

Lebenslust ist zeitlos

Victoria

AUSGABE 7

VICTORIA-
LEBENS Lust.DE

*Tür zu und
ganz ich sein*

Wohlfühl- zeit

***Weihnachts-
küche***

Süße Verführer
gehören dazu

Deko-Tipps

So wird's mein
Zuhause



3 De'Longhi
PrimaDonna S Evo
Kaffeevollautomaten
im Gesamtwert von
über 3.500 Euro
zu gewinnen!



NEU JETZT IM
PASSENDEN DUFT

Wunderbar alleine,
zusammen ein
himmlisches Wohlgefühl



Weichspüler + Waschmittel + Wäscheparfüm



Lenor

Ich Pühl' mich wohl in

Liebe Leserin!

Spaziergänge in der Kälte, der Duft von selbstgebackenen Plätzchen und glänzende Kinderaugen unterm Baum. Das ist mein Weihnachten. 51 Mal habe ich bisher Weihnachten zuhause in Norddeutschland im Kreise meiner Familie gefeiert. Diese Zeit bedeutet uns einfach alles.

Wir Erwachsenen schenken uns schon lange nichts mehr. Die Geschenke für die Kinder hingegen sind ein Muss. Ich freue mich riesig darauf, mir Gedanken zu machen, etwas Passendes zu besorgen und die Kinder am Weihnachtsabend beim Auspacken zu beobachten. Wir haben Gott sei Dank zwei kleine Familienmitglieder, die noch an den Weihnachtsmann glauben. Und so ist auch er – der echte natürlich – alle Jahre wieder Gast in unserem Haus.

Tradition hat in meiner Familie auch das Weihnachtsessen: Es gibt Fisch. Ja, jedes Jahr und in den verschiedensten Variationen: Heilbutt, Steinbutt, Karpfen und Lachs – da steigt die Vorfreude zusätzlich.

Apropos Vorfreude: dass die stille Jahreszeit nicht gleich Stillstand bedeutet, werden Sie auch in der 7. Ausgabe der Victoria feststellen. Das kostenlose Magazin von Procter & Gamble berichtet über relevante Themen und versorgt Sie mit nützlichen Tipps rund um die Themen Schönheit, Gesundheit, Familie und ein kuscheliges Zuhause. Die Vorfreude hat Sie gepackt? Dann legen Sie die Füße hoch und schmökern Sie los.



Achten Sie dabei doch gleich auf die versteckten Weihnachtskugeln hier im Heft. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 17.

Sie bekommen einfach nicht genug? Auch online gibt es Neuigkeiten: Die neue Plattform empfängt Sie mit einem frischen Design und einer verbesserten Übersicht.

Kommen Sie gesund und genussvoll durch den Winter. Wir sehen uns im neuen Jahr zum Frühlingserwachen mit der nächsten Ausgabe der Victoria.

Herzlichst Ihre

Kristina Bulle,
Victoria-Team P&G

PS: Wenn Sie das Magazin nicht mehr verpassen wollen und gleichzeitig das Victoria-Online-Portal mit seinen spannenden Themen, Produkttests und Rabatt-Coupons erleben wollen, melden Sie sich bitte hier an: victoria-lebenslust.de/anmelden. Die Victoria erhalten Sie dann 2x pro Jahr kostenlos per Post.

Falls Sie das Magazin nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich ganz einfach hier abmelden: victoria-lebenslust.de/kontakt

Sie möchten mehr Infos zu unseren Produkten haben?

- Procter & Gamble Verbraucherberatung: 0800-5670001 (gebührenfrei)
- Procter & Gamble, Victoria-Kontakt: victoria-lebenslust.de/kontakt
- Postanschrift: Victoria-Service, Postfach 10 02 20, 55133 Mainz

NEU

Hilft

Zahnfleischbluten zu
reduzieren und
Zahnschmelz zu reparieren*

in 2 Wochen

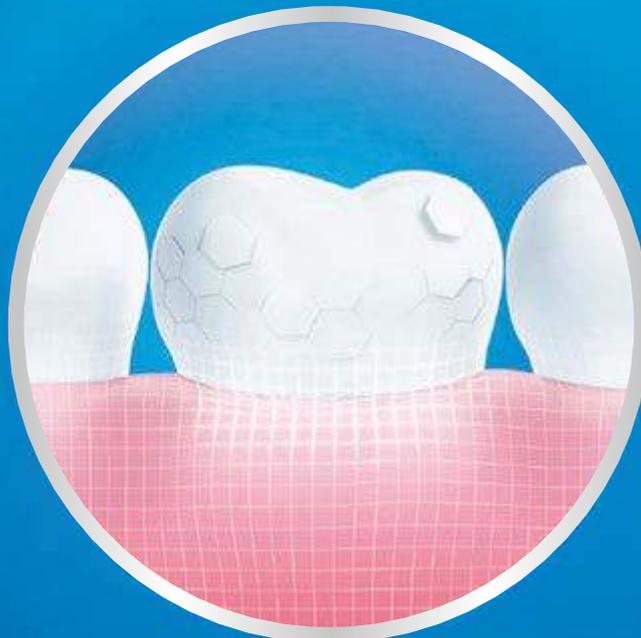


Oral-B

Die revolutionäre **ActivRepair⁺-Technologie** setzt da an,
wo die meisten Probleme beginnen.

ZAHNFLEISCH

Neutralisiert schädliche
Plaquebakterien,
um Zahnfleischbluten
zu reduzieren.



ZAHNSCHMELZ

Remineralisiert den
Zahnschmelz und
schützt Zähne vor
säurebedingtem
Zahnschmelzabbau.*

* Bei geschwächtem Zahnschmelz,
im Labor getestet.



Inhalt



Seite 51

- 3** Editorial
- 6** Surftipp: Victoria Online. Was ist neu? Was ist besser?
- 8** **Schönheit & Stil**
- 10** Kälteschutz: Profitipps für Haut und Haare
- 14** Lingerie: Wäsche zum Mixen
- 17** Gewinnspiel: Weihnachtsgugelsuche
- 18** **Gesundheit & Fitness**
- 20** Haarpflege: Multitalent Kopfhaut
- 23** Wellness: Die schönsten Spas Deutschlands
- 28** Zahnpflege: Mehr Biss, bitte
- 30** **Familie & Zuhause**
- 32** Weihnachten: Heiliger Abend, heilige Tradition!
- 35** Kolumne: Viertel vor Mutter
- 36** Wohn-Accessoires: So fühlt sich Zuhause an
- 45** Tolle Chance: Gewinnspiel
- 46** **Leben & Genuss**
- 48** Rezepte: Weihnachten schmeckt süß
- 52** Charity: Gute Ideen für gute Taten
- 54** Kultur: Buchempfehlungen



Seite 14



Seite 39



Seite 24



Seite 48

Impressum

Herausgeber: Procter & Gamble Service GmbH (P&G), Sulzbacher Straße 40–50, 65823 Schwalbach
Koordination: Kristina Bulle, Sarah Breilmann, Duc Van Ngo / **Redaktion und Gestaltung:** Proximity Worldwide, Königsallee 92, 40212 Düsseldorf / **Redaktion/Kreation:** Andrea Porzberg (Ltg.), Jacqueline Jahn, Ricarda Minn, Esther Langmaack, Christina Kerken, Marie-Theres Schwingeler, Jan Luzar, Stefanie Steinberg, Noora Malmivaara / **Produktion:** RZ und Litho: neutral medien GmbH, Düsseldorf Straße 104, Hilden / Piquee Postproduction, Goernestraße 2, 20249 Hamburg / Druck: arvato AG, 33310 Gütersloh

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei Drucklegung gültig, doch behält sich die Procter & Gamble Service GmbH das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Procter & Gamble Service GmbH von den Inhalten dieser fremden Internetseiten. Die Procter & Gamble Service GmbH haftet nicht für die Inhalte dieser Internetseiten. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

Noch mehr *Victoria*

Alles wie für
mich gemacht –
immer und
überall!

Victoria ist mittlerweile schon so was wie eine beste Freundin geworden. Man kann herrlich ein paar Stunden mit ihr verbringen, denn sie hat alles parat, was uns Frauen um die 50 angeht: Aktuelle Stylingtipps, Mode, die zu uns passt, Ideen zu Reisen und Ausflügen, DIY-Tipps für ein gemütliches Zuhause.



www.victoria-lebenslust.de

Ich will das ganze Programm!

Keinen Trend und keine News mehr verpassen. Einfach für das komplette Victoria-Programm hier anmelden:

**[victoria-lebenslust.de/
anmelden](http://victoria-lebenslust.de/anmelden)**

Das Magazin

Einmal registrieren und zweimal jährlich kommt unser kostenloses Magazin zu Ihnen ins Haus. Randvoll mit relevanten Themen, tollen Angeboten, aktuellen Trends, Preisausschreiben und jeder Menge Inspiration für alltägliche Momente und ganz besondere Anlässe. Durch das Heft können Sie natürlich jederzeit auch ganz bequem online blättern.

Schon
mehr als
2,5 Millionen
Leserinnen!

Das neue Online-Portal

Wir haben unseren Online-Look aufgepeppt und noch schöner gestaltet – wie Sie es von einem modernen Frauenmagazin erwarten können. Mit unserem frischen und intuitiven Design finden Sie schnell, was Sie suchen, und entdecken gleichzeitig ganz einfach Neues und Überraschendes.

Über
1,1 Millionen
Besucher
pro Monat!

Natürlich können Sie sowohl die Online-Artikel als auch den Newsletter jederzeit per Smartphone und Tablet aufrufen und lesen. Und dank des neuen Designs stellt sich Victoria auf jedem Bildschirm optimal dar – egal ob auf dem Laptop, Handy oder Tablet.

Ihre persönliche Anmeldung bleibt bestehen und auch Ihr Newsletter-Abo erreicht Sie weiterhin regelmäßig. Viel Spaß beim Entdecken!

Der Newsletter

Exklusive Gewinnspiele, brandneue Trends, attraktive Produkttests und vieles mehr – der Newsletter versorgt Sie wöchentlich mit ausgewählten Highlights. Melden Sie Sich jetzt an und genießen Sie immer als eine der Ersten alle Vorteile.

Schönheit & Stil

Einfach, funktional, total angesagt und damit nicht genug: Wir wollen Alltagsbegleiter, die zu uns passen, möglichst individuell sind und uns selbst in der Rushhour Freude bereiten. Neugierige Blicke und Komplimente inklusive.



Izipizi

Trendy, erschwinglich und hochwertig – das ist IZIPIZI. Mit Lifestyle-Unisex-Brillen, die Design, Farbe und Fröhlichkeit kombinieren, macht das junge Pariser Label gerade von sich reden. Die modischen Lese-, Sonnen- und Bildschirmbrillen sind echte Gute-Laune-Accessoires.

Schöne Aussichten

Bye-bye, Augenringe, Fältchen und Schwellungen: Der neue Star aus der Eyes Collection von Olaz lässt die Augen schnell wieder strahlen. Die Olaz Eyes Ultimate Eye Cream enthält neben einer Powerformel mit Niacinamid (Vitamin B₃), Glycerin und Pentapeptiden Pigmente, die dunkle Schatten unsichtbar machen.



Spieglein, Spieglein ...

Was tun, wenn der Akku Ihres Smartphones schnell schlappmacht und die Handtasche eh schon aus allen Nähten platzt? Die Lösung heißt Pearl Mirror – ein modischer Taschenspiegel mit integrierter Powerbank. Das praktische Accessoire, das in jede Damenhandtasche passt, lädt die Batterien Ihres Smartphones auch in stressigen Zeiten zuverlässig auf und verfügt zusätzlich über ein integriertes LED-Licht, das bei Bedarf eingeschaltet werden kann.
Pearl Mirror Taschenspiegel, gesehen bei Otto

Aus Kunststoff wird Kunst

Für ihre Schmuckkollektion Slast entwickelte die Künstlerin Alena Willroth ein spezielles Verschweißverfahren, mit dem sie aus Polyäthylen-Folien filigrane Formen kreiert. Ein wenig geschätztes Alltagsmaterial wird so ausschließlich durch Handarbeit und Imagination in ein wertvolles Unikat verwandelt.



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

Profitipps für Haut und Haare

Pflege- plan



Straffe Haut, ein gleichmäßiger Teint, glänzende Haare: Unsere Experten erklären, worauf es wirklich ankommt.

Dr. Patricia Ogilvie,
Hautärztin aus München
und wissenschaftliche
und dermatologische
Beraterin von Olaz

Die gute Nachricht zuerst: „Falten werden überschätzt!“ Das sagt Dr. Patricia Ogilvie, Hautärztin aus München und wissenschaftliche und dermatologische Beraterin von Olaz. „Aus Studien wissen wir, dass in Bruchteilen von Sekunden, in denen wir entscheiden, ob jemand jung und attraktiv aussieht, Falten eine untergeordnete Rolle spielen.“ Ob wir frisch und vital wirken, entscheidet vielmehr ein Mix aus Faktoren. Dr. Patricia Ogilvie: „**Es ist das Zusammenspiel von mehreren Merkmalen wie der Porigkeit der Haut, einem ebenmäßigen Teint, reduzierten Falten und einer geringen Anzahl dunkler Flecken.**“ Moderne Pflegeprodukte gehen daher gegen unterschiedliche Anzeichen der Hautalterung vor. Dr. Ogilvie rät: „Wer seine Haut

regelmäßig mit einer Tagespflege, die mehrere Altersmerkmale gleichzeitig bekämpft, pflegt, kann das jugendliche Aussehen bewahren.“ Dass UV-Licht der wichtigste Aging-Faktor ist, weiß jeder. „UVA-Strahlung ist für die Faltenbildung und vor allem eine unregelmäßige Pigmentierung verantwortlich“, sagt Dr. Ogilvie. Ein Lichtschutzfaktor ist daher also Pflicht – auch in der kalten Jahreszeit!

Ein perfekter Pflegeplan wirkt aber vor allem dann, wenn die Haut Zeit bekommt, sich zu regenerieren. Und das ist nachts. Dr. Patricia Ogilvie: „Tagsüber ist unsere Haut das reinste Abwehrorgan – und ist damit so beschäftigt, dass sie sich im Prinzip nicht regenerieren kann.“ Wenn die Sonne untergeht und die Haut gereinigt ist, kann sie Pflegestoffe besonders gut aufnehmen. „Nachts sollte man deshalb auf restrukturierende Inhaltsstoffe setzen wie Amino-Peptide, die den Aufbau der Kollagen-Reserven in den Hautzellen unterstützen und helfen, Schäden zu reparieren.“ Kollagen sorgt für straffe Gesichtszüge und frisches Aussehen. Wer mehr davon möchte, trägt es als Creme auf oder gönnt es sich doppelt. Inzwischen ergänzen Kollagen-Nahrungsmittel oder -Drinks die Beautypflege-Palette. Auch die Wunder-

Jetzt
online
weiter-
lesen

Wohltuende Gesichtsmassage

Verwöhnen Sie Ihre gestresste Winterhaut nicht nur mit der richtigen Pflege, sondern auch mit einer entspannenden Gesichtsmassage. Eine Video-Anleitung gibt's auf **victoria-lebenslust.de/magazin**



waffe gegen Hautalterung Niacinamid kommt sowohl in Nahrungsmitteln als auch in Beautyprodukten vor. Niacinamid, auch als Vitamin B₃ bekannt, steckt in Erdnüssen, Steinpilzen und Speisekleie. Hier bitte zugreifen. In Cremes und Masken verfeinert es die Poren, lässt Pigmentflecken verblassen und hilft dabei, Zellen zu erneuern.



Bei der Wahl von Tages- und Nachtpflegeprodukten auf diese Inhaltsstoffe achten!

Ein guter Pflegeplan bringt aber nur etwas, wenn er konsequent und in allen Bereichen des Gesichts umgesetzt wird. Das ist selten der Fall. Dr. Patricia Ogilvie: „Leider verwenden nur 12 Prozent der Frauen in Deutschland täglich eine Augenpflege, 54 Prozent verwenden diese sogar nie.“ Da die Haut hier extrem dünn ist, erscheint sie bis zu 20 Jahre älter als der Rest. Ein guter Grund, die Planung in Sachen Pflege noch einmal zu überdenken!

Gute Nacht, liebe Haut!

Nach der Tagesschicht, bei der die Haut vor allem Stressoren wie UV-Licht und belastende Umweltfaktoren abwehrt, unterstützt **Olaz Regenerist Straffende Wundermaske für die Nacht** die Regeneration der Haut mit Inhaltsstoffen wie Allantoin, Niacinamid und Grüntee-Extrakt. Für einen Schönheitsschlaf, der diesen Namen verdient!



Genau wie unser Gesicht altern auch unsere Haare. Sie werden dünner, oft auch matter. Worauf es in der Pflege ankommt, damit sie wieder glänzen, voller werden und schön schwingen, erklärt Sacha Schütte.



**Sacha Schütte,
Haarexperte
und Berater
von Pantene
PRO-V**

Die Übeltäter, die dem Haar zusetzen, sind die gleichen, die auch der Haut Stress bereiten: Umweltverschmutzung, UV-Strahlen, ungesunde Ernährung und ein Pflegeplan, der nicht die Bedürfnisse erfüllt. Sacha Schütte, Pantene PRO-V Haarexperte, erklärt: „Verschiedene Stressfaktoren führen zu Nährstoffverlusten in den Haaren. So wirken sich Diäten beispielsweise auf den Haarwuchs aus.“ Sie können zu einem Nährstoffmangel führen, der die Fülle und die Qualität der Haare beeinflusst. Sogar Sport kann unsere Haare belasten. Sacha Schütte: „Schwitzen und Reibung der Haare durch Bewegung können das Haar schwächen und es dünner erscheinen lassen.“

Tipp Lange Haare beim Training hochstecken. Wollmützen, Schals und grobe Winterstoffe bei Mänteln und Jacken rauhen die Haare zusätzlich auf. Feine Stoffe und weiche Wolle schonen den Schopf.

Damit Haarstress keine Schäden hinterlässt, brauchen sie konsequente Pflege. Sacha Schütte: „Nährstoffarmes Haar ist unter Stress doppelt so anfällig wie ein nährstoffreiches Haar!“ Kraftstoffe, die das Haar braucht, sind Pro-Vitamin B5, Antioxidantien und Lipide. Beide kommen auch in Hautpflegeprodukten vor. Auf der Haut bindet Pro-Vitamin B5 Feuchtigkeit und stärkt die Barrierefunktion. Als Haarpflege zielt der Powerstoff auf die schwächsten Stellen des Haares, um jede Haarfaser zu stärken, wo sie es am meisten benötigt. Antioxidantien in der Haarpflege stärken es von innen gegen Haarbruch.

Sacha Schütte: „Auch wenn das Shampoo das Haar mit Nährstoffen versorgt, ist seine vorrangige Funktion die Reinigung des Haares. Daher empfehle ich nach jeder Wäsche eine Pflegespülung, um Haarschäden oder Bruch zu verhindern.“ Ein guter Plan, der wenig Zeit in Anspruch nimmt. Und wenn noch ein paar Minuten übrig sind? Dann dürfen die gerne in eine Intensiv-Kur investiert werden.

Starke Pflege-Partner für die Haare

Eine Woche Haarpflege mit der Nährstoff-Mischung von **Pantene Pro-V Superfood** liefert genauso viel Lipid-Nahrung für das Haar, wie der Verzehr einer 1/2 Avocado für den Körper! Die neue Pantene Pro-V Superfood-Pflegeserie hilft schwachen und dünner werdenden Haaren mit einem Nährstoffkomplex, wieder stärker und voller zu werden.



Nur zur äußeren Anwendung! 

OLAZ
REGENERIST

NEU
WUNDERMASKE



STRAFFERE HAUT
während Sie schlafen

JETZT GRATIS TESTEN!*

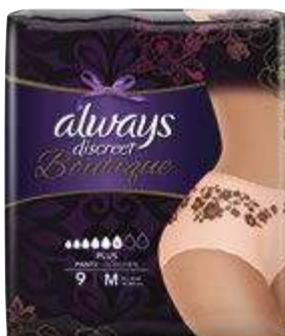
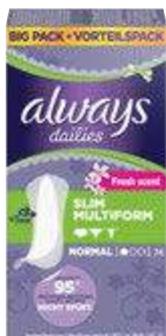
*Geld zurück für das Nachtpflegeprodukt nach dem Kauf eines Olaz Regenerist Tagespflegeproduktes zusammen mit einem Olaz Regenerist Nachtpflegeprodukt. Aktionszeitraum: 01.10. - 31.12.2018 (Datum des Kaufbeleges), Teilnahmeschluss: 15.01.2019, Teilnahme ab 18, eine Teilnahme pro Person. Original Kassenbon und original EAN-Codes der Umkartons beider Produkte werden zur Teilnahme benötigt. Teilnahme und weitere Informationen auf olaz.de/de-de/gratistesten.

Lingerie

Mix it, *Baby!*

Sport-BH und Boxer-Pants sind natürlich superbequem, irgendwie. Aber mal ganz ehrlich: Mit tollen Dessous am Körper fühlt man sich selbst dann ein wenig besser und selbstbewusster, wenn man sie unter Pulli, Jeans und Mantel versteckt. Warum sich also nicht mal selbst beschenken? Mit dem berühmten Hauch von nichts aus zarter Spitze und edlem Satin – zum Beispiel von Chantelle oder Passionata! Dabei muss man noch nicht mal in ein komplett neues Set investieren. Denn gerade ist es besonders angesagt, Teile aus den unterschiedlichen Materialien und Farben nach Herzenslust zu kombinieren. Schluss mit der Sortiererei in der Schublade, einfach reinreifen und anziehen. Probieren Sie es mal aus!

Zarte Helfer



Selbst im Tanga nicht zu sehen sind die Slipeinlagen **Always Dailies Slim Multiform**, die sich an jede Slipform anpassen und dadurch kaum zu spüren sind.

Auch bei Blasenschwäche gibt es eine stylische Option: **Always Discreet Boutique Höschen** aus seidig-weichem Material überzeugen durch ihr feminines Design und eine glattere, noch diskretere Oberfläche.* Und für Abwechslung in der Auswahl sorgen die drei unterschiedlichen Designs in der Packung.

* Im Vergleich zu Always Discreet Pants Plus.

Jetzt
online
weiter-
lesen

Der sitzt wie angegossen:

Tipps für den BH-Kauf

BHs zu kaufen macht vielen Frauen ähnlich viel Spaß wie die Steuererklärung. Wir ändern das – mit wertvollen Tipps auf **victoria-lebenslust.de/magazin**



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

BRAUN

Ein Geschenk, das man liebt.



Bis zu
100 €
zurück*

*Mehr Infos auf www.braun.de



Gewinnspiel

Suchen, finden
und gewinnen!

In der Victoria haben wir vier Weihnachtskugeln versteckt, die Sie direkt zu tollen Gewinnchancen bringen! Blättern Sie das Magazin also nochmal ganz entspannt durch und achten Sie auf die Kugeln. Wenn Sie die Lösung auf unserer Website eingeben, gewinnen Sie vielleicht eins von 100 P&G Produktpaketen.

Los geht's:



1. Vier Weihnachtskugel-Symbole im Magazin finden. Achtung. Die Kugeln können verschiedenfarbig sein. Und diese hier zählt aber nicht mit dazu.

2. Seitenzahlen der Weihnachtskugeln notieren – und zwar der Reihe nach, von vorne nach hinten.

3. Seitenzahlen eintragen. Achten Sie darauf, dass Sie der Reihe nach vorgehen. Sonst stimmt der Code nicht.

4. Den richtigen Code auf unserer Website eingeben und mit etwas Glück ein Produktpaket gewinnen.

Jetzt
online
gewinnen

[victoria-lebenslust.de/
magazin](http://victoria-lebenslust.de/magazin)





Gesundheit & Fitness

Raus jetzt,

Der Winter ist kalt und ungemütlich und steckt gerade deshalb voller Potenzial, den Körper zu stärken und ein Rundum-Verwöhnprogramm zu starten – und schon wird aus Schmuddelgrau Schnee von gestern.



Kraft der Algen:

Erleben Sie Ihr grünes Wunder! Jeder kennt sie, doch nur langsam dringt das Potenzial der Algen auch in die europäischen Küchen. Ob als Seetangsnack, in der Suppe oder als Spaghetti: Mit ihren vielen Ballaststoffen, Antioxidantien und ihrem hohen Jodgehalt sind sie sehr gesund. Und für Vegetarier und Veganer eröffnen die Algen sogar neue kulinarische Perspektiven und bieten eine tolle alternative Jodquelle zu Seefisch.

aber richtig!

Bei kalter, trockener Winterluft verliert man beim Lauftraining auch viel Flüssigkeit über die Atmung. Daher sollte schon vor dem Training genügend getrunken werden. Die Nase reinigt die eingeatmete Luft, befeuchtet sie und wärmt sie vor. Temperaturen um den Gefrierpunkt und körperliche Betätigung machen es der Nase schwer, diese Filterfunktion auszuüben.

Tipp: Bei Kälte immer durch die Nase einatmen. Und bei Minusgraden noch einen Schal vor den Mund binden. Dann erwärmt sich die Atemluft schneller, Hals und Bronchien werden weniger gereizt.



Giftgrün und supergesund

So schlicht und bescheiden die Pflanze auch scheint, Gerstengras ist eine wahre Powerpflanze! Es wirkt zellaufbauend, entgiftend und beruhigend. Der Genuss von Gerstengras hält nicht nur fit, sondern steigert auch die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Wichtig: Gerstengras bzw. das Pulver daraus sollte nicht erhitzt werden. Zu große Wärme zerstört die enthaltenen Vitamine und Enzyme.



Ganz schön anhänglich.

Das Pericosa CarryME-Set besteht aus einem Taschenanhänger aus feinem italienischen Leder und dem speziell entwickelten RefreshME-Hygiene-Handgel. Als stylischer Begleiter ist das Handgel so unterwegs jederzeit griffbereit.



Kalt erwischt?

Manchmal haut's eben auch das stärkste Immunsystem um. Hilfe bringt Wick DayMed Kombi. Das Erkältungsgetränk befreit die Atemwege und schafft Linderung gegen sechs störende Erkältungssymptome: Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Schnupfen und Husten.

WICK DayMed Kombi Erkältungsgetränk 500 mg/200 mg/10 mg
Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Anwendungsgebiete: Zur Linderung der Symptome von Erkältungen und grippalen Infekten. **Warnhinw.:** Enthält Sucrose (Zucker), Natrium, Aspartam (E 951), Menthol.

Packungsbeilage beachten. Apothekenpflichtig. Stand: Juli 2018
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

Die Kopfhaut

Unterschätztes

Multi- talent

Unsere Kopfhaut ist auch Haut! Aber während wir sie im Gesicht oder am Körper pflegen und verwöhnen, vergessen wir häufig den Bereich, der das Fundament für glänzende, gesunde Haare bildet. Ein Fehler. Denn nur wenn die Basis intakt ist, fühlen wir uns wohl und werden mit einem schönen Schopf belohnt.

Jetzt
online
weiter-
lesen

Trockene Kopfhaut, ade

Heizungsluft und klirrende Kälte können Ihrer Kopfhaut diesen Winter nichts mehr anhaben. Ein Verwöhnprogramm finden Sie unter **victoria-lebenslust.de/magazin**

Die Haare verwöhnen wir mit Hightech-Shampoos und stylen sie oft nach dem neuesten Trend. Und die Kopfhaut? Die vergessen die meisten. Ihr schenken wir kaum Beachtung, geradezu stiefmütterlich gehen wir mit ihr um. Dabei ist dieser unterschätzte Bereich unserer Haut besonders wichtig.

Vielseitige Schutz-Zone

Ein kühler Windhauch oder eine wärmende Mütze im Winter: Die Sinneszellen in der Kopfhaut funken Signale direkt an unser Gehirn. Zarte Berührungen spüren wir nur, weil die Kopfhaut zahlreiche Rezeptoren beherbergt, die jede Empfindung registrieren! Bei Kälte ziehen sich die Gefäße in der Kopfhaut zusammen, bei Wärme weiten sie sich und regeln so unsere Körpertemperatur. In heißen Zeiten gibt sie Feuchtigkeit ab und steuert so den Flüssigkeitsaustausch. Zusammen mit den Haaren schützt sie unseren empfindlichen Kopf vor Druck, Verletzungen und extremen Temperaturen.

Ausgeklügelter Kreislauf

Gesund glänzende Haare verdanken wir den Talgdrüsen an den Haarfollikeln. In der Kopfhaut sitzen besonders viele von ihnen. Talg hält das Haar geschmeidig und schützt darüber hinaus die Haut vor Krankheitserregern. Während sich die oberste Hautschicht ständig erneuert und Schüppchen abstößt, werden in den tieferen Schichten ständig neue Hornzellen gebildet. Bei einer gesunden Kopfhaut läuft dieser Kreislauf reibungslos.

Bitte keinen Stress machen

Sonneneinstrahlung, Kälte, hormonelle Veränderungen, niedrige Luftfeuchtigkeit, ungeeignete Pflege und Stylingsünden wie zu heißes Föhnen strapazieren sowohl die empfindliche Kopfhaut als auch die Haare. Schlappe, stumpfe Strähnen, Schuppen und Juckreiz auf der Kopfhaut zeigen an, dass die sie gestresst ist. Wenn es juckt, die Haut spannt, sie sich rötet oder weiße Flöckchen aus den Haaren rieseln, ist die wichtige Basis für schöne Haare aus der Balance geraten. Mit einer geeigneten Haarpflege, die Kopfhaut und Haare gleichermaßen pflegt, und dem Vermeiden von Reizen wie Hitze pendelt sich das Gleichgewicht rasch wieder ein.



Tipp

Massage:

Dieser Druck tut gut

Eine Kopfhautmassage entspannt und fördert die Durchblutung der Haut.

So geht's:

Setzen Sie die Fingerkuppen am Haaransatz an der Stirn an, fahren Sie nun mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck von hier bis zum Hinterkopf. Anschließend mit der gleichen Technik vom Nacken vorbei an den Ohren bis zum höchsten Punkt massieren. Wenn Sie etwas kräftiger massieren und dabei die Kopfhaut leicht verschieben, verbessert das den Stoffwechsel noch stärker. Wenden Sie nur so viel Kraft auf, dass sich ein Wohlgefühl einstellt.



Pflege mit System

Zwei, die zueinander passen – dank einer innovativen Formulierung pflegt **Head & Shoulders Suprême Shampoo** die Kopfhaut und versorgt gleichzeitig die Haare optimal. Das Beste: Die Systempflege, bestehend aus Shampoo und Spülung, ist in den Varianten Feuchtigkeit und Repair erhältlich. Beide Linien enthalten einen schuppenlösenden, wasserlöslichen Aktivwirkstoff und Arganöl, einen luxuriös-natürlichen Inhaltsstoff. Mit dieser neuen Entwicklung können Frauen dank Head & Shoulders Suprême jetzt alles haben, was sie sich wünschen: schön gepflegtes und schuppenfreies* Haar sowie eine gesunde Kopfhaut.

*Sichtbare Schuppen, bei regelmäßiger Anwendung.



Gillette Venus

„Meine Lieblinge für STREICHELZARTE WINTERHAUT“



Flexible
Gelkissen



Schützendes
Feuchtigkeitsband

Gültigkeitszeitraum: 01.09.2018–31.12.2018

3€ Rabatt beim Kauf von zwei Gillette Venus Klingepacks.

Nicht alle abgebildeten Artikel jederzeit vorrätig. Coupon ist im Haushalt übertragbar. Weitergabe an Dritte bzw. Veröffentlichungen sind untersagt. Nur gültig für auf dem Coupon genannte Produkte in Deutschland. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar & nur im Original gültig. Vervielfältigungen werden nicht akzeptiert. Keine Barauszahlung. Für den Händler: Procter & Gamble (P&G) löst diesen Coupon nur gegen ein auf diesem Coupon ausgewiesenes Produkt ein. P&G leistet keine Zahlung für fälschlich eingelöste Coupons.

Einzulösen bei:



3€ Rabatt beim Kauf von zwei Gillette Venus Klingepacks bei oben genannten Händlern.

* Nur in teilnehmenden Märkten.

** Nicht alle aufgezählten/abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar.

3€ RABATT

**2 Gillette Venus
Klingepacks kaufen**



9 823218 083006

Die schönsten Spa-Hotels Deutschlands

Zeit zum *Abtauchen*

Ankommen und abtauchen – den Stress draußen lassen und sich mal wieder Zeit für das eigene Ich nehmen: In diesen fünf Spas geht es nur um Sie. Darum, dass Sie sich selbst wieder spüren und eine kurze Zeit nur für sich, Ihre Träume und vielleicht noch die beste Freundin haben.

*Einen kurzen Moment
das Leben einfach mal
sacken lassen. Das klärt
den Geist und entspannt
die Seele.*



Bleiche – ein ganzer Himmel nur für Frauen

Einkuscheln kann man sich hier überall in der Bleiche im schönen Spreewald – in die weichen Sofas oder in die Atmosphäre des Spa-Bereichs. Weiches Licht, warmes Wasser und Spa-Behandlungen für die Sinne.

Im „Kleinen Himmel“, einer Etage nur für Frauen, fallen Stress und Sorgen, zum Beispiel beim Bademenü, ganz von allein von einem ab. Es beginnt mit einer Fußwaschung, darauf folgt ein Badesalzpeeling, dann geht es ins Sahne-Kräuter-Ölbad, anschließend zur Fangopackung, danach zur Rückenmassage und schließlich zu einer Gesichtsbildung. Das Ganze dauert sechs himmlische Stunden!

Infos:

Lage: 105 Kilometer südöstlich von Berlin

Kategorie: 5*, www.bleiche.de



Klosterhof, Bayerisch Gmain

Klosterhof – der Salz-Schatz für die Schönheit

Artemacur Spa heißt der Wellnessbereich im 2016 eröffneten Klosterhof. Die Philosophie dahinter: die Kunst, sich für das eigene Wohl zu engagieren. Der Klosterhof macht einem das ganz einfach. Etwa wenn man schwerelos im Sole-Dom schwebt, im beheizten Außenbad Sterne zählt oder in der Sauna bei Salzdämpfen zur Ruhe kommt. Das berühmte Salz der Region unterstützt die Artemacur-Philosophie auch bei den Beautybehandlungen: Sie werden auf einer angewärmten Salzliege durchgeführt.

Infos:

Lage: in Bayerisch Gmain zwischen Bad Reichenhall und Salzburg, **Kategorie:** 4*, www.klosterhof.de



Schüle's, Oberstdorf

Schüle's Gesundheitsresort und Spa: aufatmen im Allgäu

Grüne Bergwiesen und Alpenpanorama: Wer ins Schüle's Gesundheitsresort und Spa kommt, fühlt sich, als sei er gerade in eine Postkarte gefallen. Dazu passt auch das Wellness- und Gesundheitsprogramm, denn das kann hier bequem miteinander kombiniert werden. Morgens wandern, nachmittags im 2.600 m² großen Pool- und Saunabereich entspannen – das Ganze noch mit einer Honig- oder Ayurvedamassage garnieren und den nächsten Tag mit einer Kneipprunde beginnen. So geht Erholung! Das Schüle's richtet sich speziell an ruhesuchende Erwachsene, die vor Hektik und Lärm fliehen.

Infos:

Lage: im heilklimatischen Kurort Oberstdorf im Allgäu,

Kategorie: 4* Superior, www.schueles.com



Panoramablick



Entspannungslounge



Seehotel am Neuklostersee

Seehotel am Neuklostersee – kleines Hotel mit eigenem Steg und Strand

Die Inhaber des kleinen Hotels mit 26 Zimmern begrüßen Hunde und Kinder ebenso herzlich wie ruhebedürftige Städterinnen. Im Seehotel am Neuklostersee finden Saunagänge und Wellnessbehandlungen in der efeuberankten Badescheune oder dem kleinen Wohlfühl-

haus (Foto) aus naturbelassenem Lärchenholz statt. Während draußen die hoteleigenen Schafe grasen, ziehen Fitness-Fans im Badehaus ihre Bahnen oder träumen sich während einer ayurvedischen Massage ins ferne Indien.

Infos:

Lage: 80 Kilometer südlich von Lübeck

Kategorie: 4*, www.seehotel-neuklostersee.de

Badescheune und Wohlfühlhaus

Haarige Beine im Winter? **Bitte nicht!**

Natürlich sollten die Beine nicht nur für den Spa-Besuch glatt und gepflegt aussehen! Auch wenn es viele in der kalten Jahreszeit mit dem Rasieren nicht so genau nehmen, gibt es reichlich gute Gründe, die lästigen Härchen regelmäßig zu entfernen.

Meist verstecken wir die Beine im Winter zwar in langen Hosen. Aber auch das ist kein Grund, den Wildwuchs zu pflegen! Denn wer möchte schon entsetzte Blicke ernten, wenn beim Yoga im Schulterstand die Sporthose in Richtung Knie rutscht und dann Stachelbeerbeine zum Vorschein kommen? Beim Saunabesuch nach dem Sport lassen sich stoppelige Beine ohnehin kaum verdecken. Oder auch ganz schlimm: Elegant im warmen Winterkleid zeigen sich durch die Strumpfhose lange Härchen. Das ist nicht nur ein echter Fashion-Fauxpas – damit ist jeder gute Eindruck sofort dahin. Selbst wenn einem die Meinung der anderen egal ist: Es fühlt sich für jede von uns doch viel schöner und glatter an, wenn wir mit frisch rasierten Beinen aus der Badewanne steigen und uns anschließend in die feine Bettwäsche kuscheln. Egal, ob abends nach der Arbeit, an einem verregneten Wochenende zu Hause oder beim Spa-Besuch mit der besten Freundin!



Mit einem Luffaschwamm lassen sich zuhause ganz einfach abgestorbene Hautschüppchen wegpeelen.

Damit das Rasieren nicht zur Strapaze wird, haben wir hier noch drei Tipps für Sie:

1. Pure Sinnlichkeit für die Haut schon beim Rasieren

Schon vor dem Spa-Besuch beginnt der Wohlfühlmoment: mit dem **Venus ComfortGlide Spa Breeze Rasierer**. Drei Klingen und integrierte Rasiergelkissen verwöhnen die Haut mit sanftem weißem Tee. Dank der innovativen Rasiergelkissen-Technologie brauchen Sie für eine angenehme und sanfte Rasur nur noch Wasser, ein separates Rasiergel ist überflüssig.

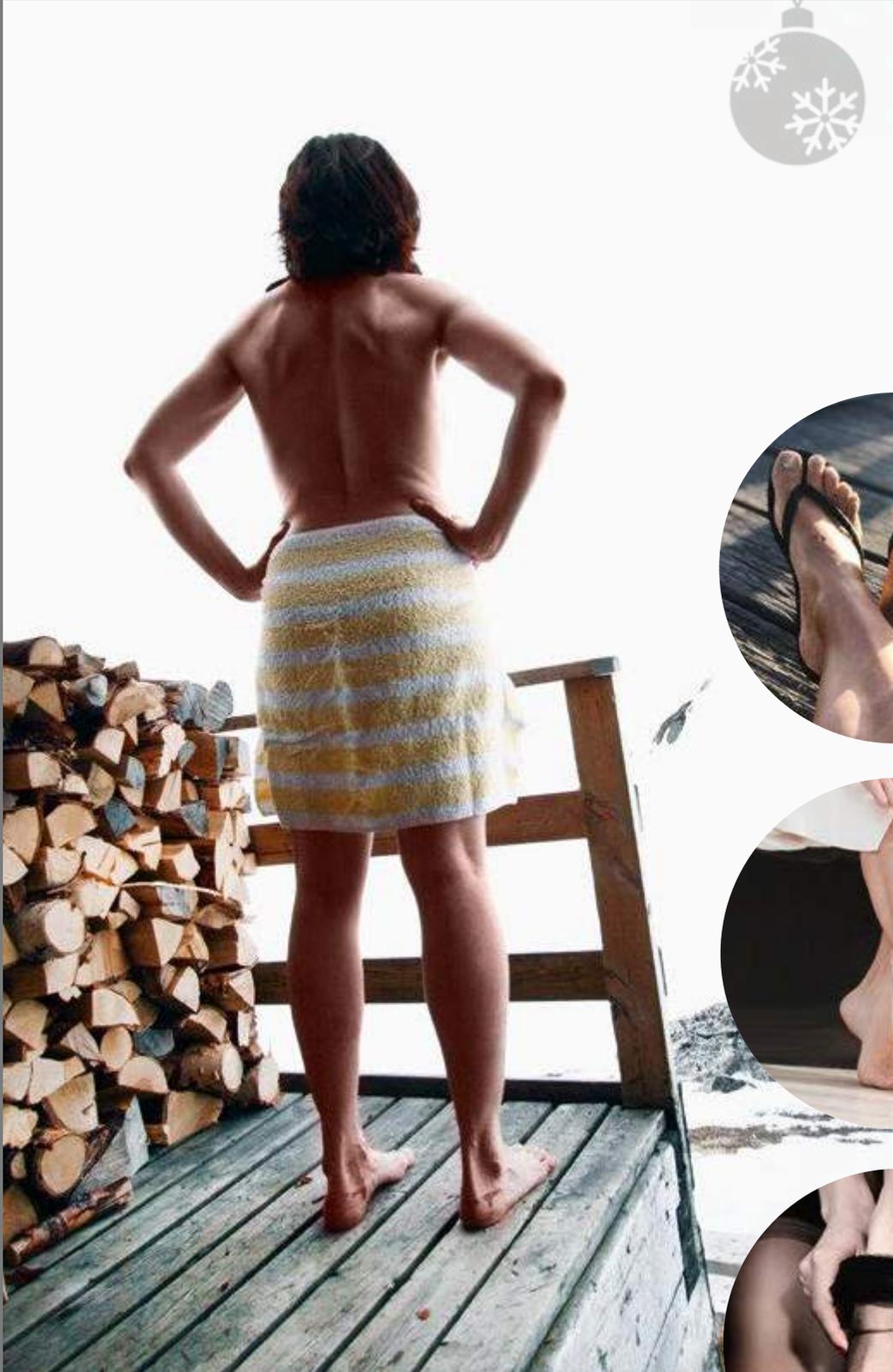


2. Creme: bitte dick auftragen!

Trockene Luft, Temperaturwechsel und raue Stoffe an den Beinen entziehen der Haut in der kalten Jahreszeit noch stärker die Feuchtigkeit. Daher: Tragen Sie gerade hier mal richtig dick auf. Nach jedem Duschen unbedingt die Beine mit einer reichhaltigen Lotion pflegen. Und im Winter darf es zweimal täglich sein. Gewöhnen Sie sich eine Bein-Pflege-Routine an. Am besten morgens und abends.

3. Peeling lässt die Haut strahlen

Tag für Tag stößt die Haut alte Hornschüppchen ab. Dieser Erneuerungsprozess dauert durchschnittlich 28 Tage von der untersten bis zur obersten Schicht. Ein Peeling sorgt dafür, dass die alten Zellen sanft abgetragen werden und die Haut Pflegestoffe wieder besser aufnehmen kann. Tipp: Lassen Sie sich im Spa mit einem Ganzkörper-Peeling verwöhnen.



Zahnpflege

Mehr

Biss, bitte!

Manchmal sind es winzige Veränderungen, die anzeigen, dass etwas nicht mehr ist, wie es früher einmal war. Das gilt auch für das Gebiss. „Da das Kauen ähnlich unbewusst wie das Laufen geschieht, ist es ein Warnsignal, wenn man irgendwann nur noch auf einer Seite kaut“, sagt *Professor Ralf Rößler, Dekan der DTMD Universität in Luxemburg*. Auch wer sich öfter auf die Lippen oder Zunge beißt, sollte wachsam sein. Denn das können ebenfalls Folgen davon sein, dass die Zähne nicht mehr optimal ausgerichtet sind. Eine mögliche Ursache: Einzelne Zähne gehen auf Wanderschaft. Eine kleine Lücke bildet sich zwischen den Schneidezähnen oder im Seitenbereich. Oft heißt es, das sei eine Alterserscheinung. Doch: „Das ist nicht der Fall. In der Regel verursacht eine Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnbetts, die durch Bakterien verursacht wird, das Problem“, erklärt Professor Rößler. „Wenn das Zahnfleisch zurückweicht, verändert das die Statik des Zahnes“, so Professor Rößler. Passen die Zähne irgendwann nicht mehr richtig aufeinander, verschlimmert sich die Situation. „Zähne, die keinen Kontakt haben, verlieren im wahrsten Wortsinn die Orientierung.“

Selbst bei intaktem Zahnfleisch kann sich der Biss verschieben. Brücken, Implantate und Füllungen verändern sich im Laufe der Jahre. Eine früher passende Füllung nutzt sich durch das Kauen ab. Professor Dr. Ralf Rößler: „Sehr viel wird von den Kiefergelenken toleriert, doch

wenn die Veränderungen zu stark wird, wenn der Biss nicht mehr stimmt, kann das zu massiven Gelenkproblemen führen.“ Tinnitus, Schulterschmerzen, starke Verspannungen oder Kopfschmerzen können so entstehen.



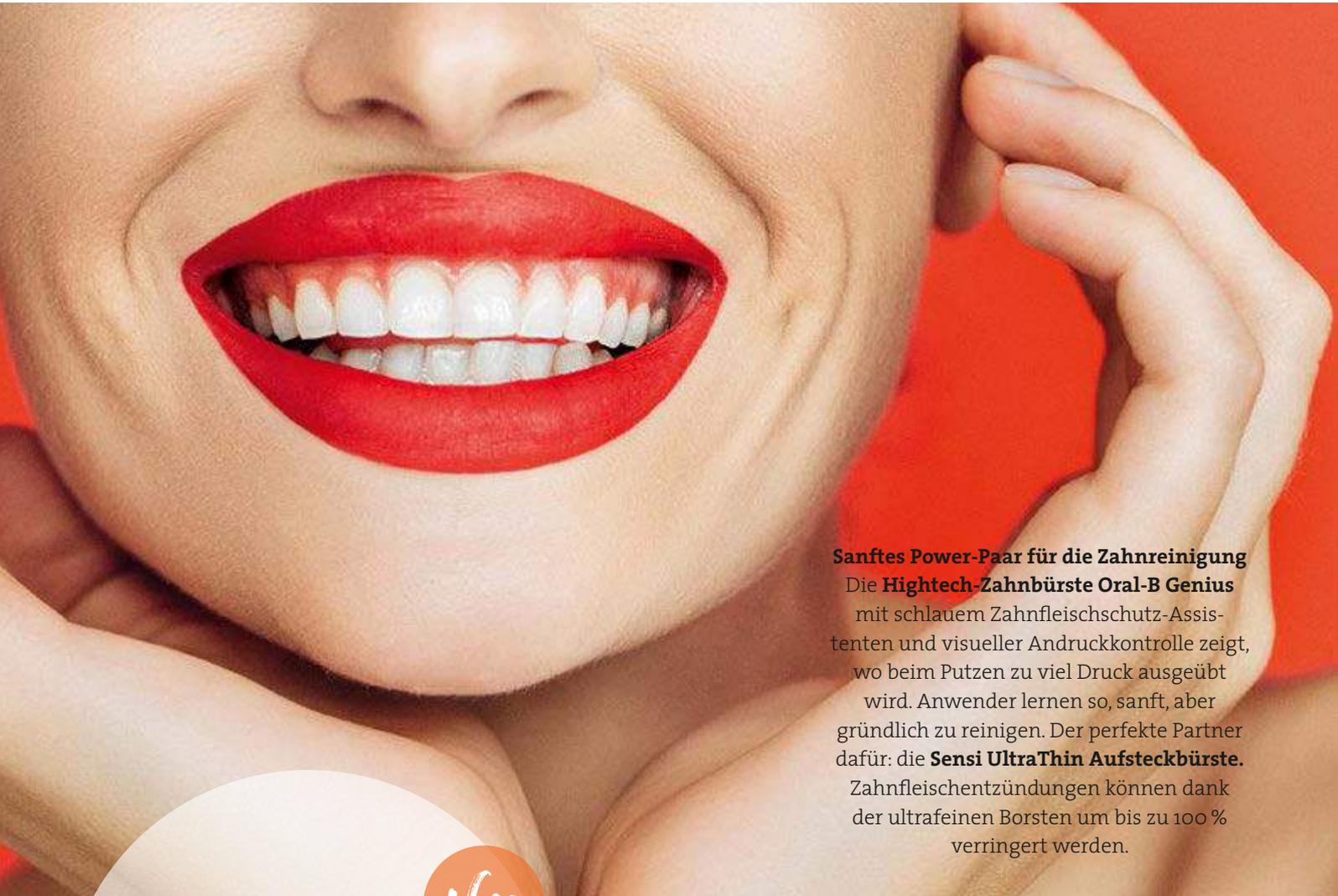
Schmerzen und Gelenkschäden treten zum Glück selten auf. „Aber wenn sich Ersatz in der Mundhöhle befindet, sich das Zahnfleisch entzündet oder andere Warnzeichen auftreten, sollte der Biss beim Zahnarzt kontrolliert werden.“ Oft reicht dem schon ein genauer Blick in den Mund. Eine sichtbar stärkere Abnutzung des Zahnschmelzes an einigen Stellen ist immer eine Warnung, dass die Kaufunktion gestört sein kann.

Je früher die Fehlstellung der Zähne erkannt wird, desto besser. In leichten Fällen reicht es, nachts eine Aufbisschiene zu tragen. Bei starken halten feste orthopädische Drähte nach einer Zahnkorrektur, die an der Rückseite befestigt werden, die Zähne in ihrer Position. Zusätzlich helfen Kiefernmassagen beim Physiotherapeuten, Verspannungen zu lösen. „Die Erwachsenenkieferorthopädie hat sich in den letzten Jahren radikal verändert. Die Erfolge heute sind enorm“, sagt Professor Rößler. „Sogar in einem parodontal geschädigten Gebiss lässt sich noch viel richten.“

Jetzt
online
weiter-
lesen

Gesundes Zahnfleisch = gesunde Zähne

Ein intaktes Zahnfleisch ist die Basis für gesunde Zähne.
Mit unseren Tipps pflegen Sie es richtig:
victoria-lebenslust.de/magazin



Sanftes Power-Paar für die Zahnreinigung

Die **Hightech-Zahnbürste Oral-B Genius** mit schlaudem Zahnfleischschutz-Assistenten und visueller Andruckkontrolle zeigt, wo beim Putzen zu viel Druck ausgeübt wird. Anwender lernen so, sanft, aber gründlich zu reinigen. Der perfekte Partner dafür: die **Sensi UltraThin Aufsteckbürste**. Zahnfleischentzündungen können dank der ultrafeinen Borsten um bis zu 100 % verringert werden.

Neu



Abhärtung erwünscht!

Das Zahnfleisch und auch der Zahnschmelz sind permanent höchsten Belastungen ausgesetzt. Das gilt nicht nur für die Kaufunktion, sondern vor allem auch für die Mundflora.

24 Stunden am Tag greifen Säuren das Zahnfleisch an, da der Mund ein Vorverdauungsorgan ist. Ein gut geschützter Zahn hält diesen Attacken stand und bleibt bei gesundem Zahnfleisch gut im Kiefer verankert. Die **Oral-B Professional Zahnfleisch & -Schmelz Pro-Repair** wurde speziell entwickelt, um Zahnfleischprobleme zu verringern und Plaquebakterien zu bekämpfen.



Familie & Zuhause



Weihnachten ruck, zuck!

Lassen Sie sich von unseren DIY-Ideen inspirieren, denn die sind so simpel, da braucht es weder eine Anleitung noch zusätzliche Ausgaben. Gerade jetzt bietet uns die Natur viele tolle Materialien, mit denen wir schöne Weihnachtsdeko basteln können. Von Herbstlaub über Zweige bis hin zu diversen Nüssen kann man diese Materialien bei einem gemütlichen Spaziergang sammeln und zu Deko verarbeiten. Werden Sie kreativ und verschönern Sie sich mit selbstgemachter Deko die Weihnachtszeit!



Gebrauchte Einweggläser nicht wegwerfen! Daraus lassen sich tolle Weihnachtsdekorationen basteln.

1. Für besonders heimelige Kuschel-Stimmung sorgen Teelichter, die man einfach in leere Einweggläser stellt. Mit dekorativem Kunstschnee und Papierherzen



haben Sie einen individuellen Schmuck, der auch als Platzkartenhalter genutzt werden kann.

2. Gläser aller Art eignen sich auch gut für weihnachtliche Blumendeko. Kombiniert mit Kerzen, Sternen oder Papierlampignons sieht das Ensemble schnell sehr weihnachtlich aus.



3. Einweggläser lassen sich auch schön zu Traumkugeln umfunktionieren. Dazu in den Deckel z. B. ein anderes weihnachtliches Objekt kleben – das Glas mit Kunstschnee und einer LED-Lichterkette (bei LED werden die Lämpchen nicht warm!) füllen, den Deckel festschrauben und herumdrehen. Fertig



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

Glücksbringer 2019

Wer gut gelaunt ins neue Jahr kommt, hat in den nächsten zwölf Monaten jede Menge Glück. Deshalb vertreiben Spiele zu Silvester nicht nur die Zeit bis Mitternacht, sie gelten auch als Glücksbringer.



Das brauchen Sie:

- goldenes oder silbernes Geschenkband
- Wäscheklammern • Sprühkleber • Glitter
- aufklappbare Platzkärtchen

Schritt für Schritt:

- 1.** In jedes Kärtchen eine Aufgabe schreiben. Zum Beispiel: „Zitiere die Strophe eines Liedes und lasse die anderen raten, welches es ist.“ Außen auf jedes Kärtchen kommt der Name eines Gastes. Jeder Gast muss im Laufe des Abends nun seine Aufgabe erfüllen. Gäste, die nicht gern im Mittelpunkt stehen, ziehen Kärtchen mit besonderen Wünschen, damit auch sie im neuen Jahr mit reichlich Glück ausgestattet sind.
- 2.** Die Wäscheklammern mit Kleber besprühen und in Glitter tauchen. Gut trocknen lassen.
- 3.** Das Kärtchen mit der Wäscheklammer am Geschenkband festclippen. So entstehen dekorative Girlanden, die auch noch hohen Unterhaltungswert haben.

Viel Spaß beim Silvesterspiel

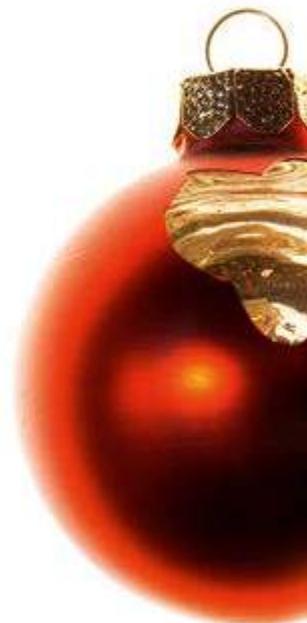


Tollé Idee: Blumen aus z.B. Büchern schwarz-weiß kopieren, der Form entlang ausschneiden und z.B. auf Geschenke kleben, oder als Tischdekoration auf die Teller legen.

Weihnachten

Heiliger Abend, heilige Tradition!

Im Radio White Christmas, im Ofen der Stollen, im Wohnzimmer der Tannenbaum. Weihnachten begleitet uns mit unzähligen lieb gewordenen Traditionen und Ritualen. In den meisten Familien steht der Ablauf der Feierlichkeiten zwischen dem 24. und 26. Dezember seit Jahren und Jahrzehnten unumstößlich fest. Längst erwachsene Kinder reisen aus aller Herren Länder nach Hause zu den Eltern und freuen sich darauf, dass alles genau so abläuft wie vor 25 Jahren. Die ganze Familie ist im kleinen oder großen Kreis zusammen und feiert gemeinsam das emotionalste Fest des Jahres.





Alle unter einem Baum

Die Vorfreude beginnt pünktlich im Advent: Wunderbar, wenn man endlich mal wieder mit allen Lieben zusammen ist. Doch gerade die damit verbundenen hohen Erwartungen an die perfekte Zeit und das perfekte Fest können möglicherweise dazu führen, dass die Stimmung kippt. Es muss nicht gleich ein echter Familienkrach sein. Schlechte Laune reicht schon, um das Fest zu verderben. Rezepte gegen Weihnachtsstress gibt es viele, das sagen sogar die Psychologen. Grundsätzlich reicht es schon, sich eins vorzunehmen: locker bleiben!

Die Empfehlung der Psychologen: etwas Abwechslung in die Weihnachtsrituale bringen! Das nimmt nicht nur den Druck, es ist auch gesund für uns. Erstens öffnet man sich mit jeder Veränderung und jedem Hinterfragen von Gewohnheiten die Möglichkeit, immer wieder Neues kennenzulernen. Und zweitens bringt man mit der gelungenen Umsetzung einer neuen Idee auch gleich neuen Antrieb ins eigene, möglicherweise leicht angerostete Räderwerk.

Wie wäre es also, wenn man die wunderbare Tradition einmal durchleuchtet, ohne sie ganz über Bord zu werfen? Wenn man hier und da etwas am seit Jahren gewohnten Ablauf ändert, weckt man damit garantiert die Begeisterung der üblichen Beteiligten. Vielleicht ist hier etwas für Sie dabei.

Bitte lesen Sie auf der nächsten Seite weiter

Jetzt
online
weiter-
lesen

Ein Fest, auch für die Umwelt

Berge von Geschenkpapier sind zwar Tradition, aber nicht besonders umweltfreundlich. Schöne, nachhaltige Weihnachtsideen finden Sie auf victoria-lebenslust.de/magazin

Weihnachten ist überall.

Es ist wunderbar, alle Lieben mal wieder an einem Tisch zu haben. Aber der kann genauso gut im geräumigen Ferienhaus am Meer oder im Schnee stehen. Hierhin reist die ganze Familie von nah und fern an, im Gepäck Baumschmuck und die Zutaten für ein Festmenü. Gekocht wird dann gemeinsam und mit deutlich weniger Erfolgsdruck oder Stress. Denn hier sind alle gefragt: Jeder hat eine Aufgabe, keiner ist in der Gastgeberrolle und niemand muss ganz allein die Wohnung auf Hochglanz bringen.

Feiern in der Nachbarschaft.

Vorspeise bei Müllers von oben, Zwischengericht bei Meiers nebenan, Hauptgericht gegenüber bei Fröhlichs und das Dessert bei Heinzes. Macht Spaß, verbindet, befreit von Stress und lässt sich auch im neuen Jahr fortsetzen.

Auch Freunde sind Familie.

Weil die Liebsten oft tatsächlich zu weit weg sind, lädt man diejenigen ein, die auch in der Stadt geblieben sind. Meist sind das sogar nur entfernte Bekannte und Bekannte von Bekannten – aber gerade das macht den Abend so unerwartet spannend.

Ab in den Wald.

Die Waldweihnacht ist eine alte und fast verloren gegangene Tradition. Man zieht mit Freunden und Kindern in den nahe gelegenen Wald und schmückt dort einfach einen „lebenden“ Baum. Glühwein und heiße Suppe hat man natürlich dabei.

Sonnige Weihnachten.

Warum nicht mal den Traditionen den Rücken kehren und in die Sonne reisen? Gerade wenn man Weihnachten gewollt oder ungewollt allein verbringt, hat man alle Freiheiten der Welt und verplant die Zeit mal ganz anders. Inspirationen und Ziele gerade für allein reisende Frauen gibt's bei verschiedenen Reise-Portalen, die wir unter victoria-lebenslust.de für Sie zusammengestellt haben.

Nach nebenan schauen.

Wenn man sich umschaufelt auf der Straße, sieht man immer dieselben Menschen. Wirkt davon jemand einsam und allein? Zum Beispiel die Omi aus dem Nachbarhaus? Ist nicht erst letztes Jahr ihr Mann gestorben? Wäre es nicht wunderbar, sie mit an der Weihnachtstafel zu haben?

Gäste willkommen.

Einer alten polnischen Tradition zufolge hat man immer Platz für unerwarteten Besuch. Symbol dafür: ein Gedeck mehr am Tisch als Zeichen des Willkommens für den Gast, der vielleicht später noch klingelt.

Glaubensfragen.

Apropos einladen: Natürlich freut sich auch die muslimische Flüchtlingsfamilie über einen wunderbaren Abend im neuen Kulturraum. Vor allem, wenn sich dabei Traditionen wirklich austauschen.

Prima, wenn hier die eine oder andere Anregung für Sie dabei ist! Vielleicht stellen Sie nach dem Lesen aber fest, dass alles, aber auch wirklich alles genau so bleiben soll, wie es ist und immer schon war! Ganz gleich, für was Sie sich entscheiden, eine wunderbare friedliche Zeit wünschen wir Ihnen auf jeden Fall.



Christina Kerken,
Redakteurin

„Sollen wir nicht lieber unsere eigenen Handtücher mitbringen?“

„Ich könnte schon etwas Fond vorbe-reiten – den kann ich ja ganz leicht in der Kühlbox auf dem Schoß trans- portieren. Ach, und frag deinen Bru- der, ob er Regina mitbringt und ob sie sich über ein paar schicke Cre- olen freuen würde ...“ Piiiiieep. Die Feiertage nahen, und meine Mutter macht sich auf dem AB breit.

Während das aktuelle Memo ab- läuft, versuche ich alles mit ihrem Scanner-Blick zu sehen. Kein Staub- körnchen ist vor ihr sicher, kein Strei- fen sollte es sich zu lange auf einem Spiegel bequem machen. Und nach jedem Händewaschen wird noch schnell mit dem Handtuch der Was- serhahn nachpoliert.

Ich lege los: Die Spurenermittler der Kripo würden mich sofort einstel- len – C.S.I., here I come.

Ich suche nach Stolperfallen, putze in Winkeln, von denen ich nicht mal wusste, dass sie existieren, und neh- me die Fensterscheiben aus JEDEM erdenklichen Blickwinkel unter die Lupe. Panik bricht aus, wenn es je- mand wagt, bereits blitzblanke Be- reiche mit Schuhen zu betreten, sich auf aufgeschüttelte Kissen zu setzen oder gar die Tetris-Struktur im Kühl- schrank zu verändern.

Wir imitieren, was uns vorgelebt wird. Kaum verwunder- lich also, dass wir als Kinder unsere wahre Freude an Spielküchen und Besen im Minifor- mat haben. Später geht's dann nur noch mit Erpressung: Aufräumen oder Hausarrest. Aber spätestens mit der ersten eigenen Wohnung schlagen die Gene dann wieder voll durch – erst recht wenn das große Vorbild sich zur Visite an- kündigt.

Während ich Staubmäuse jage und Kalkablagerungen den Garaus- mache, bin ich nicht mehr ich selbst.

Am Weihnachtsabend landen wir irgend- wann zufrieden und satt auf dem Sofa. Mei- ne Mutter nimmt mich in den Arm und sagt: „Hach, jetzt ist Weih- nachten auch schon fast wieder vorbei. Schön war's.“

Und alle Jahre wieder denke ich: „Ja, stimmt. Und nächstes Jahr mach ich mir mal weniger Stress – ganz sicher.“



Ich mutiere von einer erwachsenen Frau zur verunsicherten Tochter, dann zu einer hysterischen Furie und schließlich zu einem völlig erschöpften, zot- teligen Etwas, das drin- gend eine Dusche und einen Drink benötigt.

Jetzt
online
weiter-
lesen

Hotel „Tochter“: Mama soll sich wohlfühlen

Sie weiß, wie man das Gästezimmer für Mama in Rekordzeit herrichtet: Eine Hausdame von Steigenberger verrät ihre geheimen Tricks auf victoria-lebenslust.de/magazin

Wohn-Accessoires

Schöne neue

Welt



Gerade jetzt im Winter, wenn man sich viel und gerne drinnen aufhält, macht es richtig Spaß, sein Zuhause ein wenig zu verändern. Manchmal reichen schon ein paar neue Accessoires, um einen Raum in einen ganz anderen zu verwandeln. Hier kommen ein paar stylische neue Deko-Ideen, die aus monochromen Böden und kahlen Wänden echte Hingucker machen.

Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Voll im Trend sind zum Beispiel schöne Dinge in Makramee-Knüpfttechnik. Die soeben wiederentdeckte, jahrhundertalte Handwerkskunst aus dem Orient feiert mit Recht ihr Comeback! Denn sie bietet unendlich viele Möglichkeiten, Wände individuell zu gestalten.

Aber auch Spiegel, grafische Metall-Elemente, Wandskulpturen oder Teller, Körbe und Deko-Schalen sind wieder da! Frisch importiert aus Amerika kommt die Idee der Wandteppiche zurück zu uns. Gerade die modern interpretierten orientalischen Motive werden mit ihren sanften Mustern und Farben zum optischen Mittelpunkt in jeder Umgebung.

Der Trend: Wand- schmuck



Jetzt
online
weiter-
lesen

Makramee-Anleitung

Knüpfen Sie richtig hübsche Verbindungen! Die Westwing-Anleitung für den Vorhang finden Sie unter **victoria-lebenslust.de/magazin**



Wandskulptur



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin



Wand in Sicht!

Langweilige Badezimmerfliesen? Einfach überkleben! Im Baumarkt findet man jetzt Fliesensticker in verschiedensten Mustern und Dekoren. Die selbstklebenden Vinylfolien lassen sich mit wenigen Handgriffen an der Wand anbringen. Prima, oder? *Von Boubouki*

Grau in grau:

alles andere als langweilig

Teppichtrend: weiterhin Grau! Die beliebte Nichtfarbe wirkt edel und zeitgemäß. Auch als Ton-in-Ton-Konzept: Während unterschiedliche Stoffe und Strukturen den Raum nicht überladen, sorgen sie für einen entspannten modernen Look.



Jetzt online weiterlesen

Das hätten Sie nie gedacht: 5 Einsatzorte für Ihren Swiffer

Mit Swiffer verbinden Sie nur Staub- und Bodenwischen? Wir haben fünf Beispiele, wie Sie die praktischen Helfer anderweitig einsetzen können:

victoria-lebenslust.de/magazin

Experten-Team

Für ein schönes, sauberes Zuhause hilft das Team, das sich auf Sauberkeit spezialisiert hat. **Swiffer** ist der Experte gegen Staub.

Er nimmt dreimal mehr Staub* und Haare auf und schließt diese ein als ein herkömmliches Staubtuch.

Der zweite Experte ist **Antikal** – es entfernt selbst hartnäckige Kalkablagerungen in Küche und Bad.

Der Alleskönner **Meister Proper** sorgt für Glanz und Sauberkeit im ganzen Haus. Und der **Febreze 3volution Duftstecker** macht das Team komplett: Er

tauscht fest sitzende Gerüche gegen einen leichten und langanhaltenden Frischduft.

* Bei Staubmagnet.



Dekoration

So
fühlt

sich

Zuhause

an

Kennen Sie das? Man muss nur einen bestimmten Stoff, seine Struktur, seine Farbe und oft auch seinen Geruch wahrnehmen – sofort taucht man ein in eine ganz andere Zeit und ihre Erinnerungen.

Ein echter und soeben wiederentdeckter Klassiker aus früheren Zeiten ist Leinen. Bettwäsche, Kissen und Decken aus dem Material gehörten damals in so gut wie jede Ausstattung – und feiern heute eine echte Renaissance. Kein Wunder, denn der ursprünglich anmutende Flachsstoff sieht trotz oder gerade wegen seines typischen Knitters superedel aus und hat dabei auch noch tolle Eigenschaften.

Schön geflacht.

Das Naturmaterial ist wieder Trend: Seit 6.000 Jahren wird aus den Stängeln der Flachspflanze Leinen als haltbarer und vielseitig einsetzbarer Stoff gesponnen. Die Naturfaser ist nicht nur prima leicht, reißfest und haltbar. Sie ist auch atmungsaktiv, feuchtigkeitsabsorbierend und wärmend. Dank der locker gewebten Struktur wirkt die Oberfläche immer etwas grob, sodass Leinstoffe von Natur aus genau die Lässigkeit mitbringen, die unseren neuen Räumen so gut steht.



Tipp

Edel geschenkt.

Geschenkpapier und Zupfschleife kann jeder. Wesentlich stilvoller ist ein Geschenk verpackt, wenn man es in ein Stück Leinen einschlägt und mit Natur-Kordel bindet. Klar, dass diese nachhaltige Verpackung ein langes zweites Leben als Küchentuch oder Tischset erlebt!



Sorgsam gepflegt.

Sanfte Farben und ursprüngliche Gewebe brauchen die kluge schonende Pflege von **Lenor**. **Lenor Waschmittel 3in1 Pods**, **Weichspüler** und eine Extraportion **Lenor Wäscheparfüm** kümmern sich gerne um Reinheit und Duft für edelste Stoffe.



Zuhause ist
ein Gefühl,
kein Ort

Schöner wohnen

Jetzt wird's
**ge-
müt-
lich**

Endlich ist alles genau so, wie ich es mir vorstelle! Endlich kann ich die Welt einen eiskalten Sonntag lang draußen lassen! Jetzt nichts wie ab aufs Sofa, in die Kissen kuscheln – mit einem Buch, ein paar Folgen der liebsten Lieblingsserie und vielleicht sogar dem Strickzeug. Wenn das nicht der Gipfel der Gemütlichkeit ist!



Doppelt schön. Textil-Strickgarn aus recycelter Baumwolle ist nicht nur leicht zu verarbeiten, sondern auch noch gut zur Umwelt. Garne in tollen Farben und Qualitäten. *Von woolltwist*



Tip

Die Wucht im Winter. Kalte Füße von Oktober bis April? Nicht in kuschelig-dicken Socken wie diesen. Wärmstens zu empfehlen: Die Socken vor dem Tragen ein paar Minuten zum Vorwärmen auf die Heizung legen.



Stoff plus Strick. Die coole Materialkombination wird zum echten Hingucker auf dem Sofa.

Von knitfactory



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

„Draußen kalt?
Drinnen kuscheln!“

**Sanfte Pflege
für Kuscheleile**

Gerade bei Heißgeliebtem muss man sich auf das Waschmittel verlassen können. **Ariel 3in1 PODS** sind kleine Kraftpakete, die perfekt vordosiert sind und Lieblingsstücke ganz sanft, ohne Fasern anzugreifen, reinigen.





- ✓ Entfernt Kalk bis zu 100%
- ✓ Beseitigt Seifenrückstände
- ✓ Langanhaltender Glanz

Hart oder Weich? So ist das Wasser in Ihrer Stadt: victoria-lebenslust.de/wasserhaerte

Tolle Chance

Gewinnspiel

Heiße Angelegenheit!

Kaffeegenuss auf Knopfdruck: Gewinnen Sie einen von 3 De'Longhi PrimaDonna S Evo Kaffeevollautomaten im Wert von je 1.199 Euro (UVP)

Smart gesteuert.

Per Coffee Link App
eigenes Genussprofil
anlegen



Smart gewählt.

Per Display aus 16
Kaffeespezialitäten
auswählen

So geht's:

Einfach unsere Gewinnspielfrage auf

Jetzt
online
gewinnen

[victoria-lebenslust.de/
magazin](https://victoria-lebenslust.de/magazin)

beantworten und einen der Preise im
Gesamtwert von über 3.500 Euro sichern.

Vielleicht genießen Sie ja schon bald mit
der PrimaDonna S Evo von De'Longhi die
Kaffeevielfalt Italiens zu Hause!

Viel Glück!

Leben & Genuss

Ob Familienkonstellation, Essen oder Deko – Traditionen sind uns besonders zur Weihnachtszeit sehr wichtig. Aber es kann ja nie schaden, den Blick mal wieder über den Tellerrand hinaus schweifen zu lassen. Wer weiß welche uns bisher unbekannte, Köstlichkeit sich ganz schnell zu einem nicht wegzudenkenden Liebling entpuppt. Also: Augen auf und viel Freude beim Genießen!

Süßholz- raspler



LAKRIDS by Johan Bülow steht für dänische Lakritzspezialitäten, die außergewöhnliche Geschmackskombinationen mit schickem Verpackungsdesign und einer wahren Lakritzphilosophie verbinden. Ob süß, ob salzig, ob im Schokoladenmantel oder mit Chili, Cranberrys oder Passionsfrucht verfeinert – bei Johan Bülow bleibt kein noch so ausgefallener Lakritzwunsch offen.

Heißes Eisen!

Ein Waffeleisen ist ein vielseitiges Multitalent,

das weit mehr draufhat als den schlichten Klassiker vom Weihnachtsmarkt.

„Waffling“ heißt der Trend aus den USA, bei dem Waffel-Enthusiasten immer neue Einsatzmöglichkeiten für das heiße Eisen erkunden. Von Brezeln über Donuts bis hin zu Kroketten oder Hähnchenbrust – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

WMF Waffeleisen LONO, 900 W,
erhältlich bei Otto



Für stilvolle Vierbeiner

Mit dieser Futterdose haben Sie immer ein feines Leckerli für Ihren vierbeinigen Liebling zur Hand! Sie hält die Hunde-Happen lange frisch und dient sogar als Deko-Element. Hundefutter-Box von „Banbury&Co.“, gesehen bei Otto



Winter-Wonderland

Immer mehr Freizeitparks öffnen auch in der kalten Jahreszeit ihre Tore. Winterliche Schneelandschaften, märchenhafte Weihnachtsdekoration und fantasievolle Shows bilden eine attraktive Alternative zu den langen Warteschlangen und Menschenmassen, die man aus den Sommermonaten kennt.

Phantasialand.de



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

Festtagsspezialitäten

Weihnachten schmeckt süß!

Beim Fest der Feste lässt man sich's so richtig gut gehen. Köstliche Gerichte stehen ganz oben auf dem Küchenplan. Gefastet wird später! Hier kommen ein paar leckere Anregungen.



Piccoli Panettoni

Zutaten für 6 kleine Tassen à ca. 250 ml:

60 g Orangeat, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Sultaninen, 3 EL Orangenlikör, 300 g Mehl, 100 g Zucker, 30 g frische Hefe, ca. 160 ml lauwarme Milch, 100 g weiche Butter, 3 Eigelbe, 1 Prise Salz, 1 Msp. Zitronenabrieb, 30 g gehackte Mandeln, Mehl und Butter für die Tassen, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Orangeat und Aprikosen klein würfeln. Mit Sultaninen und Likör mischen und durchziehen lassen. Mehl mit Zucker in einer Schüssel mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe in Milch auflösen und zusammen mit Butter, Eigelben, Salz und Zitronenabrieb zur Mehlmischung geben. Alles zu einem lockeren Teig verkneten, evtl. noch etwas Milch oder Mehl ergänzen. Abdecken und ca. 1 Stunde an einem warmem Ort ruhen lassen.

Gläser (oder Tassen) mit Butter auspinseln und mit Mehl ausstäuben. Früchte und Mandeln unter den Teig kneten, in 6 Portionen teilen und in die Gläser geben. Abgedeckt nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die kleinen Panettoni auf einem Blech ca. 35 Minuten backen. Danach auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren. Luftdicht verpackt halten sie sich ca. 1 Monat.

Quarkstollen

Zutaten für 3–4 kleine Stollen:

150 g Haselnusskerne, 50 g Orangeat, 50 g Zitronat, 50 g getrocknete Kirschen, 50 g Rosinen, 4 cl Rum, 400 g Mehl, 1 TL Backpulver, 100 g Zucker, Abrieb einer unbehandelten Orange, 200 g Quark, 200 g weiche Butter, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Haselnüsse in einer heißen Pfanne rösten, auf ein Küchentuch geben und Schale abreiben. Grob hacken. Orangeat,

Zitronat, Kirschen und Rosinen hacken und mit dem Rum vermengt ziehen lassen.

Ofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Mehl mit Backpulver vermischen und auf die Arbeitsfläche häufeln. In der Mitte eine Mulde formen und Zucker, Orangenabrieb, gut abgetropften Quark und 150 g Butter hineingeben. Grob hacken und alle Zutaten zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Früchte und Haselnüsse untermengen und Teig

zu 3–4 kleinen Stollen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (evtl. mit einem mehrfach gefalteten Streifen Alufolie umlegen, so dass der Stollen nicht auseinanderläuft) und im Ofen ca. 45 Minuten backen.

Werden die Stollen zu dunkel, mit Alufolie abdecken.

Stollen aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen. Dick mit Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen.

Tip

Reste vom Weihnachtsessen schmecken in ein Wachstuch eingeschlagen auch nach ein paar Tagen noch wunderbar. Das mit Bienenwachs beschichtete Tuch eignet sich zum Einwickeln und zum Abdecken, ist antibakteriell, abwaschbar und vor allem wiederverwendbar. Wer braucht da noch Frischhaltefolie? Tücher in verschiedenen Größen von **bee Goodies**.





Dundees

Zutaten für ca. 12 Stück:

40 g getrocknete Aprikosen, 40 g getrocknete Pflaumen, 40 g Rosinen, 6 cl Rum, Butter und Semmelbrösel. Für die Formen 100 g Butter, 90 g brauner Zucker, Abrieb einer unbehandelten Orange, 1 Prise Salz, 3 Eier, 50 g Mandelkerne, geschält, 120 g Mehl, 1 TL Backpulver, ca. 50 ml Milch

Zubereitung:

Aprikosen und Pflaumen grob hacken, mit Rosinen im Rum einweichen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs buttern und mit Semmelbröseln austreuen. Butter mit Zucker, Orangenabrieb und Salz cremig schlagen. Eier trennen, Eigelbe einzeln unterrühren. Mandeln nur grob hacken. Mehl mit Mandeln und Backpulver mischen und mit Milch verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Eingeweichte Früchte abgießen, abtropfen lassen und unter den Teig heben. Teig in die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, Küchlein vorsichtig aus den Formen lösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. Nach Belieben noch mit weihnachtlichen Cupcake-Manschetten verzieren.

Weihnachten soll mal wieder so richtig köstlich werden? Und dabei nicht in allzu großen Stress ausarten? Hier kommen ein paar tolle Helfer: kluge Weihnachts-Wichtel, die Sie heimlich, still und leise unterstützen.



Zarte Helfer

Geschirrtücher kann man eigentlich nie genug haben. Vor allem, wenn viel Besuch kommt und wenn sie so toll aussehen wie diese hier. Die Leinentücher in zarten Farben zeigen kunstvolle Siebdruck-Motive aus der Natur – und sorgen dafür, dass Abtrocknen richtig Spaß macht.

Weihnachts-

Wichtel



Tip

Knackige Früchtchen

Fast wie frisch gepflückt schmecken die Trockenfrüchte: aromatisch, knackig und mit purem Fruchtgeschmack. Perfekt zum Knabbern und Abschmecken!

Von buah



Kluger Genuss

Es darf genascht werden! Die Weingummis der kleinen dänischen Manufaktur *Wally & Whiz* entstehen mit Liebe und Leidenschaft, schmecken einfach unvergleichlich und sind dabei auch noch laktose- und glutenfrei plus vegan. Also nichts wie auf den Weihnachtstisch damit.



Küchenhilfe inklusive

Geschenke hier, Kochen da. Weihnachten macht Spaß, aber auch ein wenig Arbeit. Prima, dass **Fairy Ultra Plus Konzentrat** tüchtig mithilft. Mit starker Fettlösekraft wirkt es schon in 20 Grad kaltem Wasser. Dabei ist es so ergiebig, dass selbst größte Spülberge ruck, zuck erledigt sind!



Informationen über alle hier gezeigten Produkte finden Sie auf: www.victoria-lebenslust.de/magazin

Wirklich gute Ideen

Geschenke, Geschenke, Geschenke. Den Liebsten eine besondere Freude zu machen, gehört zu Weihnachten wie der Tannenbaum. Aber warum nicht auch denen etwas Gutes tun, die nicht zu unserem direkten Umfeld gehören? Zum Beispiel Menschen, die Hilfe dringend brauchen.



Alle zusammen für #FamilienChancen

Mit einer neuen Aktion macht sich Procter & Gamble, unterstützt vom FC Bayern München, für Familien stark.

Familie bedeutet Liebe, Zusammenhalt, Sicherheit und gegenseitige Unterstützung. Sie funktioniert wie ein eingespieltes Fußballteam, in dem jedes Mitglied seine Rolle als Stürmer, Verteidiger, Torwart oder Trainer ausfüllt. Und jedes Elternteil achtet wie ein Spielmacher darauf, dass niemand ins Abseits gerät.

Im Alltag stehen Familien vor den unterschiedlichsten Herausforderungen. Trotzdem meistern sie jeden Tag aufs Neue und erbringen dabei wahre Höchstleistungen – sieben Tage die Woche und ohne Halbzeitpausen. Daher sollten wir alle gemeinsam Familien anfeuern und ihnen den Rücken stärken. Denn sie verdienen mehr Anerkennung für ihre Leistungen und auch mehr Unterstützung im Alltag, dort wo diese benötigt wird. Deshalb machen sich P&G, unterstützt vom FC Bayern München, gemeinsam genau dafür stark:

Etwas für Familien zu bewegen – und mehr #FamilienChancen zu ermöglichen.

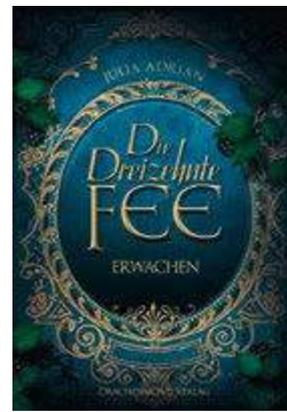
Wie funktioniert die Aktion? Im Handel gibt es immer wieder #FamilienChancen-Aktionen, bei denen mit dem Kauf von P&G-Produkten – wie z.B. Ariel Waschmittel, Oral-B Zahnbürsten, Gillette Rasierer, Pampers Windeln und viele weitere – eine Spende an gemeinnützige Organisationen für #FamilienChancen fließt. Und wir freuen uns auf viele Tore des FC Bayern. Denn mit jedem Liga-Tor des Rekordmeisters stellt P&G zusätzliche 500 Euro für Projekte für mehr #FamilienChancen zur Verfügung, für die sich lokale Initiativen bewerben können.

**Mehr zur Aktion erfahren Sie unter
www.zusammen-fuer-familienchancen.de**

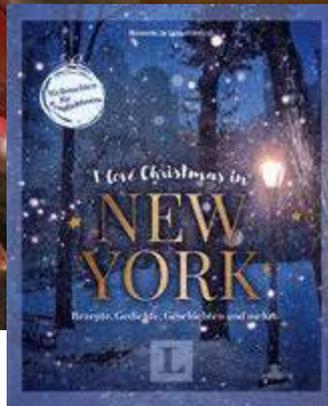
Buchempfehlungen

Entspannte

Winter-
Weihnachts-
zeit



Die Dreizehnte Fee
Böse kann so gut sein! In diesem Buch verschwimmen die Grenzen von Gut und Böse. Und es ist so spannend zu entdecken, dass die vertrauten Märchenfiguren alle ein dunkles Geheimnis teilen.
Teil 1, Drachenmond Verlag, 12 Euro



I love Christmas in NY
Fast so schön, als wär man da. Lesen Sie sich in Weihnachtsstimmung. Mit Geschichten, Rezepten und jeder Menge Insider-Weihnachtstipps aus dem Big Christmas Apple.
Langenscheidt, 20 Euro



Zauberhütten
Wenn Sie mehr als drei Wünsche frei hätten ... In diesem Buch finden Sie die ungewöhnlichsten, romantischsten, verrücktesten, bezauberndsten oder abenteuerlichsten Doppelzimmer der Welt. Einfach alles – nur keinen 08/15-Hotelurlaub.
Gestalten, 39,90 Euro

Weihnachten ist die Zeit, in der Wünsche wahr werden. Und wir wünschen Ihnen eine entspannte, stressfreie Zeit. Und auch wenn das Wetter kein Wunschkonzert ist, freuen Sie sich! Denn das Schöne an schlechtem Wetter ist, dass man nicht raus muss. Stattdessen hat man Zeit, endlich mal wieder ein Buch zu lesen. Oder auch zwei oder drei von unseren Empfehlungen. Sie entführen Sie ins weihnachtliche New York, ins Reich der Feen, in die Vergangenheit, zu verwunschenen Hide-aways oder ganz profan in eine deutsche Kleinstadt.

In diesem Sinne
kuschelige Weihnachtstage!

Herzlichst Ihre

und das ganze
Victoria-Team



Frauen, die Bärbel heißen
Ein Krimi, der schmunzeln lässt. Nur so viel sei verraten: Die Heldin, Bärbel Böttcher, präpariert Tiere und will ihre Ruhe. Doch damit ist es vorbei, als ihr Hund Frieda eines Tages im Park das perfekte Stöckchen aufstöbert.
Fischer Verlag, 16,99 Euro



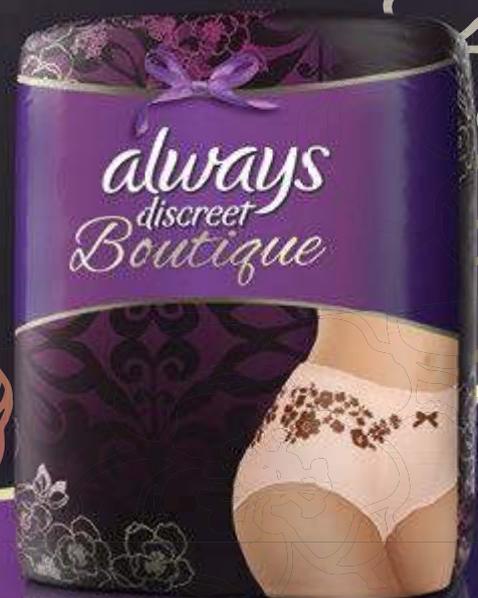
Der Schatten
Die Journalistin Norah wird von ihrer Vergangenheit eingeholt, als eine Bettlerin ihr einen Mord voraussagt. Sie werde am 11. Februar im Prater einen Mann namens Arthur Grimm töten. Wie Vergangenheit und Zukunft zusammenhängen, wird in diesem Psychothriller extrem spannend und wendungsreich erzählt.
Btb, 16 Euro



Erstaunlicher Schutz in seiner *schönsten Form.*

Das Geheimnis? Im Inneren versteckt sich ein super **saugfähiger Kern**, der Flüssigkeit in Gel verwandelt. So schön kann Schutz sein.

**Always Discreet Boutique Höschen bei
Blasenschwäche.**



Oral-B

Zähneputzen wie ein Zahnarzt.

FÜR EIN GESÜNDERES LÄCHELN.

**50€
COUPON**

Nur im Oktober: beim Kauf einer **Oral-B Genius 10000** erhalten Sie **50 Euro Rabatt**. In 4 Farben erhältlich.

Coupon herunterladen auf:

[oralb.de/coupon](https://www.oralb.de/coupon)

