicht bestätigt werden können, lösen Unsicherheit in der Bevölkerung aus. Experten raten zum Beispiel, Deos mit Aluminiumsalzen nicht direkt nach dem Rasieren zu benutzen, da hierbei immer kleine Verletzungen in der oberen Hautschicht entstehen und die Aluminiumsalze so besser in unseren Körper gelangen können. Daher sollte man sich am Abend rasieren und das Deo erst am Morgen, wenn die Verletzungen abgeheilt sind, auftragen. Außerdem gibt es mittlerweile viele Alternativen, die ohne Aluminiumsalze auskommen und trotzdem einen sicheren Schutz bieten.

Unser Tipp

...für verlässlichen Schutz ohne Aluminiumsalze:

Avène Regulierendes Deodorant

Der Roll-on bietet lang anhaltenden Schutz, ohne die Schweißdrüsen zu verkleben. Er wirkt reizlindernd und hautberuhigend und enthält weder Konservierungsstoffe noch Alkohol.





EAU THERMALE
Avène

Couvance
Mascara



Innovative Bürstentechnologie

- Durch die zwei unterschiedlichen Bürstenseiten verleiht die Mascara auch feinsten Wimpern Volumen und Schwung ohne zu verkleben
- Einfaches Abschminken
- Ohne Parabene, ohne Duftstoffe
- Frei von Konservierungsstoffen

Hohe Verträglichkeit und Qualität:

Ideal für Kontaktlinsenträgerinnen, Allergikerinnen und Frauen mit empfindlichen Augen



 Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

In Apotheken erhältlich
www.avenne.de



dossier

*bonjour
printemps*

*
*Superfoods gegen
Winter-Blues*

*
*Clean Snacking:
Suchtfaktor garantiert*

*
*Pflege-Must-haves
mit Frischekick*

*
*En route: Au revoir
Winter-Blues*



Superfoods gegen Winter-Blues



Clean Eating, Chia-Samen, Quinoa, grüne Smoothies, Goji-Beeren, kalt gepresste Säfte, Grünkohl-Chips – noch nie gehört? Dann wird es aber Zeit, denn die sogenannten „Superfoods“ und das damit verbundene „Clean Eating“ (engl. reine Ernährung) sind ein Trend, dem nicht nur Gesundheits-Junkies, sondern auch Hollywood Stars wie Schauspielerin Gwyneth Paltrow, die Topmodels Miranda Kerr, Gisele Bündchen und Heidi Klum sowie Sängerin Beyoncé verfallen sind. Auch ein Blick auf Lifestyle- und Food-Blogs verstärkt den Eindruck, dass ein neues Körper- beziehungsweise Gesundheitsbewusstsein auf dem Vormarsch ist. Gesundheit wird immer mehr als Luxus angesehen – Naturkosmetik, Bioläden und vegane Restaurants boomen. Wir beschäftigen uns intensiver mit den Themen Ernährung und Nachhaltigkeit. Außerdem werden auch Entschleunigung und ein Ausgleich zum stressigen Alltagsleben immer wichtiger. Auch hier ist Clean Eating eine gute Variante, seinem Körper etwas Gutes zu tun – gerade jetzt, um dem Winter-Blues zu entkommen. Ein Grund mehr, sich diesen gesunden Trend einmal genauer anzuschauen.

Clean Eating stammt aus den USA und bedeutet, möglichst natürliche, nicht industriell verarbeitete Nahrung zu sich zu nehmen. Das ist meist gar nicht so einfach, da wir es gewohnt sind, schnell etwas im Supermarkt zu kaufen oder zum Beispiel in der Mittagspause essen zu gehen. Anschließend fühlen wir uns oft übersättigt, aufgebläht und müde. Hier setzt Clean Eating an. Man zählt keine Kalorien, entlastet seinen Körper allerdings durch den Verzicht auf Fertiggerichte, Weißmehl und raffinierten Zucker. Durch den Verzehr von jeder Menge Gemüse, Obst, Kräutern, Wurzeln, Nüssen und Superfoods wie Samen und Beeren wird der Körper mit vielen Nährstoffen, Mineralien sowie Ballast-



stoffen versorgt – letztere sorgen dafür, dass wir besonders lange satt bleiben und keine Heißhungerattacken bekommen. Weshalb also nicht mal ein ausgiebiges Mittagessen durch einen großen grünen Smoothie, zum Beispiel aus Orange, Banane, Feldsalat, Rucola, Mangold und Zitrone ersetzen? Aber keine Angst, man muss nicht gleich die gesamte Ernährung umstellen. Es ist bereits ein guter Anfang, einmal in der Woche eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie oder einen kalt gepressten Saft zu ersetzen. So wird unser Verdauungssystem entlastet, der Körper kann sich von einem Überangebot an Nahrung erholen, während er mit allen not-

wendigen Nährstoffen, Mineralien, Vitaminen, Aminosäuren und Enzymen versorgt wird. Die Folge: ein flacher Bauch, reine Haut, ein strahlender Teint und viele weitere positive Nebenwirkungen. Wem das noch nicht genug ist, der legt einmal in der Woche einen Safttag ein oder macht gar eine ganze Woche eine sogenannte Cleanse (engl. Reinigung). Wichtig ist es hierbei, möglichst kalt gepresste Säfte, die besonders nährstoffreich sind, zu sich zu nehmen. Diese natürlichen Energiespender werden zusätzlich oft mit Superfoods wie Chia-Samen oder Goji-Beeren angereichert.

SUPERFOOD LEXIKON

Chia-Samen	Goji-Beeren	Grüne Smoothies	Kalt gepresste Säfte	Quinoa
Hoher Protein- und Kalzium-Gehalt, extrem hohes Omega-3-Vorkommen. Machen sehr lange satt, sorgen für reine Haut und beugen Herz-Kreislauf-Krankheiten vor.	Reich an Vitamin A, B, C und E sowie Eisen und Antioxidantien. Dämpfen Heißhunger und kurbeln die Fettverbrennung an.	Ganze Früchte, grünes Blattgemüse und Kräuter im Mixer zerkleinert. Faserstoffe bleiben erhalten.	Faserstoffe werden von den Vitalstoffen getrennt. Verwendung einer speziellen Presse, die weder Hitze noch Luft an die Inhaltsstoffe lässt und alle Nährstoffe erhält.	Wird extrem langsam verwertet und macht daher lange satt. Reich an Magnesium, Eisen und ungesättigten Fettsäuren.

2 Fragen an David, Lukas & Marian, Inhaber des DALUMA in Berlin

Wie schätzt ihr den Trend Superfoods ein? Hype oder neues Gesundheitsbewusstsein? Superfoods bekommen aktuell, vor allem in den einschlägigen Medien, sehr viel Aufmerksamkeit. Wir sind aber der Meinung, dass das Bewusstsein zu einem gesünderen Leben und dadurch zu gesunder Ernährung in der breiten Masse zu spüren ist. Und wir sehen das nicht als Trend, sondern als eine Entwicklung, welche auch nicht mehr an Ausmaß verlieren wird. Superfoods sind dabei für uns nur ein Teil und Quelle von Vitalstoffen. Genauso wichtig sind uns aber Frische, Zubereitungsprozesse, Bioqualität und die Herkunft der Zutaten. **Euer Geheimtipp, um frisch in den Tag zu starten?** Geheim ist das nicht, wirken tut es aber gut: zehn Minuten Bewegung, ein frischer kalt gepresster Saft und eine Schale Chia-Pudding mit Nüssen.



David, Lukas & Marian, Inhaber des Health Food Stores DALUMA in Berlin
Weinbergsweg 3, 10119 Berlin

Clean Snacking: Suchtfaktor garantiert

Snacks und gesunde Ernährung haben ja meist nicht viel miteinander gemeinsam. Es gibt sie aber durchaus, die vitaminreichen, kalorienarmen Alleskönner als Alternative zu Kartoffelchips, Erdnüssen und Co. den Grünkohl zum Beispiel. Bei uns meist als deftiges Winteressen bekannt, liefert

er viel Vitamin B, C und E sowie Kalzium, Kalium und Eisen. In der Clean-Eating-Gemeinde wird er schon lange als „Superfood“ gefeiert. Besonders beliebt sind getrocknete Grünkohl-Chips aus dem Ofen. Wir haben das Rezept für Sie – Suchtfaktor garantiert!

Grünkohl-Chips

250g Grünkohl 3 EL Olivenöl 1/2 TL Salz

Die Grünkohlblätter vom Strunk trennen und in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden.

Anschließend gründlich waschen und mithilfe einer Salatschleuder trocknen.

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. Olivenöl und Salz mischen und die Blätter darin wenden, bis alles gut mit der Marinade bedeckt ist. Nach Belieben auch noch etwas Chilipulver darüberstreuen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Grünkohl mit ausreichend Abstand zwischen den einzelnen Stücken darauf verteilen. Das Ganze 30–40 Minuten backen, bis der Kohl knusprig ist.

Tipp

Die Ofentür zwischendurch öffnen, damit der Wasserdampf abziehen kann.



GIB MIR MEHR!

Für alle, die nicht genug von ausgefallenen und gesunden Gerichten bekommen können oder sich ein paar Impressionen holen möchten, haben wir unsere Top Drei der Healthy Food Accounts auf Instagram zusammengestellt.

@albeeats.
Alexandra aus New York verzaubert uns mit ihren tollen Bildern

@livegreenhealthy
Jenny aus New York hat tolle Detox-Ideen für uns

@amillionmiless
Signe, Jura-Studentin aus Kopenhagen, mag es fruchtig

MUST HAVES FÜR DEN GESUNDEN FRISCHEKICK

Thermalwasser

Ein Klassiker. Beruhigt und belebt zugleich: Der extrem feine Sprühnebel verteilt das mineralsalzarme Thermalwasser gleichmäßig auf der Haut und versorgt sie mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Erhältlich in 3 Größen, ab 2,95 €



Mildes Körperpeeling

Sorgt für eine rosige, feinporige und strahlende Haut. Die milde Gel-Emulsion entfernt schonend überschüssige Hautschüppchen. Jojoba-Mikrokügelchen peelen die Haut sanft, aber effektiv. 200 ml, 16,90 €

Beruhigende Feuchtigkeitsmaske

Die optimale Feuchtigkeitskur für zu Hause. Mit wertvollen pflanzlichen Ölen verwöhnt die Maske die Haut einmal pro Woche intensiv, lindert Spannungen oder Rötungen. 50 ml, 19,90 €

Hydrance Optimale Feuchtigkeitsserum

Der intensive Feuchtigkeitsbooster für empfindliche Haut. Täglich morgens und/oder abends allein oder unter der gewohnten Tagespflege auftragen. 30 ml, 25,90 €

Au revoir Winter-Blues

Müde, schlapp, antriebslos? Nicht mit uns!

Wir haben uns auf den Straßen Berlins umgehört und die ganz persönlichen Anti-Winter-Blues-Tricks der Hauptstädter erfahren.

Katharina

Office-Managerin

Sobald sich die Sonne wieder öfter blicken lässt, gehe ich so oft wie möglich an die frische Luft und genieße die ersten Sonnenstrahlen, zum Beispiel beim Joggen. Das gibt mir unglaublich viel Energie. Den richtigen Frühlings-Glow bekomme ich mithilfe meines Bronzing Puders von Avène – perfekt für meine empfindliche Haut.



Tricks? Da gibt es für mich einige. Zum Beispiel das erste Mal nach dem Winter wieder mit meinem Segelboot auf den Wannsee rausfahren. Oder draußen Sport treiben. Das macht bei milderem Temperaturen wieder viel mehr Spaß! Und beim Angrillen im Park ist dann auch der letzte trübe Gedanke vergessen.

Projektmanager

Maximilian



Iwona & Anja

Gründerinnen des Modelabels PIAGE

Wenn das Wetter hier in Berlin noch nicht so richtig mitspielt, wirkt ein Städtetrip Richtung Süden immer Wunder. Ansonsten machen wir unseren Kleiderschrank fit für den Frühling. Und wenn gar nichts mehr hilft: einfach den Lieblingssong laut aufdrehen und eine Runde dazu tanzen.

Caro

Bachelor-Absolventin

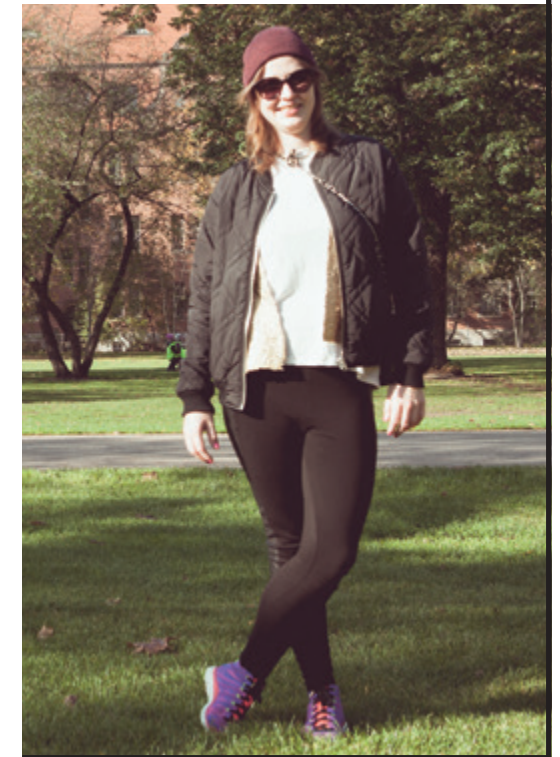
Meine Tricks gegen Winter-Blues? Bunte Sneaker tragen, eine intensive Feuchtigkeitscreme verwenden (zum Beispiel Hydrance Optimale von Avène), die meinen Teint zum Strahlen bringt, und leckere Cupcakes backen.

Karoline

PR-Beraterin



Ich schwöre auf ein Glas heißes Zitronenwasser am Morgen. Das regt den Stoffwechsel an und entgiftet. Außerdem nutze ich jede Mittagspause und esse draußen in der Sonne. Damit meine empfindliche Haut strahlt, habe ich immer ein kleines Thermalwasserspray von Avène in meiner Handtasche. Das erfrischt sofort und sorgt für einen leuchtenden Frühlings-Look!



Frühlingszeit Allergiezeit

Bald ist er da, der lang ersehnte Frühling, und mit ihm auch die ungeliebten Pollen, die immer mehr Menschen zu schaffen machen. Wir versorgen Sie mit allen wichtigen Informationen rund um das Thema Allergien und mit hilfreichen Tipps, wie Sie – auch mit Heuschnupfen – den Frühling richtig genießen können.

Zur Zeit leidet in Deutschland circa 20 Prozent der Bevölkerung unter einer Pollenallergie. Tendenz steigend.

Die Gründe hierfür sind vielfältig: Zum einen ist Heuschnupfen vererbbar. Hat ein Kind einen betroffenen Elternteil, so wird es zu 30 Prozent ebenfalls eine Pollenallergie bekommen. Zum anderen geben Mediziner einem

übersteigerten Hygiene-Empfinden, dass sich beispielsweise durch übertriebene Anwendung von Desinfektionsmitteln äußert, die Schuld: Es sorgt dafür, dass unser Immunsystem nicht mehr so gut mit Allergie-Auslösern wie Pollen zurechtkommt. Hochsaison für die kleinen Zellen, die das männliche Erbgut von Pflanzen weitergeben und durch den Wind bis zu mehrere 100 Kilometer weit getragen werden können, ist von Februar bis August. Hierbei unterscheidet man zwischen Baumpollen wie Hasel, Erle oder Birke und



Gräser-, Kräuter- und Getreidepollen wie Roggen. Die Intensität und der Rhythmus der Pollen-Freisetzung orientiert sich jedoch nicht ausschließlich an den Jahreszeiten – auch die Tageszeit spielt eine Rolle. So ist die Belastung auf dem Land morgens am stärksten, in Städten dagegen am Abend. Auch die aktuelle Großwetterlage ist ein ausschlag-

gebender Punkt, oder ob man sich auf flachem oder bergigem Gebiet befindet. Allgemein gilt jedoch: Je länger der Winter ist, desto mehr Pollen befinden sich in der Luft, was wiederum stärkere Beschwerden bei Allergikern hervorruft. Sobald die Pollen nun mit Schleimhäuten in Augen und Nase sensibilisierter Personen in Berührung

kommen, wird eine allergische Reaktion ausgelöst. Darunter versteht man eine Überreaktion des Immunsystems zur Abwehr des Fremdkörpers: Es werden Antikörper gebildet. Die Symptome einer solchen Reaktion können sehr vielfältig sein. Am häufigsten sind jedoch juckende, gerötete, geschwollene Augen, Fließ- und Stockschnupfen sowie Niesanfälle, Atemnot, Husten, juckende Haut und Ekzeme. Weitere unangenehme Begleiter des Heuschnupfens können außerdem Erschöpfung, Kopfschmerzen und Schlaf-

störungen sein. Wichtig ist es, bereits beim ersten Auftreten dieser Symptome seinen Hausarzt oder einen Allergologen aufzusuchen, um verschiedene Therapiemöglichkeiten zu besprechen. Denn eine Pollenallergie muss behandelt werden, ansonsten riskiert man, zum Beispiel an Asthma zu erkranken.

UNSERE HELFER BEI ALLERGIEN



Bei juckenden und brennenden Augen
Avène Thermalwasser
aufsprühen – das lindert die Beschwerden sofort.



Die Reinigungslotion für überempfindliche Haut
reinigt sanft, entfernt Make-up auf besonders milde Weise und kommt dabei ohne Duftstoffe und Parabene aus.



Die Creme für überempfindliche Haut
enthält nur eine minimale Anzahl sehr verträglicher Inhaltsstoffe, die gereizte Haut sofort beruhigen und ihren Schutzmantel wieder aufbauen.



Tolérance extrême
enthält einen hohen Anteil an reizlinderndem, hautberuhigendem Avène Thermalwasser. Wichtige Pflegestoffe versorgen die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit und Lipiden.

Tipps

... für eine unbeschwerte Pollenzeit:

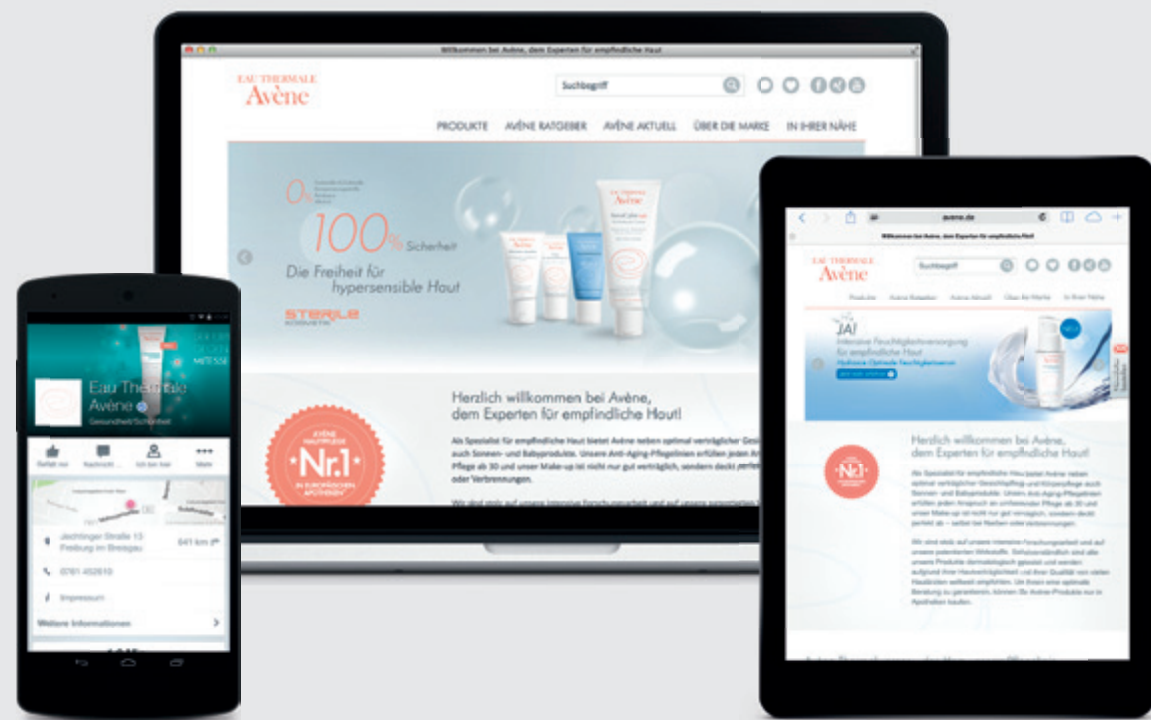
1. Achten Sie in Radio und Fernsehen auf die Pollenflug-Vorhersagen für Ihre Region oder schauen Sie im Internet nach (z. B. allergieratgeber.de).
2. Lüften Sie zu der Tageszeit, in der weniger Pollen fliegen.
3. Waschen Sie sich jeden Abend die Haare.
4. Lassen Sie die tagsüber getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers.
5. Hängen Sie Ihre Wäsche nicht zum Trocknen nach draußen.

Kennenlern-Produktset bei Allergie von Avène, ab Februar in teilnehmenden Apotheken erhältlich



bienvenue

Entdecken Sie *die Welt* von *Avène*
online. Neuigkeiten, *Beratung* und
Avène *in Ihrer Nähe*.



avene.de
facebook.com/avene.de



*
Faszination Städtereise:
neue Tendenzen

*
Mein Toulouse:
Geheimtipps von
einem Local

*
Zunverzichtbare
Begleiter für den
Städtetrip



FASZINATION STÄDTEREISE NEUE TENDENZEN

»Eine Reise ist ein
Trunk aus der Quelle
des Lebens.«

So schrieb der deutsche Dramatiker und Lyriker Christian Friedrich Hebbel einst, und was können wir jetzt nach dem langen, ungemütlichen Winter besser gebrauchen als neue Energie und etwas Ablenkung? Der Frühling bietet sich ganz besonders für einen Städtetrip an: Die Sonne zeigt sich zum ersten Mal wieder und die Hauptreisezeit ist noch nicht angebrochen. Wir haben uns dem Phänomen „Städtereise“ angenommen und dabei ganz neue Trends für Ihren nächsten Urlaub entdeckt.

Städtereisen boomen! Die Kurztrips, die im Schnitt drei bis sieben Tage dauern, haben sich in den letzten Jahren zu einer der begehrtesten Reiseformen überhaupt entwickelt. Einmal spontan nach Istanbul, Warschau oder Paris fliegen? Überhaupt kein Problem. Günstige Flug- oder Zugreisen sind mittlerweile omnipräsent und für fast jeden erschwinglich. Auch unsere Ansprüche an einen Urlaub haben sich verändert. Die Tendenz geht hin zu kürzeren Reisen, dafür aber mehrmals im Jahr. „Erlebe dein Leben“ heißt der Leitspruch, und was liegt in diesem Kontext näher als die vielschichtige Erlebnisswelt „Stadt“. Sie bietet uns das komplette Angebot von Geschichte, Kunst, Kultur und Architektur bis hin zu einem riesigen gastronomischen Angebot, Shopping- und Ausgelmöglichkeiten. Besonders anziehend wirken Destinationen, die mit einer wunderschön erhaltenen Altstadt aufwarten können, wie zum Beispiel Toulouse (vgl. unsere Insidertipps auf Seite 28).

Seit einiger Zeit entwickeln sich in diesem Reisesegment neue Trends:

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach einem einzigartigen, möglichst landestypischen Erlebnis – vor allem bei Städtereisen. Man möchte in die Kultur des jeweiligen Ortes eintauchen. Hier bietet beispielsweise die Plattform Airbnb, die mit dem Slogan „Weltweit zu Hause“ wirbt, tolle

Möglichkeiten. Wer nicht in einem regulären Hotel logieren möchte, sucht sich im Web einfach eine Ferienwohnung oder ein Gästezimmer bei einem Einheimischen aus einem unschlagbar großen Angebot aus. So kann man sich als Gast wie zu Hause fühlen und sich mit seinem Gastgeber austauschen. Oftmals bekommt man so noch ein paar tolle Insider-tipps mit auf den Weg oder geht gemeinsam in ein typisches Restaurant oder in die versteckteste Rooftop Bar, die garantiert in keinem Reiseführer steht. Ein weiterer Vorteil dieses Konzepts: Die Preise sind meist günstiger als in einem herkömmlichen Hotel.

Wer sich zusätzlich besonders für einheimische Speisen interessiert und diese am liebsten in einem ganz privaten Ambiente genießen möchte, schaut sich bei den Plattformen EatWith oder Feastly um. Hier kann man nach einheimischen Hobbyköchen suchen, die Locals und Touristen in ihre Wohnung einladen und für kleines Geld lokale Spezialitäten wie Paella, hausgemachte Pasta oder ein typisches Boeuf Bourguignon kredenzen. Solche Zusammenreffen schaffen einmalige authentische Erlebnisse und heben einen Städtetrip auf ein vollkommen neues Niveau.

Also los, erkunden Sie die Welt – Stadt für Stadt!

Links:

Airbnb
airbnb.de

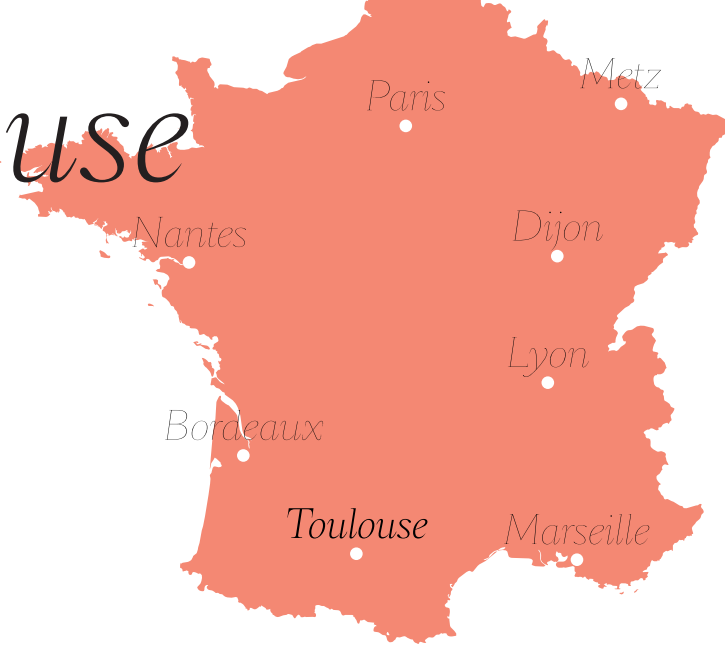
EatWith
eatwith.com

Feastly
eatfeastly.com

Mein Toulouse



Cécile, Opernsängerin aus Toulouse, verrät uns ihre Geheimtipps



Ich liebe Toulouse: eine lebendige und pulsierende Stadt im Süden Frankreichs, direkt an der Garonne und dem berühmten Canal du Midi gelegen, die sich trotz ihrer Größe einen ganz besonderen, fast kleinstädtischen Charme bewahrt hat. An lauen Frühlingsabenden schlendere ich gerne durch die Straßen der „ville rose“, wie die Stadt aufgrund der zahlreichen Bauten aus rotem Ziegelstein,



die das Bild der Altstadt prägen, auch genannt wird, gehe in die vielen kleinen Geschäfte, wo ich schöne Kleinigkeiten und Mitbringsel kaufe. Unbedingt probieren: *Violettes de Toulouse*, die typischen Bonbons mit Veilchen-Aroma. Die besten gibt's bei La Maison de Violette (3 Boulevard Bonrepos).

Auch kulinarisch kommt man hier voll auf seine Kosten – und das beinahe an jeder Ecke! Meine Empfehlungen? In Monsieur Georges Bistro fühlt man sich gleich wie zu Hause. Hier unbedingt den Blick von der Terrasse genießen oder mit Ihrem Schatz gemütlich im Gewölbekeller schlemmen (monsieurgeorges.fr).

Für alle Gourmets ist das Restaurant von Sternekoch Michel Sarran die richtige Adresse. Hier bekommt man mittags ein Drei-Gänge-Menü inklusive Wein und Kaffee für unschlagbare 51 Euro (michel-sarran.com).

Auch für Kulturinteressierte und Nachtschwärmer hat Toulouse einiges zu bieten: Im Februar findet die Fête de la Violette zu Ehren des Veilchens, das überall in der Stadt präsent ist, statt. Feueriger geht es beim Festival Flamenco im März zu, bei dem sich die berühmtesten Flamencokünstler der Welt die Klinke in die Hand geben.

In dieser lebendigen und pulsierenden Stadt gibt es einfach immer etwas zu entdecken. Ein echtes Muss für Kurztrip-Liebhaber!



Hinkommen

z. B. ab Hamburg mit Germanwings, ab 49 €

Schlafen: z. B. Hotel Les Bains Douches, ab 120 € pro Nacht



Sonnenbrille von ace&tate, 98 €, aceandtate.de



Stadtplan von Palomar, 12 €, palomarweb.com



Avène Thermalwasser, 50 ml, 2,95 €

7 unverzichtbare Begleiter, die bei

ICH
PACKE
MEINEN
KOFFER

einem Städtetrip nicht fehlen dürfen.

Réflexe SOLAIRE SPF 50+, 30 ml, 9,90 €



Shopper von QWSTION, 130 €, qwstion.com



Cold Cream Handcreme, 50ml, 5,90 €



Sneaker von Nike, um 130 €, nike.com



Was gibts Neues bei Avène?

Hier stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe unsere neuesten Innovationen vor.



Hohe Zufriedenheit bei den Anwenderinnen*

91%

Sorgt für eine glatte Haut und einen ausgeruhten Blick

85%

Mildert Augenringe & Tränensäcke

79%

Strafft die Augenlider

Sérénage YEUX

Revitalisierender Augenbalsam

Die intensive Anti-Aging-Pflege für reife Haut pflegt den empfindlichen Augenbereich dank einer hohen Konzentration (60 %) an Avène Thermalwasser. Hyaluronsäure-Fragmente stärken die Hautstruktur, die Augenlider werden gestrafft. Auch Augenringe und Tränensäcke werden durch den leichten Balsam gemildert. Das enthaltene Glycoleol regt die hauteigene Lipid-Produktion an, was der Haut mehr Dichte und Festigkeit verleiht.

15 ml, 29,90 €



Cleanance EXPERT

Hautpflege-Emulsion

Die mattierende Hautpflege-Emulsion ist für leichte bis mittelmäßige Hautunreinheiten und Spätakne geeignet. Sie reguliert die Talgüberproduktion, spendet der Haut durch einen Gehalt von 70 % Avène Thermalwasser Feuchtigkeit und verleiht ihr ein glattes und strahlendes Aussehen.

40 ml, 14,90 €

Mizellen Reinigungslotion

3-in-1: Reinigung, Make-up-Entfernung und Gesichtswasser

Das Must-have zur Reinigung von empfindlicher, normaler und Mischhaut. Die sanfte und pflegende Lotion versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und entfernt sogar wasserfestes Make-up, ohne mit Wasser nachspülen zu müssen. Das Produkt ist extrem verträglich, da es lediglich aus neun Inhaltsstoffen besteht – u. a. aus 93 % Avène Thermalwasser – und die isotone Formel unserer Tränenflüssigkeit ähnelt.

200 ml, 14,90 €



Aktuelle Neuheiten finden Sie auch online unter

www.avenne.de

* Empfundene Wirksamkeit (Zufriedenheit in %) – Anwendungstest mit 33 Testpersonen über 21 Tage, Anwendung 2-mal täglich.

édition 02/15

Freuen Sie sich auf unsere nächste Ausgabe, in der sich alles um das Thema *Sommer* dreht. Wir zeigen Ihnen wie man sich *richtig bräunt* und in welcher Location man am *besten* seinen *Sundowner* genießt. Außerdem waren wir für Sie auf der *Berlin Fashion Week* unterwegs. Darüber hinaus erfahren Sie alles über die Aktivitäten der *European Skin Cancer Foundation*.



Impressum

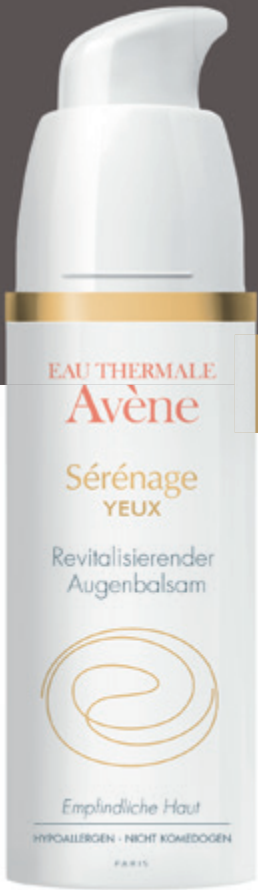
Herausgeber: Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, verantwortlich: Sandra Kaltenbach, Jechtinger Straße 13, 79111 Freiburg, Tel. 0800 7050600, www.avenne.de Redaktion (mfk): Michelle Lang, Matthias Fuchs Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, avenne@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com, Tel. 030 27875709 Vi.S.d.P.: mfk corporate publishing GmbH Fotos: Ace&Tate PR: 31 Sunglasses Robin; Ailine Liefeld: 3, 17-19; Avène: 3, 5, 7, 8, 10-13, 15, 21, 25, 31-33; Eclair au Café: 7 Croissants; Fotolia / Brad Pict: 30 Violettes (Bonbons); Getty / Goldmund Lukic: 1 Elegant Woman With Balloons / Catherine Lane: 4 Easter Tulips and Copy Space / Cultura RM, Franck Sauvare: 13 Studio head shot of serene young woman / Veronique Beranger: 14 Young woman smelling armpit, close up / Poppy Barach: 20 Wooden Tray of Homemade Slow-Roasted Kale Chips / Paul Bradbury: 24 Sick woman blowing her nose / Jean-Marie ROUS Photography: 3, 27 Toulouse / jp uyttersprot: 28-29 Only city in world straddles; Grand Hotel Central Barcelona: 34; Hansmann PR: 6 Iitalla Aalto Vase; Jewels & Graphics Berlin: 7 On a bad day there is always lipstick; mfk: 7 How to be Parisian wherever you are, 22-23, 30 Cécile; Palomar PR: 31 Map Barcelona; Shutterstock / Yuryev Pavel: 30 Summer sunset in Port Sauveur (Canal du Midi), Toulouse, France. View from bridge; Silk Relations: 6 MALAIKARAISS Sweater there is thunder in our hearts, 7 Anne Gorke Porträt, 7 Anne Gorke Runway SS 2015, 31 Nike Free, 31 QWSTION Shopper; Sophie Bille-Brahe PR: 6 girl with pearl earring Grafik (mfk): Maximilian Preuß Druck: Körner Druck, Gutenbergstraße 10, 71069 Sindelfingen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



EAU THERMALE
Avène

Sérénage
YEUX

Revitalisierender
Augenbalsam

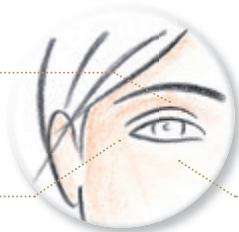


NEU

Für einen frischen, ausgeruhten und strahlenden Blick

Strafft die Augenlider

Sorgt für eine glatte Haut & einen ausgeruhten Blick



Mildert Augenringe & Tränensäcke



Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

In Apotheken erhältlich
www.avenne.de

EAU THERMALE Avène

Creme für
überempfindliche Haut
Hilft der Haut, sich selbst
zu schützen



Weniger ist mehr!

Gerade bei sensibler und überempfindlicher Haut ist es wichtig, auf irritierende Inhalts- und Konservierungsstoffe zu verzichten. Deshalb hat Avène ein patentiertes, hermetisches Verschlusssystem für sterile Kosmetik entwickelt, um eine sichere Anwendung der Pflegeprodukte zu gewährleisten. Irritationen werden beruhigt, die Toleranzschwelle erhöht, die Haut lang anhaltend geschützt.

STERILE
KOSMETIK
0% PARABENE
KONSERVIERUNGSTOFFE

 Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

In Apotheken erhältlich
www.avene.de