

Gala



**JETZT JEDE
WOCHE MIT
Hape Kerkeling**

STEFFI GRAF

*Jetzt startet der Sohn
sportlich durch*



ARIANA GRANDE
Ihr bewegendes
Benefiz-Konzert

WHITNEY HOUSTON
NEUE ENTHÜLLUNGEN
ÜBER IHR
SCHWERES LEBEN



HOMESTORY
SO LEBT SKI-ASS
MARIA
HÖFL-RIESCH



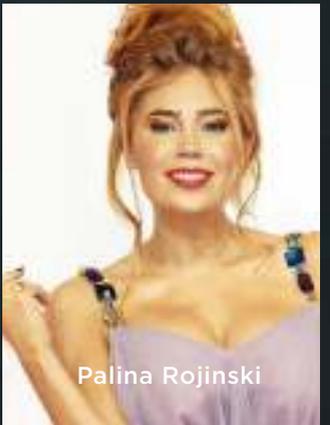
SYLVIE MEIS & CO.

STARS im BEAUTY STRESS

**Diäten, Sport & Shitstorms: In GALA packen
Prominente über ihren Schönheitsdruck aus**



Verona Pooth



Palina Rojinski



Bettina Wulff

Das geht runter wie Öl

AYURVEDA Westliche Impulse machen das traditionelle indische Heilwissen chic und alltagstauglicher

Sie ist die Älteste unter den ganzheitlichen Heilkünsten und etwas speziell. Nicht jeder mag den typischen Ayurveda-Geruch oder die ölreichen Anwendungen. Andere sind begeistert. Der Ansatz bleibt auf jeden Fall hochaktuell – und inspiriert immer mehr Label zu modernen Hybridformen: ayurvedische Tradition plus westlicher Spirit.

Abhati etwa kombiniert in seiner Haar- und Bodypflegeserie Bio-Kräuteressenzen aus dem Himalaja und den Schweizer Alpen mit einem Duftkonzept des Berliner Kult-Parfümeurs Geza Schön. In den Schweizer „Giardino-Resorts“ arbeiten ein Ayurveda-Arzt und ein Schulmediziner Hand in Hand. Und die ayurvedischen Prinzipien wirken dort als mediterrane Kost mit heimischen Kräutern und Gewürzen.

ARIANE HÄUSLER

Iris Berben schwört seit Jahren auf Ayurveda-Kuren – nun auch in der Schweiz

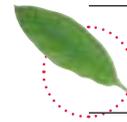
Gwyneth Paltrow spült sich morgens beim „Ölziehen“ bis zu 20 Minuten Kosöl durch die Zähne

Christy Turlington fand schon früh zum Yoga und ayurvedischen Ritualen



„Giardino Ascona“: Ayurveda-Kuren starten hier am Lago Maggiore ab drei Tage bis hin zur „Panchakarma“ über 21 Tage. Das Ziel: Gelerntes easy im Alltag umsetzen. ayurvedabygiardino.ch

Heimische Heilkräuter



BÄRLAUCH: Reinigt Blut und Magen und hilft bei Bluthochdruck. **In der Schwangerschaft vermeiden.**



KERBEL: Die Blätter sind reich an Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. **Das feine anisartige Aroma entfaltet sich nur frisch – dann kann es zuweilen sogar bei Kopfweh und Infektionen helfen.**



LÖWENZAHN: Wurzeln und Blätter wirken gegen Entzündungen. Die Bitterstoffe reinigen die Leber und pushen den Stoffwechsel. **Das Kraut schmeckt super im Salat, die Blüten als Sirup oder Gelee.**



MAJORAN: Die Blätter stärken Appetit, Verdauung und Nerven. **Als ätherisches Öl lindert es Krämpfe.**



RUCOLA: Enthaltene Senföle fördern die Verdauung und entwässern. **Vitamin B beugt Demenz und Herz-Kreislauferkrankungen vor.**



- 1 Ätherische Tropfen statt Kaugummi:** „Peppermint Breath Refresher“ von Aveda, 6 ml, ca. 10 Euro
- 2 Akkupressurfläschchen to go:** „Destress Express Pure Essence Elixir“ von Intelligent Nutrients, 9 ml, ca. 43 Euro, najoba.de
- 3 Mediterranes Ölziehen auf Olivenbasis:** „Mundziehhöl“ von Olivada, 200 ml, ca. 37 Euro
- 4 Traditionelle Heilkräuter und Aloe Vera:** „Organic Ageless Facial Elixir“ von Dr. Alkaitis, 30 ml, ca. 180 Euro, amazingy.com
- 5 Duft Pflege mit Suchtfaktor** „Mahanadi Lip Treatment“ von Abhati, 100 ml, ca. 11 Euro, amazingy.com