

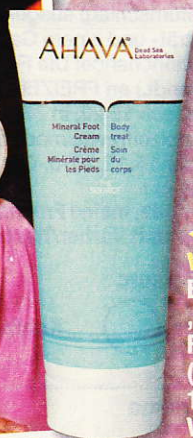
Sabine Kaack verrät ihr Wohlfühl-Geheimnis

So verwöhne ich Haut und Seele im Winter

Wenn's draußen kalt wird, braucht der Körper besondere Zuwendung. Die Schauspielerin (51) setzt in der kühlen Jahreszeit auf reichhaltige Pflege



◀ **Füße nicht vergessen!**
Bei Kälte sind unsere Füße in festem Schuhwerk eingezwängt, werden schlecht durchblutet und kühlen aus. Eine kleine Massage mit einer nährenden Creme tut ihnen jetzt richtig gut



◀ **Samtweiche Füße**
Erfrischende „Mineral Fußcreme“ (100 ml, ca. 14 Euro). Von Ahava

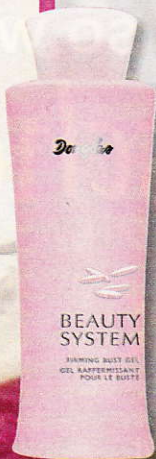
Als Kommissarin und berufstätige Mutter ist die gebürtige Holsteinerin seit 2007 in der TV-Serie „Da kommt Kalle“ zu sehen. Neben ihren Film- und Fernseh-Engagements steht Sabine Kaack auch auf Theaterbühnen und ist dadurch zwangsläufig viel unterwegs. **Haben Sie bei dem Stress noch Zeit für ein ultimatives Beauty-Programm?** „Ja, ich versuche jetzt im Winter regelmäßig in die Sauna zu gehen. Anschlie-

ßend creme ich meinen Körper ganz dick mit einer gehaltvollen Bodylotion ein. Danach wickle ich mich in ein Saunatuch, so dass die Creme wie eine Maske wirken kann.“ **Ist Schönheit für Sie eine Frage des Alters?** „Nein, jeder kann schön sein. Wenn Frauen beispielsweise einen Raum betreten und aus sich heraus strahlen, einfach präsent sind, dann spielen für mich Falten überhaupt keine Rolle.“



◀ **Zur Entspannung**
„Biokräuter Abendtee mit Melisse und Verveine“ (20 x 1,5-g-Beutel, ca. 6 Euro). Von Sanoflore in der Apotheke

▲ **Inne Wärme**
Als Einzelne für trübe Tage eignen sich hervorragend duftende Früchte- oder winterlich aromatisierte Roibusch-



◀ **Straffes Dekolleté**
„Rice Firming Bust Gel“ (125 ml, ca. 23 Euro). Von Beauty System bei Douglas



▲ **An den Hals denken**
Die Haut ist dort ebenso empfindlich wie am Dekolleté. Deshalb benötigt sie dieselbe Intensiv-Pflege



▶ **Knackige Oberarme**
Spezial-Pflegeschaum „Fermeté Arms“ (100 ml, ca. 75 Euro). Von Jeanne Piaubert

▲ **Streicheleinheiten für den ganzen Körper**
Mit zunehmendem Alter lässt der Fettstoffwechsel der Haut nach. Die Oberfläche wird rauer. Dagegen hilft cremen, cremen – am besten mit einem wirkstoffreichen Konzentrat, z. B. „Nutriextra Creme“ (400 ml, ca. 17 Euro), von Vichy in der Apotheke



▲ **Für geschmeidige Haut**
Intensiv-Pflegemilch „Nutriextra Körper-Fluid“ (200 ml, ca. 11 Euro). Von Vichy in der Apotheke

▶ **Perfekter Schutz** Warme Heizungsluft drinnen, eisiger Wind draußen – die feine Lippenhaut pflegt ein Lippenbalsam oder Honig, den man dünn aufstreicht



▶ **Zarte Lippen**
Repariert spröde Haut: „Aqualia Thermal Lippenbalsam“ (4,7 ml, ca. 4 Euro). Von Vichy



▶ **Hilft beanspruchten Händen**
„Lipikar Xerand Hand-creme“ (75 ml, 7 Euro). Von La Roche-Posay in der Apotheke



▶ **Schön über Nacht**
Die dünne Haut an den Händen verfügt nur über wenige Talgdrüsen, die zudem in der Kälte ihre Tätigkeit reduzieren. Deshalb trocknet die Haut jetzt besonders schnell aus. Eine Packung wirkt Wunder. Dafür einfach eine intensive Handcreme dick auftragen. Baumwollhandschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen

