



2
24

lifestyle

März
April

IHR WOHLFÜHL-MAGAZIN



HALLO
FRÜHLING!

Wie Sie jetzt richtig durchstarten



Via Salina

Hotel am See



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

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



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

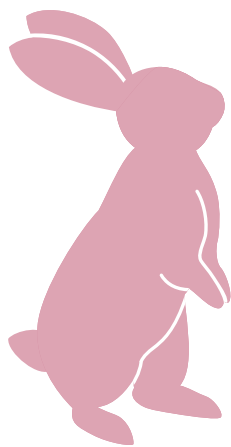


Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

dezentere *L*uxus
direkt am See... nur für Erwachsene

Aktuelle
Informationen
finden Sie auf
unserer
Homepage!

editorial

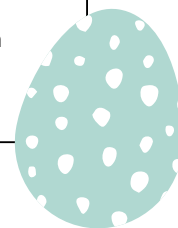


HIER ENTLANG

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

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

www.mueller.ch



AUF IN DEN FRÜHLING!

Sind Sie noch im wohlverdienten Winterschlaf oder haben Sie sich der Natur auf ihrem Weg in den Frühling angeschlossen? Wir lieben die Zeit, in der die Tage langsam wieder länger werden, in der die ersten Knospen ihre Blüten ausstrecken und die Sonne die ersten Endorphine in uns wachkitzelt.

Das grosse Erwachen steht deshalb im Mittelpunkt unserer Frühjahrsausgabe. Denn rund um unsere Titelgeschichte (ab Seite 28) rollen wir dem Frühling, seinen Gerüchen und Gefühlen den grellgrünen Rasenteppich aus. Ob mit blumigen Frühlingdüften (ab Seite 22) oder mit hilfreichen Tipps rund um frischer wirkende und geschützte Haut (ab Seite 12): Bei uns wird das neue Erwachen auch in Sachen Körperpflege ganz gross geschrieben.

Dazu gehört natürlich auch der grosse Frühlingssputz: Ob als Entgiftung mit ätherischen Ölen (ab Seite 24) oder im Rahmen eines alle Lebensbereiche umfassenden unkomplizierten Detox-Programms (ab Seite 74) – bei uns finden Sie Anregungen, bei denen selbst die langen Ohren des Osterhasen schlackern. Wir schlackern fleissig mit. Weil wir uns nicht nur auf ein aufregendes Filmfrühjahr mit Superstar Zendaya (ab Seite 56) freuen, sondern auch auf neue Töne von Pop-Superstar Ariana Grande (Seite 60). Und weil uns allein schon das anstrengende Über-die-Fässer-Hüpfen von Donkey Kong (Seite 62) daran erinnert, dass wir nicht unbedingt als Hoppelhasen geboren sind.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine in jeder Hinsicht inspirierende Frühlings- und Osterzeit!

Ihre Lifestyle-Redaktion



14

Seite **faszinieren**

- 7 FANTASTISCHE FACETTEN**
Leuchtendes Frühjahr
- 8 STYLEFAVORITEN & WISHLIST**
Spannende Entdeckungen
- 10 IM GLITZERREGEN**
Erquickender Frühlingszauber
- 12 ANTI-AGING-WUNDER RETINOL**
Keine Chance für Falten
- 14 PFLEGE MIT LICHTSCHUTZFAKTOR**
Versteckte Talente
- 19 ALL EYES ON**
Dark Lips



10



Seite

riechen

- 21 FRÜHLINGSERWACHEN**
- 22 FRÜHLING IM FLAKON**
Duftgruss von der Blumenwiese
- 24 DIE WIRKUNG VON DUFT**
Reinigen und loslassen

Seite

fühlen

- 27 KNOSPENDE LEBENSLUST**
- 28 HALLO WACH!**
So hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance
- 30 GRAFISCHES NAGELDESIGN**
Auf ganzer Linie
- 32 SCHÖNE PRODUKTE**
Aber natürlich!
- 34 NACHHALTIGKEIT NEU GEDACHT**
- 36 LIFESTYLE-MINISERIE: FARBE**
Farbe, wechsele dich!
- 40 NACH DER RASUR**
Aftershave im Fokus
- 42 PERFEKT ZU OSTERN**
Kunterbunte Sockenvielfalt

28



22





40


LET'S GET SOCIAL!
 @mueller_drogeriemarkt
 @mueller.schwiiz
 @mueller_de

Seite

leben

- 73** REINHEITSGEBOT
- 74** EINFACH DETOX
Der grosse Frühlingsputz fürs Ich
- 78** DER WINTERSCHLAF IST VORBEI
Tierisch schönes Frühlingserwachen
- 80** FRÖHLICHE OSTERN!
Kreativer Bastelspass
- 84** PROTEINE
Volle Power

Seite

erleben

- 53** PANDASTISCH
Kung Fu Panda 4
- 54** ENTERTAINMENT-HIGHLIGHTS
Musik, DVD, Game und Kino
- 56** ZENDAYA SUPERSTAR
Euphorische Zeiten
- 58** DIE TRIBUTE VON PANEM WONKA
- 60** ARIANA GRANDE
Vergiss mein nicht!
- 62** MARIO VS. DONKEY KONG PRINCESS PEACH

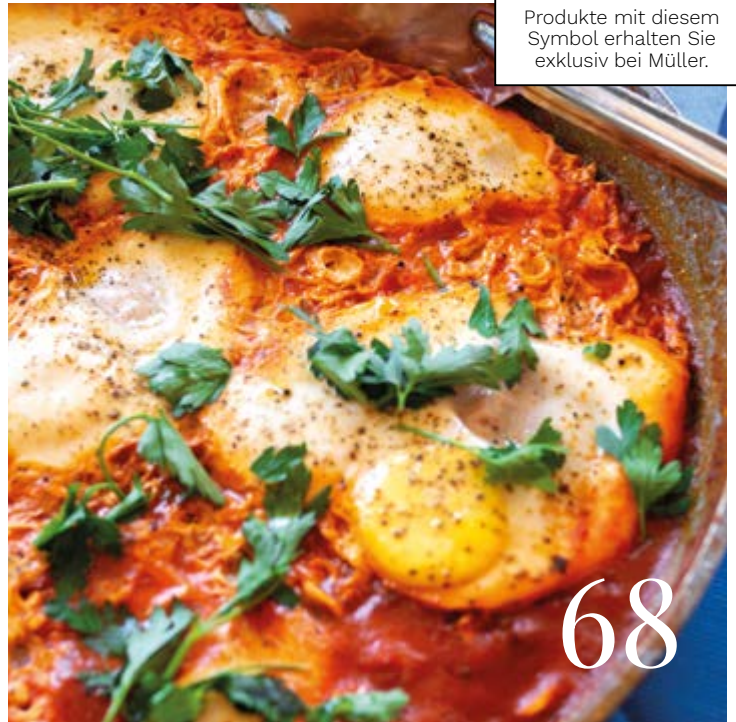
standards

- 3** Editorial
- 4** Inhalt
- 44** Entdecken
- 86** Rätsel & Verlosung
- 88** Horoskop
- 90** Impressum

68



Produkte mit diesem Symbol erhalten Sie exklusiv bei Müller.



68

Seite

schmecken

- 65** FRISCH AUFGETISCHT
- 66** ME, MYSELF & EI
Raffinierte Rezeptideen mit Ei
- 70** EIN GEDICHT
Salat zum Verlieben

NOMADE

NUIT D'ÉGYPTE



Chloé

faszinieren



**„ELEGANZ IST DAS
GLEICHGEWICHT VON
PROPORTION, EMOTION
UND ÜBERRASCHUNG“**

Valentino Garavani

FANTASTISCHE FACETTEN

*Der Frühling ist wie ein detailliert und scharfkantig geschliffener Diamant, der das Sonnenlicht auf seine ganz eigene Art und Weise in die Welt trägt. Er färbt die Strahlen in die **fantasievollsten Farbnuancen**, verteilt sie und bringt so die Natur in ihrem ganzen Facettenreichtum zum Leuchten.*

WOHNFÜHLMOMENTE

Tauchen Sie Ihr Haus und Ihre Wohnung in einen sanften warm-würzigen Duft. Erleben Sie mit dem „ipuro Raumduft Essential Black Bamboo“ aromatisch holzige Noten, umschmeichelt von fruchtigen und blumigen Nuancen, die zum Wohlfühlen einladen.



STRAHLEND SCHÖN

Die „High Excellence“-Creme von Dr. Grandel ist dank ihrer zart schmelzenden Textur perfekt geeignet für normale bis trockene Haut und hinterlässt ein intensiv gepflegtes Hautgefühl. Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Retin Royal, siebenfachem Hyaluron und einem Komplex aus Niacinamid und Peptiden aus Quinoasamen sorgt für einen exzellenten Anti-Aging-Effekt. Für ein sichtbar glattes, straffes und jugendliches Erscheinungsbild der Haut.

stylefavoriten & wishlist

Die aufregendsten Entdeckungen
und Trends der Saison

Insta-Inspiration

Diesem Account sollten Sie folgen



Natalia Vodianova @natasupernova

Das Supermodel mit den feinen Gesichtszügen zierte bereits mehr als 70 Vogue-Cover, macht unter anderem als Schauspielerin von sich reden, ist Dreifachmama und Philanthropin. Kein Wunder, dass der 42-Jährigen unter ihrem Account @natasupernova bereits mehr als 4,1 Millionen Menschen folgen und sich von der Schönheit, dem Mut und Erfolg inspirieren lassen.

FARBE TRIFFT PFLEGE

Ein Lippenstift, kombiniert mit einer aussergewöhnlichen Pflegeformel: „Le Phyto Rouge“ in der Farbe „Beige Beijing“ von Sisley ist ein pflegender Lippenstift mit einer unglaublich seidigen Textur, der die Lippen durch seinen hydratisierenden Film schützt. Dank des Hydrobooster-Komplexes und der wertvollen Wirkstoffe aus der Konjakwurzel wirken die Lippen aufgepolstert, geglättet und die Farbe der Lippen kann noch besser strahlen.



INTENSIVES DUO

Neu, intensiv und absolut verführerisch: „Boss The Scent Elixir“ sind zwei Duftkompositionen für sie und ihn. Der Damenduft bezaubert mit einem frischen Hauch von rosa Pfeffer und feurigen Facetten, die den Reiz des Duftes verstärken. Der hoch konzentrierte und ledrige Duft für ihn sorgt durch Sandelholz und Lavandin-Absolue für eine unverwechselbare Wärme.



MINIMALE ZUTATEN, MAXIMALE WIRKUNG

Schluss mit Sorgenfalten! Das „Apricot Hyaluron Stirn Pad“ aus medizinischem Silikon ist mit besonders effektivem Hyaluron angereichert. Sie können das Pad bis zu 30-mal wiederverwenden. Je öfter, desto glatter und straffer wird die Stirn.

NEU

Louis
Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA

Intensiv Anti-Ageing 2-Phasen Öl-in- Serum

7-fach wirksam.

- 1 Befeuchtet intensiv
- 2 Steigert die Hautfestigkeit
- 3 Mindert die Faltentiefe
- 4 Steigert die Hautelastizität
- 5 Glättet die Haut
- 6 Stärkt die Hautbarriere
- 7 Regeneriert

IHR GESCHENK

Beim Kauf von einem Intensiv Anti-Ageing Produkt, erhalten Sie ein hochwertiges Augenpflege-Set.



Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl® und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

MADE IN SWITZERLAND +

IM GLITZERREGEN

Erquickender Frühlingszauber

*Pudrige Farbnuancen, feine Aromen und verführerische Blumenarrangements streuen ab sofort eine grosse Portion Glitzer auf unseren Tag und machen Lust auf mehr: **mehr Leben, mehr Sonne, mehr Liebe und Freude.** Lassen Sie sich von dieser Energie anstecken und **geniessen Sie das Leben in vollen Zügen** – mit allem, was dazugehört. Die schönsten Düfte für noch mehr Glitzermomente haben wir bereits für Sie ausgesucht.*

 <p>ERFRISCHEND FRUCHTIG</p> <p>So erfrischend fruchtig wie der erste Cocktail des Jahres, den wir in der Sonne auf der Terrasse oder dem Balkon geniessen können. Das neue „NaturELLE Anisha Parfum“ (EdP) von ELLE duftet herrlich nach Patschuli und wilden Erdbeeren und versüsst uns damit den Augenblick.</p>	 <p>NEUGIERIGE HELDEN</p> <p>Das Parfum „Burberry Hero“ verkörpert den modernen Mann auf der Reise zu sich selbst. Es zeigt, wer er wirklich ist, und strahlt dabei Seelenhaftigkeit und Stärke aus. Die Basisnote des Duftes besteht aus einem warmen Zedernholz-Trio. Angereichert mit wertvollem Zypressen- und Amyrisöl, ergibt sich ein intensives und sinnliches Dufterlebnis.</p>
 <p>FÜR IMMER</p> <p>Die neuen Düfte „CK Eternity Aromatic Essence“ verkörpern ein modernes Konzept der ewigen Liebe und Leidenschaft. Der Damenduft ist ein fesselnder Fougère-Gourmand. Lavendelblüten und Kokoswasser sorgen für Frische und Intensität. Der Duft für ihn überzeugt mit einem zarten Hauch von Wacholder und Lavendel.</p>	 <p>VOLLER ABENTEUER</p> <p>Das EdP „Chloé Nomade Nuit d’Egypte“ begibt sich auf eine Reise in das alte Ägypten. Die Kombination von Orangenblüte und Vanille erzeugt eine spannende Komposition, die neue Erlebnisse und Abenteuer zelebriert. Die sinnliche Räucher Mischung Kyphi lässt einen Duft entstehen, den man nie mehr vergessen wird.</p>

ESCADA

BRISA CUBANA

THE TROPICAL LUSH IN A SCENT



ANTI-AGING-WUNDER RETINOL

Keine Chance für Falten

Linien, Falten, Pigmentflecken, Akne, Pickel und vergrößerte Poren? Gegen diese und andere Hautprobleme gibt es ein **Zaubermittel: Retinol**. Sein Trick: Es regt die Kollagenbildung an, beschleunigt die Zellerneuerung und ebnet jede Unreinheit. Wir verraten, warum der **hoch konzentrierte Wunderwirkstoff** in jedem Badregal stehen sollte.

Steckbrief Retinol

Der Wirkstoff: Retinol ist die reine und sehr wirksame Form von Vitamin A. Es wurde bereits 1909 von einem US-amerikanischen Biochemiker entdeckt und gilt spätestens seit den 1970er-Jahren als Superstar in Cremes und Seren.

Seine Wunderwirkung: Retinol gilt als Wunderwirkstoff gegen Falten. Es wird jedoch nicht nur als Anti-Aging-Mittel eingesetzt, sondern ist auch ein effektives Mittel bei müder und fahler Haut, Akne, vergrößerten Poren und Pigmentflecken. Zudem lässt es Augenringe und leichte Narben magisch verschwinden, wirkt talgregulierend und gleicht unseren Hautton aus.

Sein Wirkgeheimnis: Vitamin A spielt eine Hauptrolle bei der Zellteilung. Äusserlich auf die Haut aufgetragen, baut Retinol das Bindegewebe auf und hemmt Enzyme, die Kollagen abbauen. Gleichzeitig stimuliert es den Stoffwechsel der Hautzellen und kurbelt die Kollagenproduktion an. Das Ergebnis: Junge Zellen wachsen von unten schneller und besser nach. Zudem wird die Abwehr der obersten Hautschicht gestärkt und die Gewebezellen werden aufgepolstert. So sieht der Teint bereits nach vier Wochen Anwendung ebenmässiger, reiner und glatter aus. Pigmentflecken werden aufgehellt und Falten langfristig verhindert.

Seine Zielgruppe: Auch wenn Retinol als Faltenkiller gilt, empfiehlt es sich bereits für Frauen ab Anfang 20, da der Wirkstoff die perfekte Vorsorge ist: Denn Retinol hält den Hautstoffwechsel auf Trab, der (leider bereits) ab dem 21. Lebensjahr nach und nach immer langsamer wird.

Wissenswertes über den Wunderwirkstoff

- #1** Es ist wichtig, die Haut langsam an den Wirkstoff zu gewöhnen, da Retinol sehr intensiv und leicht reizend auf die Haut wirkt. So sollte man am Anfang immer ein paar Tage Pause machen, damit sich der Teint wieder regenerieren kann.
- #2** Bei empfindlicher Haut empfiehlt es sich, Vitamin A niedrig und sparsam zu dosieren, um Irritationen vorzubeugen. Kombi-Cremes, -Seren und Co., die neben Retinol auch pflegende Inhaltsstoffe wie grünen Tee enthalten, helfen dabei, die Haut zu beruhigen.
- #3** Retinol macht die Haut lichtempfindlicher und wird ausserdem durch Sonnenlicht weniger wirksam. Deshalb ist es doppelt wichtig, es tagsüber nur zusammen mit einem UV-Schutz oder abends zu verwenden.
- #4** Vitamin C und Retinol sind keine Konkurrenten, sondern das perfekte Duo: Beide Wirkstoffe sind Schlüsselwirkstoffe im Kampf gegen Hautalterung. Sie schützen die Zellen effektiv vor freien Radikalen und helfen dabei, das Kollagengerüst der Haut zu stärken.
- #5** Man kann Retinol auch über die Nahrung aufnehmen: Es steckt in Karotten, Orangen, Spinat oder Eigelb. ❖

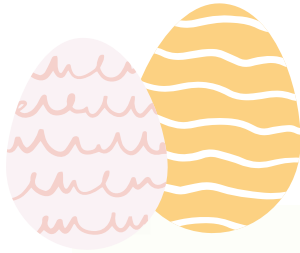
FALTENKILLER

Das „Kool Beauty Young Forever Bio Retinol (K2) Anti Aging Serum“ bringt ein unschlagbares Team aus Retinol und Superfrüchten zusammen. Der Auftrag: Falten reduzieren.



FRISCHEKICK

Wundermittel für alle ab 35 Jahren: Das „Lifting Booster Straffendes Serum“ von Marbert besticht mit seinem botoxähnlichen Effekt und eignet sich für alle Hauttypen.



WIE NEUGEBOREN

Repariert, gleicht aus und polstert auf: Das „Clinique Smart Clinical Repair Wrinkle Correcting Serum“ lässt Linien und Falten magisch verschwinden und spendet intensiv Feuchtigkeit.



BLAUES WUNDER

Mehr Feuchtigkeit, weniger Falten: Die luxuriöse Creme „Biotherm Blue Pro-Retinol Multi-Correct“ verfeinert den Teint sicht- und spürbar.



STRAHLEMACHER

Dringt tief in die Haut ein, um hier seine volle Wirkung zu entfalten: Das „Beauty Glam Retinol Serum“ befreit den Teint von Unreinheiten, Linien und Fältchen.



PFLEGE MIT LICHTSCHUTZFAKTOR

Versteckte Talente

Nach einem langen und dunklen Winter gehen wir nun in grossen Schritten der warmen Jahreszeit entgegen. Dies bedeutet aber gleichzeitig, **dass unsere Haut ab sofort eine andere Pflegeintensität benötigt – Sonnenschutz inklusive.** Um uns den Übergang zu erleichtern, sorgen Pflegeprodukte mit integriertem Lichtschutzfaktor für die perfekte Kombination aus Wirkstoffen und idealem Schutz.



Alle Jahre wieder heisst es auch jetzt erneut: Pflegewechsel. Wir steigen um von reichhaltigen Cremes zu leichteren Lotionen. Was allerdings häufig vergessen wird, ist der tägliche Schutz vor UV-Strahlung, die nachweislich die Hautalterung fördern kann. Dabei ist unsere Haut gerade nach der kalten Jahreszeit besonders lichtempfindlich. Zum Glück gibt es hier eine praktische Lösung: Pflegeprodukte mit integriertem Lichtschutzfaktor. Diese Cremes haben neben ihren wertvollen Wirkkomplexen noch ein weiteres, wie wir finden, geniales Talent in der Hinterhand – sie schützen die Haut gleichzeitig vor schädlichen UV-Strahlen. Das spart morgens nicht nur unglaublich viel Zeit und auch Platz im Badezimmer, sondern ist perfekt, um unsere Haut gerade in der Übergangszeit ideal zu schützen und zu pflegen. ✖



1



2

1. Hallo, Sonnenschein!

Schützt, strafft und glättet: Die leichte und zart schmelzende Creme „Lancôme Rénergie SPF 20“ ist ein Multitalent, das für strahlende Schönheit sorgt.

2. Vitaminbombe

Nein zu freien Radikalen und schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen: Die „Estée Lauder DayWear Multi-Protection Anti-Oxidant 24H-Moisture Cream SPF 15“ mildert und verhindert die ersten Zeichen der Hautalterung.

3. Sonnenschutzschild

Perfekt für sonnenhungrige und durstige Haut: Die zarte Creme „Hydro Balance Hydroforce Plus SPF 15“ von Declaré spendet Feuchtigkeit und wehrt freie Radikale und UV-Strahlen ab.



3



HIER ENTLANG

Erfahren Sie online im Blog, wie Sie Kosmetikprodukte am besten kombinieren:

www.mueller.ch/faszinieren





SANS SOUCIS
BADEN · BADEN

BODY ELIXIR

SANFTE WIRKSTOFFPFLEGE
MIT DER KRAFT EINES SERUMS



MIT NIACINAMID

SANS SOUCIS
BADEN · BADEN

BODY ELIXIR
EBENMÄSSIGKEIT
EVENNESS

NIACINAMID KÖRPERLOTION
FÜR ALLE HAUTTYPEN
NIACINAMIDE BODY LOTION
FOR ALL SKIN TYPES

94%
INHALTSSTOFFE
NATÜRLICHEN URSPRUNGS
NATURAL ORIGIN CONTENT

e 200 ml / 6.8 FL. OZ.



MIT HYALURONSÄURE

SANS SOUCIS
BADEN · BADEN

BODY ELIXIR
FEUCHTIGKEIT
MOISTURE

HYALURON KÖRPERLOTION
FÜR ALLE HAUTTYPEN
HYALURONIC BODY LOTION
FOR ALL SKIN TYPES

99%
INHALTSSTOFFE
NATÜRLICHEN URSPRUNGS
NATURAL ORIGIN CONTENT

e 200 ml / 6.8 FL. OZ.



MIT PEPTIDEN
& CERAMIDEN

SANS SOUCIS
BADEN · BADEN

BODY ELIXIR
ANTI AGE

AKTIV LIFTING KÖRPERMILCH
FÜR ALLE HAUTTYPEN
ACTIVE LIFTING BODY MILK
FOR ALL SKIN TYPES

98%
INHALTSSTOFFE
NATÜRLICHEN URSPRUNGS
NATURAL ORIGIN CONTENT

e 200 ml / 6.8 FL. OZ.

MAKE UP FACTORY

professional
high end make up.

NUR BEI



EYEPHORIA UNLIMITED

Focus on Eyes! Die neue EYEPHORIA Kollektion von Make up Factory richtet alle Blicke auf die Augen. Sechs neue ARTIST STUDIO QUAD Lidschatten-Paletten mit jeweils vier aufeinander abgestimmten, hochpigmentierten Nuancen kreieren das perfekte Augen-Make up und bieten durch ihre Farbvielfalt eine Palette für jeden Anlass. Der neue LIQUID COLOR LINER in sechs knalligen, bunten Farben rundet jedes Make up ab und macht die Augen zum absoluten Hingucker.



AUGEN VORBEREITEN

STEP 1

Als Vorbereitung der Augenpartie und um die Haltbarkeit des Lidschattens zu verlängern, wird die SENSITIVE EYE SHADOW BASE auf das bewegliche Lid aufgetragen.

SENSITIVE EYE SHADOW BASE BASIS
Neutral getönte Lidschattengrundierung

LIDSCHATTEN AUFTRAGEN

STEP 2

Zuerst den mittleren Schimmer-Ton (4) aus der ARTIST STUDIO QUAD Palette N°36 „timeless love“ auf das gesamte bewegliche Augenlid auftragen. Anschließend den dunkelsten, matten Ton (1) auf die äußere Hälfte des beweglichen Lids geben und nach oben über die Lidfalte hinaus schattieren. Den dunkelsten Schimmer-Ton (2) auf die Mitte des beweglichen Lids geben, um die Farben miteinander zu verblenden. Dieselbe Farbe (2) wird auch entlang des gesamten unteren Wimpernkranzes schattiert. Mit dem hellsten, schimmernden Ton (3) Highlights im Augeninnenwinkel und unter der Augenbraue setzen.



NEW **ARTIST STUDIO QUAD**
Lidschatten-Palette mit vier aufeinander abgestimmten Farben

EYELINER ZIEHEN

STEP 3

Mit dem LIQUID COLOR LINER N°06 „cool stone“ wird ein feiner Lidstrich entlang des oberen Wimpernkranzes gezogen, der zum äußeren Augenwinkel hin etwas breiter wird. In der Wasserlinie wird der SMOKY LINER N° 13 „polished bronze“ aufgetragen.

LIQUID COLOR LINER **NEW**
Bunter Eyeliner mit intensiver Farbe und semi-mattem Finish

LOOK ABRUNDEN

STEP 4

Für einen ausdrucksstarken Augenaufschlag, die PANORAMIC LASHES MASCARA N°01 „black beauty“ auftragen. Um den Effekt zu verstärken, die STATEMENT LASHES N° 15 mit dem integrierten Wimpernkleber auf dem oberen Wimpernkranz aufkleben.

BASIS **PANORAMIC LASHES MASCARA**
Mascara mit langanhaltender Textur und innovativer Gummibürste für einen voluminösen 3D-Effekt

BASIS **STATEMENT LASHES**
Langlebige, wiederverwendbare Bandwimpern in professioneller Qualität



MAKE UP ARTIST TIPP

SVEA CARSTENS
Make up Factory Make up Artist



FRISCHE AUGENPARTIE

Für einen strahlenden, wachen Blick sorgt der HYDRA STAY CONCEALER mit lichtreflektierenden Pigmenten. Seine leichte, pflegende und zugleich wasserfeste Formulierung mit mittlerer Deckkraft kaschiert Augenringe und Rötungen im Handumdrehen. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure und Glycerin wirken zusätzlich feuchtigkeitsspendend.

ALL EYES ON

Dark Lips

*Dunkle, dunklere, ultradunkle Lippen!
Markante und kontrastreich geschminkte Lippen sind neben pudrigen Tönen
in dieser Saison der Trend in Sachen Make-up.*



INTENSIV MATT

Machen Sie sich bereit! Mit dem Lippenstift „L’Absolu Rouge Drama Matte“ von Lancôme in der Farbe „Madoiselle-Isabella“ treffen langer Halt, ein angenehmer Tragekomfort und ein intensives Farbfinish aufeinander.

Es müssen im Frühling und Sommer nicht immer leichte Pudertöne sein, die unser Make-up auffrischen. Tatsächlich haben uns Max Mara und Co. bei ihren Fashionshows mit einem für die Frühlingssaison eher unerwarteten Trend überrascht: mit dunkel geschminkten Lippen in den schönsten Beertönen. Die dunklen Farben verleihen dem Gesicht sofort mehr Ausdruck, lassen es markanter wirken und harmonisieren dank mattem Ergebnis hervorragend mit den Looks und Farben der Modesaison. ✖





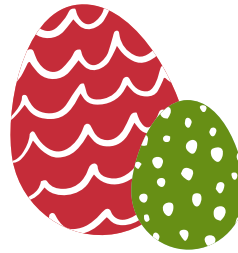
PFLEGEN SCHÖN

Praktisch trifft stylish: Der samtig-cremige, pflegende „Almost Lipstick Black Honey“ von Clinique setzt die Lippen in Szene, pflegt sie, hält sie weich und geschmeidig.



ZARTE TEXTUR

Die zarte Textur des „Anne-Marie Börlind Lipstick Matt Truffe Plum“ verschmilzt mit der Lippenhaut, während mineralische Pigmente farbliche Tiefe verleihen. Die in der Formel enthaltene Hyaluronsäure versorgt die Lippen zusätzlich mit Feuchtigkeit.



VERFÜHRERISCH GLÄNZEND

Der „Artdeco High Performance Lipstick“ in „Berry Red“ schenkt durch seine unwiderstehlich leichte, geschmeidige Textur ein besonders weiches und zartes Lippen-Make-up mit verführerischem Glanz.



skincode
switzerland

ESSENTIALS | daily care

Dermokosmetik
Hautpflege Lösungen
selbst für die
empfindlichste Haut



MADE IN SWITZERLAND

Aufblühen mit Vandini



Blühen Sie auf mit der sinnlich duftenden Pflege von VANDINI. Mit hochwertigem Blütenwasser und exklusiven Pflegekomplexen.



* Wir engagieren uns für Tiere.

riechen



**„WER NUR ZURÜCK-
SCHAUT, KANN NICHT
SEHEN, WAS AUF IHN
ZUKOMMT“**

Konfuzius

FRÜHLINGSERWACHEN

Die Sonne kitzelt unsere Nase und wir können es kaum erwarten, unseren Wohnungen mit wunderschönen Blumensträußen einen frischen Anstrich zu geben und so den Frühling zu uns und damit direkt in unser Haus zu holen.

Lassen Sie sich von den bunten Aromen der Jahreszeit mitreissen und auf einer unbeschreiblichen Welle voller Glück reiten, die unseren Tag mit wundervollen Düften und Erinnerungen ganz besonders strahlen lässt.



DIE PERFEKTE WELLE

Wenn der Frühling, wie oben beschrieben, eine Welle voller Glück ist, dann ist der neue Duft von Marc Jacobs die perfekte Ergänzung. „Perfect“ (EdT) interpretiert das ikonische Motto #PerfectAsIAm neu und ermuntert uns dazu, mit blumigen Noten die Glückswelle auch zu reiten.



BELEBENDE FRISCHE

So riecht der Frühling! Das „Eau Dynamisante“ von Clarins kombiniert die belebende Frische von Zitrusfrüchten, Thymian und Rosmarin mit dem holzigen Duft von Patschuli und Muskatnuss und lässt so einen revitalisierenden Duft entstehen. Belebung, die dank der stimulierenden Wirkung von Ginseng einen zusätzlichen Energieschub für die Haut bedeutet.

FRÜHLING IM FLAKON

Duftgruss von der Blumenwiese

Nicht nur die Sonne **kitzelt unsere Nasenspitze**, auch die zarten und lieblichen Duftnoten von Maiglöckchen, Jasmin, Rose, Gardenie und anderen floralen Aromen liegen in der Luft. Es ist Frühling – und mit ihm **entfaltet sich eine Blütenpracht zum Verlieben**, die auch im Flakon nicht fehlen darf.

Es fängt endlich an zu tauen und zu blühen: Der Frühling lädt uns mit seinen intensiven Düften zum Träumen ein. Er riecht nach saftigem Gras, Frühblühern, aber auch nach frischem Holz und grünen Blättern. Dazu gesellen sich die Aromen von Kirsch- und Apfelblüten, Holunder und Himbeeren – und läuten nicht nur Frühlingsgefühle, sondern auch einen der schönsten Tage des Jahres ein: den Valentinstag.

Sie sind Frühlingsboten, Symbol der Wertschätzung und sagen mehr als tausend Worte. Blumen sprechen die Sprache der Liebe und treffen mitten ins Herz. In diesem Frühjahr spielt das Maiglöckchen die Hauptrolle: Seine zarten weissen Blüten symbolisieren Glück, Freude und Neuanfang. Das macht das Maiglöckchen auch im Flakon zum perfekten Frühlingsbegleiter. Der Blütenstar Freesie sowie honigsüßer Jasmin verdrehen uns jetzt ebenfalls den Kopf. Hinzu kommt ein Blütenregen aus holzigem Moschus, Sandel- und Zedernholz und verwandelt sich in einen duftenden Gruss aus dem siebten Himmel.

Auch die Königin unter den Blüten, die Rose, verzaubert uns diesen Frühling in all ihren Facetten. Keine andere Blüte ist so vielseitig und geheimnisvoll wie sie. Der Duftklassiker gilt nicht umsonst als die Essenz der modernen Romantik, denn er entfaltet einen Strauss voller Aromen, der samtige Verführung versprüht. Magisch ist im Frühling nicht nur der Tau am Morgen, der von den Blütenblättern tropft, sondern auch der Duft von Neroli, der diesen besonderen Moment einfängt. Er bannt das Gefühl der ersten Sonnenstrahlen auf der Haut in einen Duft, der – besonders in Kombination mit Ylang-Ylang-Noten, intensivem Moschus und Sandelholz – Wärme ausstrahlt und uns den ersten Hauch von Sommer bereits jetzt spüren lässt. ❖

LUFTIGE LEICHTIGKEIT

Begeistert mit einem Hauch von Blumen: Das frische „Elizabeth Arden White Tea Eau Fraiche Eau de Toilette“ setzt auf ein Herz aus Maiglöckchen.





1



2



3



4

1. HAVANNA HAUTNAH

So duftet Fernweh: Das limitierte „Brisa Cubana“ (EdT) von Escada vereint das pulsierende Lebensgefühl, die fesselnde Energie und den einzigartigen Charme Kubas in einem Duft.

2. BETÖRENDE BLÜENTRAUM

Lässt jeden Raum aufblühen: Der Raumduft „ipuro Essentials Lovely Flowers“ bringt den Zauber von Rose, Maiglöckchen und Vanille ins eigene Zuhause.

3. SANFTER SONNENGRUSS

Lässt uns in griechische weisse Dörfer in der Ägäis reisen: Das pudrig-blumige unisex Eau de Toilette „Lefko“ von Korres ist von der Natur inspiriert.

4. FRISCHER FRÜHLINGSBOTE

Das Eau de Cologne „4711 Acqua Colonia Lemon & Ginger“ duftet nach Sonne und entführt uns auf die mit Zitronenbäumen übersäten Hänge Siziliens.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

NUXE
PARIS 

DIE HAUT IST
WIE GESTRAFFT

FINDEN

90%

DER ANWENDERINNEN

**WAGEN SIE
DIE ANTI-AGING-
INNOVATION:
WIRKSAMER ALS
RETINOL[®]**

Nuxuriance **ULTRA**
LA CRÈME ANTI-ÂGE GLOBAL
ALFA [3R] TECHNOLOGY



DIE WIRKUNG VON DUFT

Reinigen und loslassen

*Entgiften und den Körper stärken? Ätherische Öle helfen uns dabei – und das besonders wohltuend und genussvoll: ganz egal, ob mit erheiternden Düften, bei entspannenden Massagen oder immunstärkenden Saunagängen. Also her mit dem Öl, **weg mit dem Ballast** und alles auf Neuanfang!*

Die gute Nachricht: Entgiften (Detoxing) muss nichts mit Verzicht zu tun haben. Im Gegenteil! Ätherische Öle laden uns zu natürlichen Entgiftungsritualen ein, die uns auf körperlicher Ebene, aber auch seelisch guttun. In Aromaölen steckt die geballte Kraft der Natur und somit auch alles, was wir für einen funktionierenden Stoffwechsel, für gesunde Organe und ein straffes Bindegewebe brauchen. Zudem hilft uns die Aromatherapie dabei, neue Energie zu tanken, uns zu regenerieren und unser Immunsystem und unsere Psyche zu stärken.

Detox-Öle von A bis Z

Diese Aromaöle helfen dabei, Körper und Seele wieder in Balance zu bringen:

Angelikawurzel, bekannt für ihre durchblutungsfördernde und lymphflussanregende Wirkung, tut auch der Seele gut: Das Mut- und Kraftöl stärkt unsere Zuversicht und unser Durchhaltevermögen. **Grapefruit** verbreitet gute Laune, fördert die Fettverbrennung und wirkt Wunder bei Cellulite. **Orange** entwässert den Körper, stimmt optimistisch und schenkt uns Energie und Selbstvertrauen. **Pfefferminze** vertreibt mit ihrer klaren Frische Erschöpfung und Müdigkeit und hilft dabei, voller Selbstvertrauen und Konzentration in Neues zu starten. **Wacholder** klärt die Gedanken, hält uns wach, hemmt Entzündungen und fördert die Durchblutung. **Zitrone** ist eine Energiedusche: Sie regt den Zellstoffwechsel an und stimuliert den Geist. Ganz nach dem Motto: Sauer macht lustig!



Zypresse gibt Halt und Kraft, stärkt die Nerven und die Spannkraft der Haut.

Kleine Auszeit, grosse Wirkung

Detoxing mit ätherischen Ölen kann so einfach und abwechslungsreich sein.

#1 Langer Tag? Dann ist ein entspannendes und entschlackendes Fussbad ideal, da der Körper über die Fusssohlen sehr effektiv Gifte ausscheiden kann.

#2 Der perfekte Weckruf für einen müden Teint sind Dampfbäder mit ätherischen Ölen. Sie unterstützen den Reinigungseffekt und verwöhnen unsere Seele.

#3 Wie wäre es mit einer Massage mit ätherischen Ölen? Diese hilft beim Abtransport von Lympflüssigkeit, wirkt entgiftend und

regt den Stoffwechsel an. Auch unsere Seele freut sich über die Streicheleinheiten und das Dufferlebnis: So gleichen die eingeatmeten und über die Haut aufgenommenen Öle unsere Stimmung aus.

#4 Als Raumduft, zum Beispiel in der Duftlampe, wirken ätherische Öle positiv auf unser Gemüt und setzen innerliche Prozesse in Gang. Ideal zur Neuorientierung, zur Konzentration oder zum Krafttanken.

#5 Ab in die Sauna! Durch den Wechsel von Wärme und Kälte reinigt und entgiftet Saunieren und schenkt körperlich-seelische Entspannung. Mit jedem Aufguss wirken die Öle auf den Körper und vertiefen mit dem heissen Dampf die Atmung. Das entspannt und reinigt Körper und Seele. ❖



1



2



3



4

1. REINIGENDE FRISCHE

Weckt alle Lebensgeister: Das ätherische Öl „Puressentiel Eucalyptus Globuleux“ durchströmt den Körper mit der Kraft von Eukalyptus.

2. INNERE RUHE

Das „Sanaya Zen Bio Aromaspray & Bachblüten“ fördert die innere Ruhe, die Klarheit und Intuition. Es hilft dabei, sich zu zentrieren und Belastendes loszulassen und lässt uns geduldiger und umsichtiger durchs Leben gehen.

3. KÜHLE KRAFTQUELLE

Aktiviert alle Sinne: Das kristallklare Aroma des Farfalla-Öls „Pfefferminze“ erfrischt Luft, Körper und Geist.

4. EIN HAUCH SONNIGER SÜDEN

Entspannt Kopf und Gemüt: Das frisch-fruchtige Öl „Blutorange bio“ von Farfalla stimmt heiter und harmonisiert, ist Mut- und Muntermacher zugleich.



**HIER
ENTLANG**

Entdecken Sie online in unserem Lifestyle-Blog unser kleines Aromaöl-Lexikon für jede Lebenslage:

www.mueller.ch/riechen



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



AVEO und ARTIST feste Shampoos und Spülungen

sind der perfekte Ersatz zum flüssigen Produkt. Maximale Ergiebigkeit und nachhaltiges Verpackungsdesign. Karton aus Recyclingmaterial.



Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht. Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm. Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch



BODY
CARE

BERUHIGENDE
KÖRPERPFLEGE

Für trockene und
sensible Haut



mit **BIO-**
Alpen-Lein und
BIO-Hafer
aus der Schweiz



MIT HYPO-
ALLERGENEM
HAFERKERNÖL



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

www.biokosma.ch  



Klimaneutral
Produkt

ClimatePartner.com/13907-1911-1001

fühlen



**„FRÜHLING IST,
WENN DIE SEELE
WIEDER BUNT
DENKT“**
Unbekannt

KNOSPENDE LEBENSLUST

Wie die Frühblüher, die ihre Knospen als Erstes gen Himmel recken, tasten auch wir uns in Richtung Aufbruch. Mit dem Frühling kommen die Endorphine und mit den Endorphinen die Lust auf das pure Leben.

Auf Sonne, auf Tage, die kein Ende finden. Lassen wir uns vom Frühlingsanfang in magische Schwingungen versetzen!



BLUMENTRÄUME

Chloé präsentiert mit „L'Eau de Parfum Lumineuse“ einen femininen blumigen Duft. Sinnliche Noten von Arabischem Jasmin bringen diese verführerische Mischung aus süßen und blumigen Nuancen zum Leuchten und lassen einen unwiderstehlich weiblichen Duft entstehen.



PURE ELEGANZ

„Burberry Goddess EdP“ ist eine Geschichte der Selbstentdeckung, die durch Selbstvertrauen, Stärke und Freundlichkeit entsteht. Der erste nachfüllbare Duft von Burberry ist ein einzigartiger aromatischer Gourmand-Duft, angeführt von einem kraftvollen Vanille-Trio und angereichert mit leuchtendem Lavendel.

HALLO WACH!

So hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance

*Die Natur erwacht, die ersten Blumen spriessen, aber Ihr Körper und Ihr Geist haben vom allgemeinen Aufbruchs- und Frischetrend noch nichts mitbekommen? Trösten Sie sich! **Die meisten von uns brauchen im Frühjahr erst noch ein paar Extrarunden, bevor sie in die Gänge kommen.** Aber das muss nicht sein! Mit der richtigen Vorbereitung (und vor allem Einstellung) kommen wir dem Frühlingserwachen sogar zuvor.*



Offensichtlich ticken wir gar nicht so viel anders als so manch tierischer Verwandter. Während viele von uns im Winter tatsächlich am liebsten durchschlafen würden, macht unser Körper genau das: Er schaltet auf Sparflamme und produziert mehr von dem, was viele zur Schlafunterstützung gerne noch zusätzlich zu sich nehmen: Melatonin. So fährt der Körper ganz automatisch ein wenig runter in der „dunklen“ Jahreszeit. Und tut sich ein wenig schwer damit, die plötzliche Serotoninausschüttung zu verdauen, die mit den länger und heller werdenden Tagen im Frühjahr einhergeht. Die Folge: Wir fühlen uns noch müder und schlaffer, als uns die ohnehin sich verändernden Tag- und Nachtlängen und Temperaturen werden lassen.

Einfach glücklich(t)

Die gute Nachricht: Das bisschen Ermüdung ist nichts gegen das, was uns im Frühling so richtig glücklich macht bzw. machen soll: die erhöhte Produktion des Glückshormons Serotonin. Gute Nachricht Nummer zwei: Wer genau weiss, was zu seiner „Frühjahrs müdigkeit“ führt, der kann auch angemessen darauf reagieren. Kurz: Mangelnde Lichtzufuhr sorgt im Winter für mehr Melatonin, wir können dem also entgegenwirken, wenn wir rechtzeitig damit beginnen, unsere Körper von der heimischen Couch wieder ans Licht zu befördern. Das kurbelt die Serotoninproduktion nämlich ebenso an wie jene von Vitamin D, das als Hormon unter anderem für Knochengesundheit und Muskulatur gut ist. Am besten ist es deshalb, wir steigen dort, wo es möglich ist, vom Auto oder vom öffentlichen Verkehrsmittel frühzeitig wieder aufs Velo oder den Fussverkehr um – hier macht nämlich jede zusätzliche Minute Sonnenlicht den entscheidenden Unterschied.

F(r)isch macht fit

Mindestens ebenso wichtig ist es, unsere Ernährung den Gegebenheiten anzupassen. Es hat schon seinen Grund, dass uns die Natur ab dem Frühjahr frisches Gemüse (und eben keinen Schweine- oder Gänsebraten) schenkt. Wir sollten nämlich

Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns!

Schreiben Sie uns, wie Sie den Winter abschütteln und in den Frühling starten. Machen Sie ein Foto von Ihrem Frühlingserwachen. Posten Sie das Bild auf Instagram unter #müllerlifestyle und markieren Sie uns in Ihrem Beitrag. Mit etwas Glück teilen wir diesen in der Story unserer offiziellen Instagram-Seite @mueller_drogeriemarkt



5 MAL FRÜHLINGSFIT

1. Schlafrhythmus ans Tageslicht anpassen: früh ins Bett gehen und zeitig wieder aufstehen.
2. Aktivierender Wechselduscher statt ermüdender Warmduscher!
3. Tageslicht und frische Luft suchen: am besten schon auf dem Weg zur Arbeit.
4. Ausgewogene und frische Ernährung statt schwere Winterkost.
5. Bringen Sie Ihr Leben wieder auf Trab: Sport macht fit!

WAS UNS IMMER GLÜCKLICH MACHT: DAS GLÜCKSHORMON SEROTONIN

gerade jetzt mehr frisches Gemüse und Obst zu uns nehmen. So führen wir uns genau jene Vitamine und Nährstoffe wieder zu, die in der eher schweren winterlichen Kost nur selten zu finden sind. Zusätzlich können wir mangelndes Sonnenlicht auch durch die Vitamin-D3-Aufnahme mittels Lachs, Scholle, Ei oder Champignons ausgleichen.

Ab nach draussen!

Natürlich können wir unseren etwas eingeschlafenen Kreislauf gerade auch morgens mit etwas Kaffee oder Tee in Schwung bringen. Am natürlichsten aber geht das, wenn wir statt auf die warme Dusche zumindest auf Wechseldusche, wenn nicht sogar auf kaltes Abbrausen setzen. Auch so helfen wir unserem

Organismus dabei, sich schneller auf die steigenden Temperaturen einzustellen. Dass zudem Sport zu jedem guten Anti-Frühjahrs müdigkeitsprogramm dazugehört, braucht wohl keinem mehr gesagt zu werden. Idealerweise sollten wir dort in Bewegung kommen, wo wir zwecks Serotoninproduktion ohnehin sein sollten: draussen.

Fällt Ihnen etwas auf? Die besten Mittel gegen Frühjahrs müdigkeit sind nahezu deckungsgleich mit den guten Vorsätzen, die viele von uns zum Jahreswechsel (und damit rund drei Monate zu früh) fassen. Vielleicht liegt darin ein kleines Geheimnis der Frühjahrsfitten: Sie setzen ihre guten Vorsätze dann um, wenn die Natur den Startschuss dazu gegeben hat. ■

GRAFISCHES NAGELDESIGN

Auf ganzer Linie

Striche, Linien und Balken haben ab sofort Hochsaison. Besonders raffiniert zeigt sich der Make-up-Trend der Stunde auf unseren Nägeln.

Wie das genau aussieht und wie auch Sie den Trend-Look ganz einfach zu Hause nachstylen können, lesen Sie in Ihrer Lifestyle.



SCHNIPP, SCHNAPP

Zaubert im Handumdrehen gepflegte Nägel: Die „Pfeilring Inox Hautschere“ schneidet die Nagelhaut behutsam und präzise – bis in die feinste Ecke.

An feinen sowie geraden, architektonisch anmutenden Linien gibt es gerade kein Vorbeikommen. Simple und gerade Striche machen unsere Nägel im Nu zu einem echten Highlight. Und das Beste: Mit etwas Übung und einer ruhigen Hand können Sie den Trend-Look ganz einfach daheim nachstylen.

So geht's:

- Bringen Sie Ihre Nägel mit einer Feile in eine einheitliche Form.
- Lackieren Sie Ihre Nägel anschliessend in der Farbe Ihrer Wahl.
- Lack gut austrocknen lassen.
- Anschliessend mit einem schmalen Nagelpinsel etwas Farbe (am besten ein kontrastreicher Ton wie Schwarz oder Weiss) aufnehmen und entweder freihändig feine Linien auf die Nägel malen oder mit einer Schablone arbeiten. Alternativ können Sie auch ein Blatt Papier oder einen Klebestreifen als „Lineal“ verwenden, damit der gezeichnete Strich exakt wird.
- Trocknen lassen und für den perfekten Halt mit einem Top Coat fixieren. ✖

NUR BEI
M



WERK(EL)ZEUG

Ob als Inspiration oder Hilfsmittel: Die Pinzetten von BODY&SOUL sind nicht nur praktisch, sondern sorgen mit ihren bunten Mustern gleich für gute Laune.



FÜR DETAILVERLIEBTE

Ergonomisch und handgeschliffen: Die „Pfeilring Pinzette schräg schwarz“ eignet sich perfekt für das Aufkleben von Nagelstickern.



SCHIMMER GEHT IMMER

Der „Essie Nagellack Expressie“ in der Farbe „get a mauve on“ macht zumindest die Nägel zur Leinwand.



BLAU STATT GRAU

Der „Artdeco Art Couture Nail Lacquer“ in der Farbe „everland“ schenkt den Nägeln einen Touch von Haute Couture.

Limette-
Kaktusfeigen-
duft



Brazilian love
Duo



DUSCHDEN SOMMERIN DEINBAD!

treaclemoon™



treaclemoon
Wunderwelten



SCHÖNE PRODUKTE Aber natürlich!



Wir sagen Ja! Ja zu tollen Produkten, Ja zu wunderbaren Effekten und vor allem Ja zu Eins-a-Inhaltsstoffen. **Die Pflegeneuheiten und Highlights aus der Naturkosmetik sind perfekt für den Frühlingsstart** und eine wunderbare Geschenkidee pünktlich zum Osterfest.



FÜR IMMER JUNG!

Aktiviert die Jugendlichkeit der Haut: Die „Ahava Osmoter™ Skin-Responsive Night Cream“ sorgt Morgen für Morgen für ein schönes Erwachen, indem sie die Haut regeneriert und die Hauterneuerung beschleunigt.



LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK

Macht müder Haut schöne Augen: Die „Ahava Osmoter™ Skin-Responsive Eye Night Cream“ macht Schluss mit Augenringen oder Trockenheitsfältchen. Das Ergebnis: eine strahlende Augenpartie zum Verlieben.



DURCH DIE BLUME

Mit dreifacher Rosenkraft: Das „Annemarie Börlind Rose Nature Blue Light Protection Spray“ schützt vor frühzeitiger digital- und stressbedingter Hautalterung und sorgt für einen frischen Glow.



PHÖNIX AUS DER ASCHE

Besondere Inhaltsstoffe für besondere Ansprüche: Die „Korres Santorini Grape Pore-refinerende Creme“ enthält Trauben, die aus vulkanischer Asche wachsen und reich an Antioxidantien sind.



FRUCHTIG, PUDRIG, FRISCH

Natürlich zuverlässig: Die ergiebige „i+m Deo Creme Orange-Vanille“ neutralisiert schlechte Laune und Körpergerüche – 24 Stunden lang. Das Beste: Sie schützt, duftet und pflegt zugleich.

Wenn natürliche und hochwirksame Inhaltsstoffe auf ein tolles Verpackungsdesign treffen, schmilzt unser Beautyherz geradezu dahin. Denn was gibt es Schöneres, als sich und der besten Freundin mit gutem Gewissen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Absolut nachhaltig versteht sich. Denn die Pflege-Highlights der Saison verwöhnen nicht nur unsere Haut mit den besten Inhaltsstoffen, sie machen sich auch ganz wunderbar in jedem Osternest. Und zu sehen, wie andere sich darüber freuen, macht die nachhaltige Osterüberraschung gleich doppelt so schön. ✖

SENSICA

20% Rabatt
auf alle Sensica-Geräte
vom 25. bis 30.03.2024

Professionelle Schönheits- behandlungen für zu Hause

Die Marke Sensica bietet dauerhafte Lösungen für die effektive Behandlung von Falten, Cellulite und Haarentfernung an. Damit lassen sich professionelle Schönheitstechnologien sicher und bequem zuhause anwenden.



Sensifirm



Sensilift



Sensilift Mini



Sensilight Mini



Sensilight PRO

sicher - effizient - nicht invasiv - schmerzlos

IHR GESCHENK

Beim Kauf eines Sensifirm, Sensilift oder Sensilift Mini Produkts gibt es ein zusätzliches Base-Gel im Wert von CHF 39.65 gratis dazu*

*Solange Vorrat, gültig vom 01.03 bis 30.04.2024.
Nur in ausgewählten Filialen erhältlich



NACHHALTIGKEIT NEU GEDACHT

Schlicht & schön

„Nachhaltigkeit“ ist so ein grosses Wort. Dabei ist es so einfach, sein Leben nachhaltiger zu gestalten. **Eine kleine Revolution in unserem Badregal** genügt, um einen riesigen Unterschied zu machen. Mit nachhaltigen Kosmetik- und Pflegeprodukten nur mal **schnell die Welt retten?** Wir verraten Ihnen, wie es gelingt.



Anti-Glanzleistung

Tschüss, Poren, Rötungen und Glanz! Die „Sante Pore Control Feuchtigkeitscreme“ mit BHA, Niacinamid-Komplex und grünem Bio-Tee schenkt sofort – und langfristig! – einen matteden Teint.

www.mueller.ch/fuehlen



HIER ENTLANG

Entdecken Sie online in unserem Lifestyle-Blog Luxus am Stück! Alles über feste Pflegeprodukte:

V wie vegan

Bei nachhaltiger Kosmetik und Pflege zählen die inneren Werte: In Tiegel und Tube kommen deshalb nur natürliche Inhaltsstoffe. Tierversuche oder tierische Bestandteile sind tabu. „Vegan“ lautet das Zauberwort für maximale Nachhaltigkeit. Und auch zu Chemie, Mikroplastik oder Mineralöl sagen nachhaltige Produkte Nein. Für ein doppelt gutes Gewissen sorgen Inhaltsstoffe, die biologisch angebaut wurden. Und wird das Produkt nicht nur fair, sondern auch lokal produziert? Umso besser, dann verursacht es nämlich einen geringeren CO₂-Ausstoss.

R wie Recycling

Wichtig sind jedoch nicht nur die inneren Werte, sondern auch, wie unsere Lieblingspflege oder -kosmetik verpackt ist. Sind unsere Cremedose und unsere Shampooflasche recycelbar, sobald sie leer sind? Oder bestehen sie aus bereits recycelten Materialien? Gibt es eine Umverpackung? Falls nein, umso besser. Falls ja, ist das Produkt sparsam verpackt? Hier geht der Trend ganz eindeutig zu: Weniger ist mehr! Weniger Umverpackung, weniger Abfall, weniger Umweltbelastung.

F wie feste Pflege

Wer Müll vermeiden möchte, kommt an fester Pflege nicht vorbei! Feste Shampoos, Conditioner, Duschen, Bodybutter und Co. haben ähnliche Inhaltsstoffe wie ihre flüssigen Pendanten, ihnen wird jedoch, hier der klare Unterschied, kein Wasser



fühlen

b.fresh™



NUR BEI 

Saubere Sache

Die „Cremeseife Caribbean Dream“ im Nachfüllbeutel von Aveo hilft dabei, Plastik und Geld zu sparen. Für mehr Sauberkeit, Pflege und ein gutes Gewissen.



Schaumschläger

Der handgefertigte und elegante „Erbe Rasierpinsel Dachhaar“ lädt zur nachhaltigsten und traditionsreichsten Art der Rasur ein: der Nassrasur.



Grüne Power

Das „F82 Green Retinol Gesichtselixier“ von Oliveda kombiniert Hydroxytyrosol mit Bakuchiol und Vitamin-A-reichem Kahaiöl für einen ebenmäßigeren Teint. Bakuchiol verfeinert feine Linien und Poren, während Hydroxytyrosol zusammen mit Kahaiöl Rötungen minimiert, Pigmentierungen entgegenwirkt und vor oxidativen Schäden schützt.

zugesetzt. Deshalb haben sie eine feste Konsistenz. Diese macht sie nicht nur maximal ergiebig, sondern auch maximal nachhaltig: So kommen sie meist ganz ohne Verpackung und somit auch ganz ohne Plastik aus.

N wie nachfüllbar

Eine weitere gute Nachricht: Immer mehr Verpackungen sind wiederverwendbar. Vom Parfum bis zur Seife – in den Drogerieregalen warten immer mehr Nachfüllpackungen auf uns, die uns aktiv dabei helfen, (Plastik-)Müll zu reduzieren und die Umwelt so weniger zu belasten. Auch Vorratspackungen schonen den Geldbeutel und die Umwelt durch weniger Abfall.

U wie Upcycling

Man glaubt es kaum, aber es gibt tausend schöne Dinge, die man mit etwas Zeit und Geschicklichkeit aus leeren Verpackungen basteln kann: Leere Haarkurdosens werden zur Münzdose, Klopapierrollen zum Kabelhalter oder Taschentuchboxen zum Schmuckkästchen. ■



NUR BEI 

Klein, aber oho

Nachhaltiger Friseerkick für die Mähne: Das „Feste Shampoo Prachtvoll Volumen“ von Aveo mit Zitronenmelisse und Bambusextrakt ist sparsam an Verpackung, aber ergiebig an Pflege.

A WIE ALTERNATIVEN

Etwas Inspiration gefällig? Hier sind Produkte, mit denen man zusätzlich mehr Nachhaltigkeit ins Badregal bringen kann: • wiederverwendbare Abschminkpads • Haarbürsten aus Holz • Öle im Glas • Zahnbürsten aus Holz • Rasierer mit wechselbaren Klängen • Taschen- und Kosmetiktücher in der Kartonbox • feste Seifen in der Kartonverpackung • Wattestäbchen aus Bambus



körperpflege.
neu definiert.



natürlicher
duft



hautliebende
inhaltsstoffe



vegan

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Farbe, wechsle dich!

Haare selbst färben leicht gemacht: Eine schöne Haarfarbe ist keine Sache von Genen, sondern von Geschmack. **Rot, Braun, Blond oder Weiss** – mit der richtigen Technik ist alles möglich! Wir verraten, wie das Haarfärben zu Hause gelingt.



Tönung oder Farbe? Das ist hier die Frage!

Zu viele Optionen im Haarfarbenregal? Hier sind wichtigsten Unterschiede zwischen Haartönung, Coloration, Blondierung und Henna auf einen Blick.

Haartönung Hier dringt die Farbe nicht in die Haarstruktur ein, sondern legt sich lediglich um das Haar. Geeignet, um die eigene Naturhaarfarbe aufzufrischen, dunkler zu tönen oder für neuen Glanz zu sorgen.

- + Funktioniert ganz ohne Chemie und ist schonend zum Haar.
- + Kein Ansatz, da die Farbe nur zehn bis 15 Haarwäschen hält.

Intensivtönung Ein Mix aus Coloration und Tönung. Wird mit den Haarwäschen etwas blasser.

- + Hält etwa 25 bis 30 Haarwäschen lang.
- + Schonender als Colorationen, lang anhaltender als herkömmliche Tönungen.
- + Das Haar wächst mit einem leichten Ansatz heraus.

Coloration Für alle, die ihre Haare deutlich und dauerhaft verändern wollen. Die Schuppenschicht des Haares wird während des Färbens geöffnet. So gelangen Farbpigmente ins Innere und setzen sich dort dauerhaft fest. Deshalb lässt sich die Farbe nicht rauswaschen, sie wächst mit der Zeit heraus.

- + Auch für helle Haarfarben oder starke Veränderungen geeignet.
- + Perfekt zum Überdecken von grauem Haar.

Blondierung Hellt das Haar auf, indem es dem Haar seine natürlichen Farbpigmente entzieht.

- + Ermöglicht jede Typveränderung und jeden Farbton, auch mehrere Nuancen heller.

Henna Das Pulver aus dem Hennastrauch wird mit Wasser zu einer Farbe angerührt; die Farbe wäscht sich über Wochen heraus; kann durch regelmässige Anwendung aufgefrischt werden.

- + Ganz ohne Chemie und Zusatzstoffe.
- + Die schonendste Methode, um Haare zu färben.
- + Pflegt das Haar und kann dabei helfen, Haarbruch, Spliss und trockenem Haar entgegenzuwirken.
- + Auch für graues Haar geeignet.

fühlen



Los geht's! Färben wie ein Profi

Neue Haarfarbe gefällig? Mit diesen Tipps gelingt es, die Haare ganz einfach selbst zu färben.

- #1** Bei langem oder dichtem Haar lieber zwei Packungen Haarfarbe kaufen.
- #2** Die Haare vor dem Färben nicht waschen. Das Fett im Haar lässt die Farbe besser in die Haare eindringen und schützt zudem Mähne wie Kopfhaut während des Färbens.
- #3** Stirn, Schläfen und Ohren vor dem Färben mit Vaseline eincremen: So bleibt die Farbe dort nicht haften.
- #4** Das Haar vor dem Färben in dicke Strähnen teilen und mit Klammern feststecken. Anschliessend die Farbe Strähne für Strähne von der Wurzel bis zur Spitze einarbeiten.
- #5** Nach dem Färben 48 Stunden auf Shampoo und Wasser verzichten, sonst wird die Farbe wieder ausgespült.

Spezialauftrag

Es soll kein Komplett-Look sein? Dann gibt es andere Optionen, die (Farb-)Spiel und Spannung in die Mähne bringen: Strähnen. Sie lassen das Haar lebendiger wirken und werten jede Haarfarbe auf. Absolut im Trend sind Lowlights: dunkle Strähnen in hellem Haar.

Balayage Dieser Look lebt von einem dunklen Ansatz und helleren Längen und Spitzen. Hier wird vorwiegend mit Strähnen gearbeitet, die frei ins Haar gemalt werden.

Ombre Beim Ombre-Look werden die Haarspitzen heller gefärbt als der Ansatz. Um ihn selbst zu färben, benötigt man eine hellere Haarfarbe, die mit der eigenen Naturhaarfarbe gut harmoniert, und eine Paddle Brush, um die Farbe in die Haarspitzen einzuarbeiten.

Ansatz Der Ansatz stört? Dann heisst es: Farbe auffrischen, aber nur am Ansatz! Färbt man die Längen und Spitzen zu häufig, können diese nämlich austrocknen und kaputt gehen. Alternativ kann man den Ansatz auch mit Ansatzkaschierpuder auffrischen oder mit Mascara abdunkeln.

Für helle Köpfchen

Blonde Haare selbst zu färben, ist die Königsdisziplin – nicht einfach, aber machbar:

Die Haut gibt den Ton

Helle Haut oder Porzellantint? Hier bieten sich warme Nuancen wie Gold- und Honigblond an.

Kühler Hauttyp? Ein Platin- und Aschblond passen perfekt.

Warmer Hauttyp? Dann eignen sich Sandblond und neutrale Blondtöne.



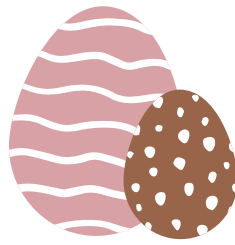
echt.

by TerraNaturi



Einfach,
natürlich,
echt.





Muss statt Frust:

Nach dem Färben ist vor dem Verwöhnen

Spezielle Colorationsshampoos und Pflegeprodukte sind ein Muss für gefärbtes Haar: Sie schützen nicht nur unsere Mähne, sondern auch die Farbe. So zählt es zu ihren Superkräften, dafür zu sorgen, dass die Farbpigmente beim Duschen nicht so leicht ausgespült werden. Das perfekte Verwöhnprogramm für gefärbte Haare sind zudem ölhaltige Haarmasken. Sie schenken unserer Mähne – besonders den trockenen Spitzen – eine Extraportion Feuchtigkeit. ✘



1

1. Naturtalente

100 % natürlich und vegan: Die khadi-Pflanzenhaarfärben „Hellblond“ und „Hellbraun“ umhüllen jedes einzelne Haar nicht nur mit Farbe, sondern auch mit verwöhnenden Inhaltsstoffen. Für gesund glänzendes und natürlich schönes Haar – wie von der Sonne geküsst.

FORTSETZUNG FOLGT!

Freuen Sie sich in den nächsten Ausgaben auf noch mehr Tipps und Tricks, nützliches Wissen und Experteninterviews rund um das Thema Haarfärben.

Fotos: Adobe Stock, PR

BURT'S BEES®

Bewusst natürliche Hautpflege



neu



neu



Advanced Care Handcreme

Sofortige Linderung für trockene Haut

24h beruhigende Feuchtigkeitspflege

Schützt beim Händewaschen

Für Hände, die allem gewachsen sind.



INHALTSSTOFFE AUS DER NATUR



'LEAPING BUNNY' – SIEGEL



WIEDERVERWERTBARE VERPACKUNGEN





2. Farbfreund

Und das Haarfärben wird zum Kinderspiel: Der „BODY&SOUL Haarfärbepinsel & Kamm“ ist ein Multitalent. Er sorgt für ein gleichmässiges Auftragen der Haarfarbe und ist zudem der perfekte Helfer beim Strähnen- oder Ansatzfärben.

3. Glanz- und Spitzenleistung

Dank Arganöl, natürlichem Keratin und Haferextrakt färbt und verwöhnt die „Arganöl Hochentwickelte Coloration Blond“ von Korres das Haar – vom Ansatz bis zur Spitze!

4. Volle Pflanzenkraft voraus!

Die „Sante Pflanzenhaarfarbe Nussbraun“ ist nicht nur rein pflanzlich, sondern auch besonders schonend. Auf einen Streich schenkt sie dem Haar Volumen, Pflege und eine facettenreiche Farbe.

5. Eine Handvoll Pflege

Gelbstich lass nach! Die „Artist Feste Spülung Silber + Glanz“ zaubert edlen Silberglanz und ein seidiges Haargefühl in ergrautes und blondiertes Haar.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



NEU VON REXONA

72H NONSTOP PROTECTION

Jetzt probieren

NACH DER RASUR

Aftershave im Fokus

Nicht nur ein guter Duft ist entscheidend für die Gesichtsbehandlung nach der Rasur, auch in Sachen Hautpflege gehört ein Aftershave zum Pflichtprogramm für den Mann.

Wir sagen Ihnen, warum das Danach gerade bei der Rasur so wichtig ist, und stellen Ihnen die wichtigsten Produkte vor.



SINNLICH

Luxus für die Haut nach der Rasur: Die Aftershave-Lotion „Eros“ von Versace hydratisiert die Haut nach der Rasur und umhüllt sie mit einem sinnlichen Duft.



Feuchtigkeitsspendend

Die „Brooklyn Soap Company Feuchtigkeitscreme“ zieht schnell ein und spendet dank ihrer hochwertigen, veganen Inhaltsstoffe lang anhaltend Feuchtigkeit – für ein erfrishtes Hautgefühl.



Beruhigend

Die sanfte und beruhigende „Marbert Man Classic After Shave Soother“-Lotion mit Aloe Vera, Panthenol und Mandelöl glättet und pflegt die Haut nach der Rasur intensiv.



ALKOHOLFREI

Aftershave-Pflege ganz ohne Alkohol: Die „Biotherm Homme After Shave Emulsion“ pflegt und schützt vor allem trockene und strapazierte Haut nach der Rasur.



ULTRA SENSITIV

Besonders empfindliche Haut freut sich nach der Rasur über beruhigende Inhaltsstoffe wie Panthenol und Aloe Vera: Wie im Ultra Sensitiv After Save Balsam von AVEO.

Nicht jeder Mann setzt nach der Rasur auf Rasierwasser oder Aftershave, um seiner Gesichtspflege das richtige Finish zu geben. Die Folgen können Rötungen, Rasierbrand und Hautirritationen sein. Solchen Schädigungen vorzubeugen, ist eine der Hauptaufgaben eines vernünftigen Aftershaves. Je nach Hauttyp können Sie ein Gel, eine Lotion oder einen sogenannten Aftershave Balm verwenden. Allen gemein ist im Regelfall ihr Alkoholgehalt zur Desinfektion und gegebenenfalls zur Stillung kleinerer Blutungen. Hinzu kommen, insbesondere bei Lotionen und Cremes, weitere Inhalts- und Pflegestoffe,

die je nach Hauttyp zusätzliche Feuchtigkeit spenden und für eine schnelle Beruhigung der gereizten Hautpartien sorgen. In Sachen Anwendung sollte es allerdings keine zwei Meinungen geben: Nach der Rasur reinigen Sie Ihr Gesicht erst noch einmal mit kaltem Wasser, um letzte Haar- und Schaumreste zu beseitigen und die Poren zu verschliessen. Anschliessend mit einem sauberen Handtuch abtupfen. Schliesslich das Aftershave mit den Handflächen auf den rasierten Stellen verteilen. Das anfängliche Brennen des Alkohols ist übrigens normal und gehört zum Frischeerlebnis einer guten Rasur einfach dazu. ■

bluu

WÄSCHE WASCHEN OHNE FLASCHEN.

bluu Waschstreifen – nachhaltig und praktisch.



PERFEKT ZU OSTERN

Kunterbunte Sockenvielfalt

*Kurz, lang, gestreift, mit Punkten, gedeckt, meliert oder knalliger Eyecatcher –
**Socken machen einfach jeden Look mit und sind
damit das ideale Ostergeschenk für den (Business-)Mann.***

TREND-TIPP

Bunte Socken passen nur zum Freizeit-Outfit? Das war einmal ... Gerade im Frühling und Sommer darf es auch unter der Anzug-hose gerne etwas bunter zugehen. Tasten Sie sich hier am besten langsam heran und beginnen Sie mit dezenteren Farbverläufen oder leichten Ton-in-Ton-Musterungen.



Kultig

Diese Strümpfe sind absoluter Kult und viel zu schade, um sie unter langen Hosen zu verstecken: „Many Mornings Herren Socken Ken“.

Geschmäcker sind verschieden und Stile auch. Während der Geine am liebsten Jeans oder Chino und Sneakers trägt, lebt der Nächste im adretten Outfit mit Anzug und Loafers. Beides ist perfekt. Doch so unterschiedlich die Vorlieben auch sind, eines haben beide dennoch gemeinsam: die Strümpfe. Denn die müssen einfach sein – allein schon aus praktischen und hygienischen Gründen. Aber auch in Sachen Individualität. Denn selbst wenn es obenrum möglicherweise bestimmten Regularien zu entsprechen gilt, ist bei den Strümpfen Kreativität geboten. Ähnlich wie bei Pralinen heisst es hier nämlich: einfach mal ausprobieren. Von dezent bis auffällig bunt ist garantiert für jeden Geschmack und Anlass das richtige Paar dabei. Unser Tipp: Lassen Sie sich doch einfach zu Ostern mit einer bunten Auswahl überraschen. ✘



Klassisch

Ganz ohne Schnickschnack und dennoch niemals langweilig: Die „Move Up Exclusiv“-Herren-Socken aus superfein gekämmter Baumwolle sind ein echter Sockenklassiker.



Sportlich

Mit den „Golf Course“-Socken von Many Mornings gelingt das nächste Hole-in-one garantiert spielend leicht.



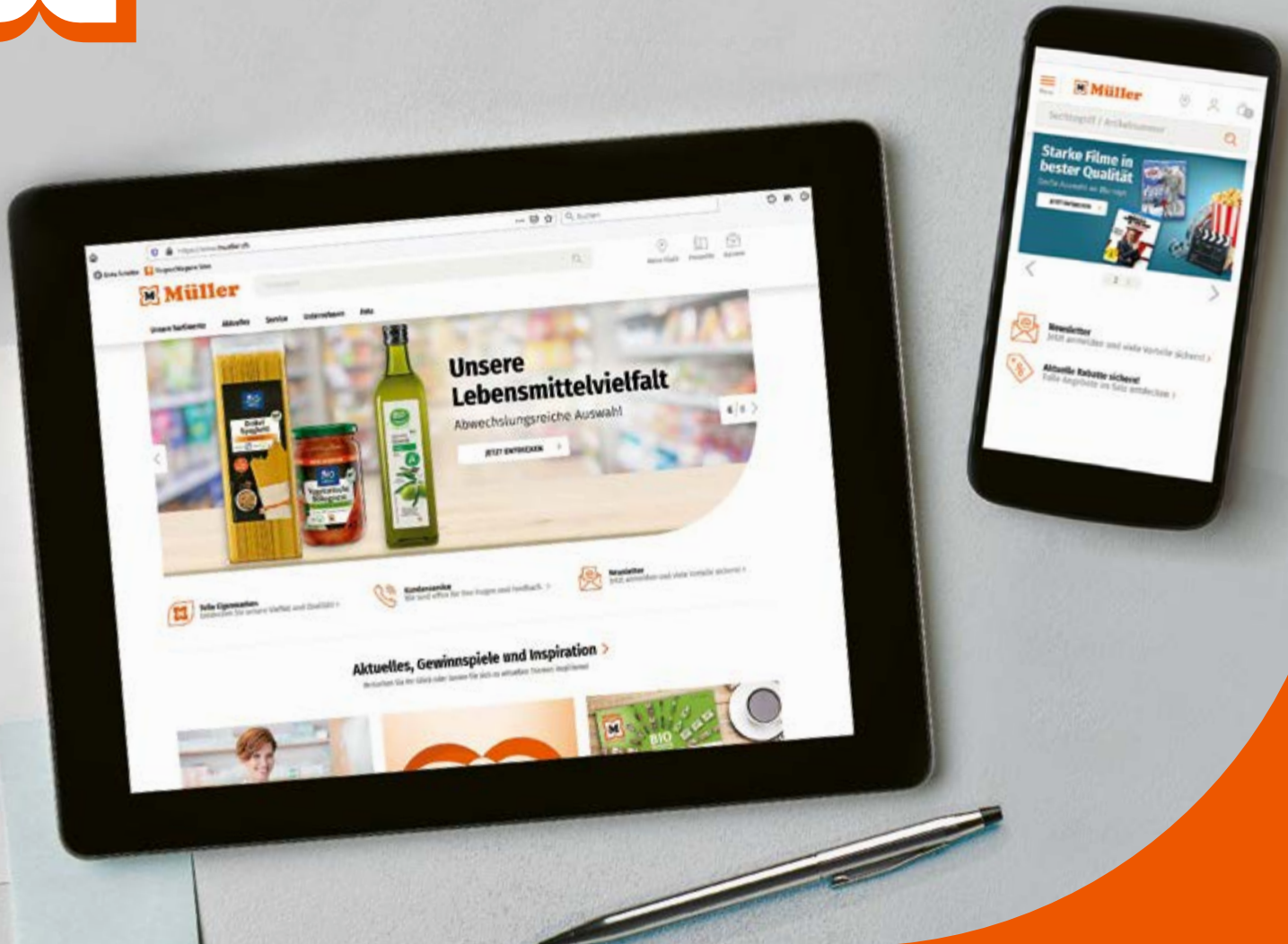
Kunstvoll

Über die Socken mit dem berühmten Albrecht-Dürer-Feldhasen-Muster von MuseARTa freuen sich zu Ostern garantiert nicht nur Kunstliebhaber.



Minimalistisch

Ganz dezent und lediglich mit einem leichten Strickmuster – die „DIM Herren Socken“ aus Bio-Baumwolle im Doppelpack passen zu jedem Anzug und Schuh.



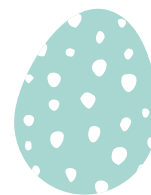
NEWSLETTER: ANMELDEN & PROFITIEREN

Sie möchten nichts mehr verpassen und über neue Produkte und aktuelle Angebote als Erstes informiert werden? An tollen Gewinnspielen teilnehmen und exklusive Tipps erhalten?

Dann registrieren Sie sich für den Newsletter unter www.mueller.ch/newsletter

FRÜHLINGSDEBÜTS ZUM VERLIEBEN

Alles auf neu!



Was der Lenz und diese **frühlingsfrischen Produktliebline** gemeinsam haben? Sie bringen Sonne in unser Herz, **lassen uns aufblühen**, kitzeln unsere Abenteuerlust heraus und laden zum Entdecken ein.

Der Frühling ist so viel: Er ist farbenfroh, facettenreich, freudvoll – einfach fantastisch! Seine warmen Sonnenstrahlen sind der schönste Appell dazu, all diese wunderbaren Gefühle auszukosten, die jetzt in der Luft liegen und wie Schmetterlinge in unserem Bauch kribbeln. Mit diesen Neuheiten an unserer Seite ist das Glück perfekt – und wir von der Haarspitze bis zum kleinen Zeh ruckzuck frühlingsfit. ✘

VITAMIN D FÜR DEN LOOK

Diese drei trendigen Schmuckstücke passen perfekt in den Frühling. Denn auch sie bringen elektrisierende Farben, leuchtende Momente und pure Freude in unser Leben! Die Retro-Sonnenbrillenmodelle „New Balance Performance“ glänzen mit verspiegelten Gläsern in Rot und Lila, das Modell „New Balance Lifestyle“ brilliert zudem mit einem recycelten Gestell.



GESUNDES & SCHÖNES HAAR

Individuelle Bürsten fürs Perfect Match

BODY&SOUL bietet die perfekte Bürste passend für jedes Haar und seine individuellen Bedürfnisse. Die Bürsten sind abgestimmt auf die verschiedenen Haarstrukturen und -längen.

NEU



Professional
Die ideale Bürste
in höchster Qualität

BODY&
SOUL

Die Professional-Haarbürsten-Linie, die auf die individuellen Bedürfnisse der Haare eingeht und die Pflege mit verschiedenen Zusätzen wie Rosarin, Kokosöl, Keratin oder Turmalin unterstützen kann. Entdecken Sie die Vielfalt unserer Produkte.

Naturliebe
Für das grüne Gewissen

BODY&SOUL
NATUR
LIEBE

Die Naturliebe Haarbürste bestehen aus 100% FSC-zertifiziertem Escheholz oder Bambusholz. Dank der komplett plastikfreien Verpackung sind die Bürsten nicht nur wie Balsam für das Umwelt-Gewissen, sondern auch für die Haare.

NEU



nur bei  Müller



HOPPELVOLL VERLIEBT

Schenkt Kosmetikliebenden ein kuscheliges Plätzchen: Der „Kania Kosmetikkoffer Hase“ mit hohem Niedlichkeitsfaktor bringt nicht nur zu Ostern Ordnung in jedes Badezimmer. Auch auf Reisen sorgt die hasenstarke Kulturtasche für ein Schmunzeln.



EDLE TROPFEN

Das „Weleda Straffendes Gesichtsol Granatapfel“ wirkt durch seine einzigartige Komposition sowohl antioxidativ als auch zellerneuernd. Für eine straffere und lebendigere Haut.



ROSIGE ZEITEN

Das „Farfalla Rosablüte Bio-Pflanzenwasser“ ist ein beliebtes und wirkungsvolles Hydrolat, das durch die Destillation der Damaszenerrosen gewonnen wird. Das edle Bio-Rosenblütenhydrolat wird in vielen Bereichen eingesetzt und ist ein unverzichtbarer Helfer für die Pflege empfindlicher und gereizter Babyhaut.



WUNDER(BAR) FÜR HAUT UND HAAR

Im 100 % natürlichen „Melvita Rizinus Pflegeöl“, das aus den Samen des Wunderbaums gewonnen wird, stecken schützende, pflegende und antioxidative Kräfte. Diese machen es zum Multitalent für trockene Haut, stumpfe Haare, dünne Wimpern, leicht brechende Nägel, piksende Bärte und vieles mehr.

ALLER DINGE ANFANG IST EIN TAG IM FRÜHLING

Aus: Carmina Burana



SCHUTZ, DER BEFLÜGELT

Die „femme balance“-Damenbinden schenken uns ein Leben in Leichtigkeit: Die „probiotic premium“-Binden liefern mit der Power von Probiotika eine starke Abwehr gegen Pilzinfektionen und Co. Die „active-oxy premium“-Binden lösen unangenehme Gerüche sofort in Luft auf. Ihr Geheimnis ist die geruchsneutralisierende Kraft von Aktivsauerstoff. Ebenso mit Aktivsauerstoff punkten die „active-oxy sport“-Binden. Sie sorgen bei sportlicher Betätigung für maximale Bewegungsfreiheit und perfekte Frische.

OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

Unterstützt Herz und Gehirn

OMEGA life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalt einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen.

Die vegane
Alternative
zu Fischöl

Unterstützt das
Immunsystem

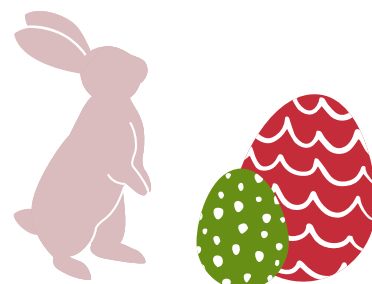


Hochdosiert,
für die ganze
Familie



BESSER FÜR KÖRPER UND UMWELT

Natracare-Tampons bestehen zu 100 % aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle, und sonst nichts – das bedeutet weder Farbstoffe noch Chlor und Kunststoffschleier, die die Haut reizen oder austrocknen können. Die Faserstruktur der Baumwolle sorgt für einen effektiven und bequemen Schutz. Die Tampons sind zudem biologisch abbaubar und kompostierbar.



SCHONWASCHGANG

Extrasanfte Pflege und Reinigung für die empfindlichste Stelle des Körpers: Die „Bioturm Intim Salbe“ und das „Intim Wasch-Gel“ erhalten – dank ihres speziellen Lacto-Intensiv-Wirkkomplexes – die natürliche Intimflora und unterstützen ihre Schutzfunktion. Wertvolle Bio-Pflanzenextrakte beruhigen zudem Reizungen und Rötungen.



ZITRISCH FRISCH

Die natürliche und wunderbar nach Zitrone duftende Marseille-Seife „Savon Citron Extra Pur“ von Tade kommt nicht nur vollkommen ohne Palmöl und synthetische Farbstoffe aus, sondern ist zudem biozertifiziert und sorgt für ein sofortiges Sommerfeeling.



FRISCH MIT GUTEM GEWISSEN

Der „Deo-Roll-On“ neutraler Duft von Biocosma sorgt mit natürlichem Salbei sowie selbstverständlich ohne Aluminiumsalze für einen lang anhaltenden Deo-Schutz, ohne dabei aufdringlich zu wirken.



VOLLE (AM-)PULLE!

Mit der Sonne um die Wette strahlen? Mit Leichtigkeit! Die „Dr. Grandel Ampullen Beauty Date“ schenken uns einen frischen rosigen und erholten Teint zum Verlieben. Sie stillen den Durst der Haut, glätten den Teint und lassen das Grau des Winters – und Falten! – ruckzuck vergessen.



ERFRISCHEND

Die „Annemarie Börlind Hyaluron Augenpads“ mit Sofort-Effekt sind die Lösung bei langen Tagen und kurzen Nächten. Botanische Hyaluronsäure bindet Feuchtigkeit und lässt die Augenpartie frischer und wacher erscheinen. Konjakwurzel mildert Fältchen schnell und effektiv – für eine vitale, frische Augenpartie.

EIN NEUER FRÜHLING, EIN NEUER KLANG

Niederländisches Sprichwort



REVITALISIERENDE ROSE

Lässt den Traum glatter Haut wahr werden: Das „Urtekram Dare to Dream Ageless Serum“ hilft der Haut mit einer Extrapolation Vitamin C und Bio-Wildrosenöl dabei, den Anzeichen vorzeitiger Hautalterung, feinen Linien und Fältchen vorzubeugen. Schon ein paar Tropfen verleihen dem Teint einen intensiven Feuchtigkeits- und Strahleboost.



SANFTER SCHUTZ

Sorgt mit geballter Pflanzenkraft für ein angenehmes Gefühl im Intimbereich: Das „Farfalla Intim-Pflegeöl Frauenleben“ unterstützt mit wertvollem Granatapfelkern-, Cassis-, Muskatellersalbei- und Lavendelöl die natürliche Intimflora und stärkt ihre Schutzfunktion. Zudem beruhigt das Wunderöl gereizte und gerötete Haut.



FALTEN- MILDERUNG UND SCHUTZ

- Die CV COLLAGEN BOOST Serie unterstützt den Erneuerungsprozess und die Kollagenproduktion
- Der Teint wirkt frischer und die Haut straffer

Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht. Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm. Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch



EINMAL EIGENMARKE, BITTE!

Fabelhafte Frühlingsboten

*Die frische Frühlingsenergie macht richtig Lust auf Neues! Frische Blumen, Sonnenschein und Regentage – mit diesem bunten Strauss aus **Produktlieblingen der Müller-Qualitätsmarken** lassen sich die endlosen Möglichkeiten, die das Frühjahr zu bieten hat, ausgelassen feiern.*

Der Frühling und die Müller-Qualitätsmarken bringen den Alltag und uns zum Strahlen. Denn die Preis-Leistungs-Sieger erfüllen (fast) jeden Wunsch: So finden sich in den Regalen der Müller-Filialen oder in unserem Online-Shop mehr als 4000 innovative Produkte aus der gesamten Müller-Welt – von der Körperpflege bis zur Tiernahrung. Also alles, was man für ein rundum schönes Leben braucht. Dabei ist jedes Produkt mit Liebe hergestellt und bietet eine hohe Qualität zu einem fairen Preis. Natürlich dürfen dabei aktuelle Trends nicht fehlen und auch das Thema Nachhaltigkeit ist uns eine Herzensangelegenheit. Was uns aber am wichtigsten ist: Produkte herzustellen, die einfach glücklich machen. ✘



FÜR FRÜHLINGSFITTE FÜSSE

In der luxuriösen Geschenkpackung „Barfuss Pediküre-Set“ steckt alles, was man braucht, um müde Füße aus dem Winterschlaf zu befreien: Doppelfussfeile, Nagelknipser, Nagelbürste und Bimsschwamm aus natürlichem und langlebigem Weizenstrohkunststoff sorgen für einen stilvollen Auftritt. Und die lang ersehnte Sandalenpremiere? Kann kommen!



MUT ZUR LÜCKE

Schenkt ein strahlend weisses Lächeln: Die „SensiDent Akku-Munddusche Aqua Clean“ entfernt mit vier Reinigungsmodi und individuell regulierbarer Wasserstrahlintensität effektiv Bakterien aus den Zahnzwischenräumen. Das Ergebnis ist ein besonderes, schonendes und gründliches Reinigungserlebnis und -ergebnis.



AUSZEITMOMENT ZUM DURCHATMEN

Das „BODY&SOUL Geschenkset Slow Down“ schenkt eine Extraportion Geborgenheit. Das exklusive Set aus wohlrigem Duschgel und cremiger Bodylotion ist das perfekte Geschenk – auch an uns selbst: Es reinigt und pflegt die Haut und hinterlässt einen angenehmen Duft von Pfingstrose und Vanille.

WENN DER FRÜHLING GRÜSST, DANN HÜPFT DAS HERZ VOR FREUDE

Irishes Sprichwort

NUR BEI



ERFRISCHEND NACHHALTIG

Die „Aveo Cremeseife Sensitiv“ im praktischen Nachfüllbeutel ist mild zur Haut und frisch in der Nase. Zudem kann der praktische tägliche Begleiter doppelt punkten: Er sorgt für weniger Schmutz und weniger Abfall. Für Verwöhmomente – ganz ohne schlechtes Gewissen.



NUR BEI



GUTE LAUNE

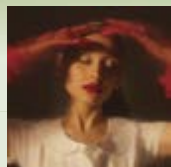
Schön, wenn eine Seife ihre Wirkung bereits im Namen trägt! Die „Aveo Handseife Litsea Cubeba“ verspricht ganz viel „Gute Laune“. Und schenkt sie uns dank der Wirkung ihrer ätherischen Öle von Zitrone, Orange und Litsea Cubeba. Damit die frisch gewaschenen Hände vor Freude gleich mitklatschen ...



Die Film- und Musikempfehlungen der Ausgabe

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

CD und Vinyl



ARIANA GRANDE
„Eternal Sunshine“
(Universal)
Jetzt bei Müller



THE BLACK CROWES
„Happiness Bastards“
(Silver Arrow)
Jetzt bei Müller



MAITE KELLY
„Nur Liebe“
(Universal)
VÖ: 22.03.



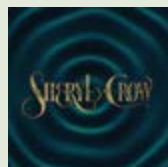
CALIMEROS
„Shalala“
(Warner)
VÖ: 26.04.



HENK VAN DAAM
„Du liegst mir im Herzen“
(Warner)
VÖ: 22.03.



TAYLOR SWIFT
„The Tortured Poets Department“
(Universal)
VÖ: 19.04.



SHERYL CROW
„Evolution“
(Universal)
VÖ: 29.03.



MARK KNOPFLER
„One Deep River“
(Universal)
VÖ: 12.04.



CLAUDIA JUNG
„3fach Jung“
(Edel)
VÖ: 12.04.



PE WERNER
„Vitamin Pe“
(Warner)
VÖ: 26.04.



HIER ENTLANG

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

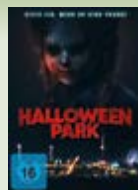
www.mueller.ch/erleben



DVD und Blu-Ray-Disc



BUTCHER'S CROSSING
(WVG)
Jetzt bei Müller



HALLOWEEN PARK
(WVG)
Jetzt bei Müller



SAW X
(StudioCanal/
Plaion Pictures)
Jetzt bei Müller



ANATOMIE EINES FALLS
(Plaion Pictures)
Jetzt bei Müller



DIE UNLANGWEILIGSTE SCHULE DER WELT
(Leonine)
Jetzt bei Müller



EIN GANZES LEBEN
(Leonine)
VÖ: 15.03.



SILENT NIGHT
(Leonine)
VÖ: 28.03.



THE QUEEN MARY
(WVG)
VÖ: 28.03.

erleben



KUNG FU PANDA – 1-3 COLLECTION

Alle drei bisherigen Abenteuer des gemütlichen Drachenkriegers und seiner Freunde in einer Box (jetzt bei Müller).



PANDASTISCH

Unglaublich lange ist es her, dass sich Panda Po zuletzt auf der grossen Leinwand in Kung-Fu üben durfte. Acht Jahre, um genau zu sein. Aber nicht lange genug, um den gemütlichen Kampfkunstbären und seine Freunde zu vergessen.

Im jetzt gestarteten „Kung Fu Panda 4“ (Universal) bekommt er es mit dem Chamäleon zu tun, mit dem zusammen auch alle bisherigen Gegner Pos zurückkehren. Für alte und neue Fans gleichermassen ein unglaublich komisches und ausserordentlich schlagkräftiges Wiedersehen.



DREAMWORKS ALL-STAR KART RACING

Funracer mit echter Starbesetzung: Von Shrek bis zum Kung Fu Panda ist hier jeder aus dem DreamWorks-Universum mit dabei (jetzt bei Müller).



TROLLS – GEMEINSAM STARK

Auch sie sind mittlerweile ein unersetzlicher Teil der DreamWorks-Familie: die haarigen und extrem musikalischen Trolls (jetzt bei Müller).



PFEILRING

SINCE 1896

GEPFLEGT DURCH
DEN FRÜHLING



Jetzt exklusiv in ausgewählten Filialen!

Professionelle Maniküre- und
Pediküre-Artikel für strahlend
schöne Hände und Füße

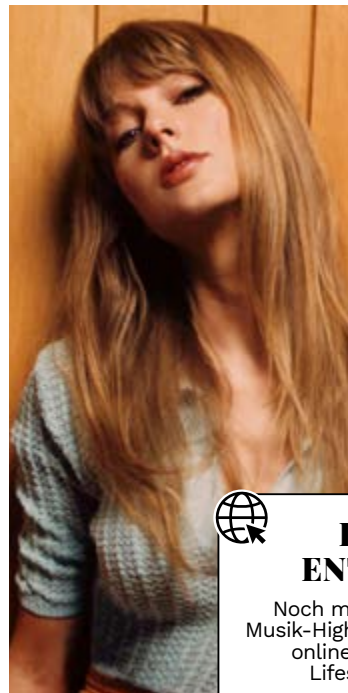


@pfeilring
www.pfeilring.com

FOKUS

Entertainment

Wenn wir auf das anstehende Film- und Musikfrühjahr blicken, dann wird uns ganz schön heiss. Nicht nur, weil ein allseits beliebter Kater den Ofen für seine Lasagne schon einmal vorwärmt, sondern auch, **weil sich im April und Mai Superstars** wie Taylor Swift und Mark Knopfler **die Klinke in die Hand und uns Grund zum Schwärmen geben**. Wer es ein bisschen bodenständiger mag, macht mit Roy und seinen Boys Kurzurlaub in Bella Italia. Wofür auch immer Sie sich entscheiden: Bleiben Sie cool!



SWIFTMANIA

Als erster Popstar überhaupt hat **Taylor Swift** im Februar zum vierten Mal den Grammy für das „Album des Jahres“ abräumen können. Und weil das nicht nur historisch, sondern auch ein Grund zum Feiern ist, hat sie sich gleich auch gebührend bei ihren Fans bedankt. Und zwar mit der Ankündigung eines Nachfolgers, der bereits **ab dem 19. April** – und damit noch vor ihren sehnlich erwarteten Live-Auftritten in Europa – in den Läden (und natürlich auch bei Müller) stehen soll. Vielversprechender Titel des neuen Werkes: **„The Tortured Poets Department“**. Wir prognostizieren vorsorglich schon mal das nächste Album des Jahres – zumindest für alle Swifties.



HIER ENTLANG

Noch mehr Film- und
Musik-Highlights finden Sie
online in unserem
Lifestyle-Blog:

[www.mueller.ch/
erleben](http://www.mueller.ch/erleben)



AMORE SUL MARE

Bei ihnen wird Amore (angeblich) seit Jahrzehnten grossgeschrieben, ihre Fans übertreffen sich in fiktiven italienischen Kennenlerngeschichten und wer einmal in ihrem Schlagerstrudel gefangen ist, der findet so schnell nicht mehr hinaus. Die Rede ist von den Italo-opschlager-Erneuerern **Roy Bianco & seinen Abbrunzati Boys**, die spätestens seit ihrem Nummer-eins-Album „Mille Grazie“ aus keinem Italienurlaub, keiner Autogrill-Pause und keinem Festival mehr wegzudenken sind. Nun erscheint **„Kult“ (Universal, ab 31.05. bei Müller)**, Album Nummer drei. Und wir üben schon mal fleissig, um mitsingen zu können, wo immer wir sind ...

Fotos: PR

erleben

ib
invisibobble®



WÜNSCH DIR WAS!

Eben noch als filmisches Weihnachtsgeschenk in den Kinos, jetzt schon für zu Hause: Schon am **28. März** erfüllt der Disney-Hit „**Wish**“ (**Leonine**) die Wünsche von Animationsfans und erzählt die Geschichte der jungen Asha, die im Königreich der Wünsche ein magisches Abenteuer erlebt. An ihrer Seite: ein kleiner Stern und die tollpatschige Ziege Valentino. Da steckt nicht nur viel Herz, sondern auch jede Menge Musik drin.



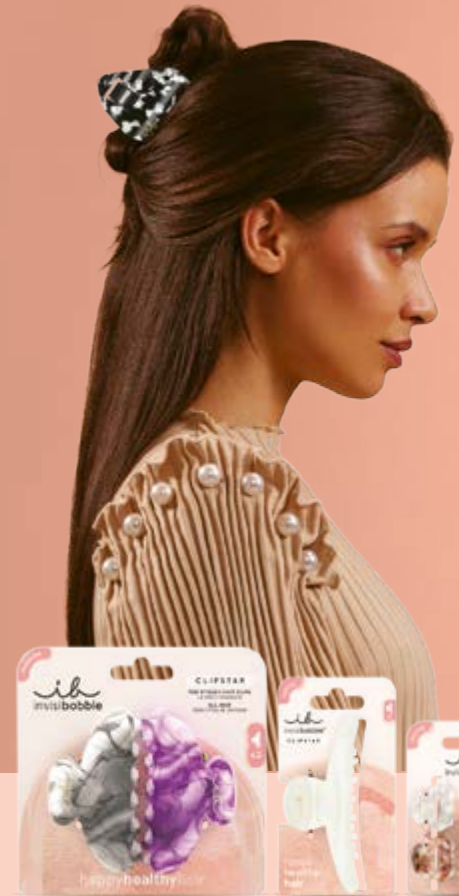
KULTKATERAL FORNO

Er hasst Montage, liebt Lasagne (und Pizza!) und wurde vor gefühlten Ewigkeiten mal von Thomas Gottschalk synchronisiert. Jetzt kehrt Kultkater „**Garfield – Eine extra Portion Abenteuer**“ (**Sony**) nach Jahren in Comicstrips und TV-Serien **ab dem 23. Mai** endlich auf die grosse Leinwand zurück. Mit einem komplett animierten, sehr vorlagentreuen und prominent synchronisierten Leinwandabenteuer, in dem wir so einiges über die Herkunft des Krawallkaters lernen dürfen. Wer sich vorher schon einmal warmzocken möchte, kann dies bei einer „**Lasagna Party**“ (**Astragon, jetzt bei Müller**) auf der Switch tun.



SULTAN OF SWING

Mark Knopfler gehört mit Sicherheit zu den am meisten bewunderten und gefeierten Gitarristen unserer Zeit. Schon mit seinen Dire Straits eine lebende Legende, könnte der mittlerweile 74-Jährige auch solo nahtlos an frühere Erfolge anknüpfen. Allerdings in einem für Fans sicher gewöhnungsbedürftigen Rhythmus. Fast sechs Jahre liegt sein letztes Album zurück. Weshalb „**One Deep River**“ (**Universal**) gar nicht schnell genug erscheinen kann. Am **12. April** ist es so weit! Ein verspätetes Ostergeschenk für alle Anhänger des ungekrönten „Sultan of Swing“.



Entdecken Sie jetzt die invisibobble® Haarklammern

Ideal für jede Gelegenheit: vom lässigen Tageslook bis hin zum eleganten Abendstyling

Designed mit **hairlovetech™**: Bietet sicheren Halt und ist schonend zum Haar

made with

happyhealthyhair

ZENDAYA SUPERSTAR

Euphorische Zeiten

Vom Disney Channel zur Emmy-Preisträgerin, von der Botschafterin der bedeutendsten Mode- und Kosmetikmarken zur (weiblichen) Zukunft des Kinos. Zendaya ist das aktuell schönste und bedeutendste Gesicht Hollywoods. **Und längst noch nicht fertig ...**



Kaum vorstellbar eigentlich, dass sie vor etwas mehr als zehn Jahren für den Disney Channel noch Tanzschritte übte. Von 2010 an war die damals 14-jährige Tochter einer Deutsch-Schottin und eines Afroamerikaners für drei Jahre als brave und optimistische „Rocky“ Blue eine der Stars von „Shake It Up – Tanzen ist alles“ und mit der Rolle auf dem besten Weg, berühmte Vorgängerinnen wie Miley Cyrus, Selena Gomez oder Vanessa Hudgens zu beerben. Schliesslich konnte sich Zendaya Maree Stoermer Coleman bereits 2013 auch mit einem Albumdebüt („Zendaya“) als Sängerin beweisen und im selben Jahr – noch minderjährig – aufs Siegertreppchen von „Dancing with the Stars“ tanzen.

Wäre sie dabei – und beim Image des braven Mädchens – geblieben, Zendaya wäre heute wohl nur eines von vielen Hollywood-Sternchen. Ein Sternchen, das es an der Seite von Hugh Jackman mit „The Greatest Showman“ erstmals auf die

Leinwand und im selben Jahr als MJ an die Seite ihres späteren Lebensgefährten Tom Holland in die jüngste „Spider-Man“-Trilogie schaffte. Aber ein braves Mädchen ist sie – zumindest auf Leinwand und TV-Bildschirm – längst nicht mehr.

„ZENDAYA IST DIE ZUKUNFT“

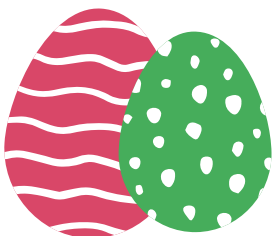
„Dune“-Regisseur Denis Villeneuve

Für viele kam es einem regelrechten Schock gleich, sie im vielfach preisgekrönten Jugendmelodram, der kompromisslosen HBO-Serie „Euphoria“, als selbstzerstörerischen Teenager zwischen Drogen, Sex und Selbstmordgedanken wiederzusehen. Aber darstellerisch war der herausfordernde Part der Rue ihr Durchbruch. Zweimal schon konnte sie für „Euphoria“ den Emmy als beste Hauptdarstellerin einer Dramaserie gewinnen (2020 und 2022), einmal sogar den Golden Globe (2023). Und als wäre das noch nicht genug, ist sie an der Seite von Hollywood-Herzensbrecher Timothée Chalamet in mittlerweile zwei „Dune“-Teilen („Dune II“ läuft jetzt im Kino) als enigmatische Fremen-Kriegerin Chani zu sehen und demnächst auch noch

erleben

als Star und Co-Produzentin in Personalunion in der aufsehenerregenden Sport- und Dreiecks-geschichte „Challengers – Rivalen“ (Warner, ab 25.04. im Kino) von Luca Guadagnino.

Genug für drei Hollywood-Karrieren eigentlich, aber offenbar nicht genug für die auch abseits der Leinwand engagierte Jungschauspielerin. 2018 reüssierte sie noch als Markenbotschafterin für Tommy Hilfiger, es folgten vergleichbare Positionen für Lancôme (2019), Bvlgari und Valentino (2020) sowie Louis Vuitton (2023). Haben wir etwas vergessen? Ach ja: 2022 wurde die überzeugte Vegetarierin vom renommierten Time Magazine ausserdem unter die 100 einflussreichsten Persönlichkeiten des Jahres gewählt. Übrigens: Zendaya bedeutet in der Bantu-Sprache Shona „Danke sagen“. Nicht nur sie hat allen Grund dazu, vor allem auch wir ... ✖



HIER ENTLANG

Noch mehr junge weibliche Superstars auf der Hollywood-Überholspur finden Sie online in unserem Lifestyle-Blog:

[www.mueller.ch/
erleben](http://www.mueller.ch/erleben)



SPIDER-MAN – 3 MOVIE COLLECTION (SONY)

Alle drei Filme der „Home“-Trilogie um Jung-Spider-Man und Zendaya-Boyfriend Tom Holland in einer Box (jetzt bei Müller).



DUNE (WARNER)

Science-Fiction-Meisterwerk nach Frank Herbert, das eben in die zweite Runde gegangen ist (jetzt bei Müller).



EUPHORIA – STAFFEL 1 + 2 (WARNER)

Die ersten beiden Staffeln der HBO-Serie auf insgesamt fünf DVDs – und Zendayas Durchbruch (jetzt bei Müller).

BEREIT FÜR DEN FRÜHLING

Mit Socken von s.Oliver

s.Oliver

ONSKINERY
EVERYDAY BODY & LEGWEAR

DIE TRIBUTE VON PANEM

The Ballad of Songbirds & Snakes



Gut acht Jahre nachdem der Spotttöpel ein letztes Mal im Kino für Katniss Everdeen singen durfte, kehren Fans der beliebten Buch- und Filmreihe in die dystopische Welt von Panem zurück. Denn Autorin Suzanne Collins hat uns dankenswerterweise ein Prequel geschenkt, in dem wir in bester „Star Wars“-Manier miterleben dürfen, wie aus einem ehrgeizigen Mentor ein leidenschaftlicher Liebhaber und schliesslich der hass-erfüllte Präsident Coriolanus Snow wird. Für die filmische Umsetzung dieser Darth-Vader-Werdung, die ähnlich wie „Star Wars – Episode III“ funktioniert, zeichnet erneut Regisseur Francis Lawrence verantwortlich, dem es dank überzeugender Sets und einer wirklich beeindruckenden Besetzung (neben den

grossartigen Schauspielern Rachel Zegler und Tom Blyth vor allem Viola Davis, Peter Dinklage und Jason Schwartzman) gelingt, die frühen Jahre Panems und seine mörderischen Spiele eindrucksvoll zum Leben zu erwecken. An der Seite des ehrgeizigen Coriolanus lernen wir die schöne Lucy Gray Baird kennen, die er als Mentor durch die tödlichen Hungerspiele

begleiten soll und in die er sich unsterblich verliebt. Natürlich wissen wir, was später aus ihm wird, und so gleicht sein Weg von hier an fast einer Abwärtsspirale. Das macht **„Die Tribute von Panem: The Ballad of Songbirds & Snakes“ (Leonine, ab 05.04. bei Müller)** zum bisher vielleicht düstersten und besten Teil der Reihe. ❖

WONKA

Willy will Schokolade

Nach Gene Wilder und Johnny Depp schlüpft nun Hollywood-Herzensbrecher Timothée Chalamet in die Rolle des von Roald Dahl erfundenen exzentrischen Schokoladenmillionärs. Doch anders als in den Vorgängern (und nicht ganz so überdreht wie unter Tim Burton) geht es in **„Wonka“ (Universal, jetzt bei Müller)** um die frühen Jahre des Süswarenexzentriker. Um das also, was auf Neudeutsch gerne als „Prequel“ lieb gewonnenen Filmklassikern voroder nachgeschickt wird. Regie führt der für seine Kinderbuch- und Familienklassiker gerühmte Paul King („Paddington“ und „Paddington 2“), der für eine bunte weihnachtliche Stimmung sorgt (obwohl das Schokoladenthema auch wunderbar zu Ostern passt!) und unter dessen Regie vor allem Chalamet so richtig aufblühen darf. Als junger Chocolatier nimmt er es hier mit einem bösen Schokoladenkartell auf und muss auf magische Fähigkeiten (und Hugh Grant als Oompa Loompa) zurückgreifen, um seine süssen Ziele zu erreichen. Schön! ❖



Kneipp

Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST

NEU



Die Körperlotionen von Kneipp

- ✓ Ziehen schnell ein
- ✓ Nachgewiesene Pflegewirkung*
- ✓ Tiefenwirksam mit Pflanzen-Pflegeöl
- ✓ Tube mit Papier, 48 % weniger Plastik**

*Durch wissenschaftliche Studien bestätigt.

**48 % weniger Plastik zur Vorgänger-Verpackung durch Einsatz einer Tube mit Papieranteil

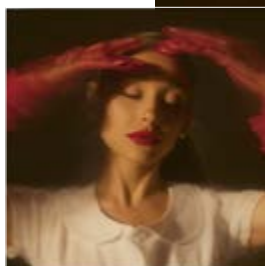
ARIANA GRANDE

Vergiss mein nicht!

*Positionswechsel bei Pop-Superstar Ariana Grande. Vier Jahre nach ihrem letzten Album verbietet sich die Sängerin nämlich jede Einmischung. **Und verbeugt sich tief vor einem traumhaften Filmklassiker.***

Ariana Grande trägt ihren Nachnamen zu Recht! Sie ist trotz ihrer nur 1,54 Meter tatsächlich Ariana, die Grosse. Ein Superstar, dem die Schauspielkarriere bei einem Kindersender nicht genug und ein Nummer-eins-Album längst nicht ausreichend war. Mit gerade mal 30 Jahren blickt sie auf fünf Nummer-eins-Alben in den US-Billboard-Charts zurück, auf einen Grammy (für „Sweetener“) und auf zwei Platzierungen in den Listen der einflussreichsten Personen in Time Magazine und Forbes. Ganz zu schweigen davon, dass sie laut Spotify die meistgestreamte Künstlerin der 2010er-Jahre ist.

Zudem hat sie schon im Alter von zehn Jahren mit Charity-Aktionen Hunderttausende von Dollars ersungen, seit 2013 lebt sie vegan und macht sich für die Tierschutzorganisation PETA stark. Ganz zu schweigen von zahlreichen Wohltätigkeitsprojekten, ihrem unaufhörlichen Einstehen für Gleichheit und gegen Diskriminierung jeder Art sowie ihrem Kampf für diejenigen, die etwas verändern wollen auf der Welt. Zwischen ihren musikalischen und „menschlichen“ Erfolgen ist es Ariana Grande trotzdem immer wieder gelungen, auch die Schauspielkarriere nicht zu kurz kommen zu lassen. Unlängst war sie in der Netflix-Satire „Don't Look Up“ zu sehen, demnächst füllt sie die Leinwände als Hexe in der Musical-Verfilmung „Wicked“ und mit ihrem neuen Albumtitel **„Eternal Sunshine“ (Universal, jetzt bei Müller)** bezieht sie sich auf die schräge Romanze „Eternal Sunshine of the Spotless Mind“ (dt.: „Vergiss mein nicht“), deren Macher Michel Gondry sie bei Dreharbeiten zur TV-Serie „Kidding“ mit Jim Carrey kennenlernen durfte. Wer so sehr im Rampenlicht steht wie Grande, der sieht sich so vielen Gerüchten und Meinungen ausgesetzt, dass er leicht daran zerbrechen könnte. Und Grande? Sie veröffentlicht einfach ein neues Album und schickt dem Ganzen ein fröhliches „Na und?“ („Yes, and?“) voraus. Weil sie über so viel Selbstbewusstsein verfügt, dass sie fremde Urteile nicht mehr zu fürchten braucht. Im Gegenteil: Längst ist die Sängerin zum Role Model für eine neue Generation junger Mädchen geworden, die nicht nur vieles sein und tun können, sondern alles. Und das ist die vielleicht grösste aller Grande-Leistungen. ■



STARKES HAAR, STARKES GEFÜHL



Schwarzkopf
GLISS



NEU



Shampoos mit Pflegegrad-Level
für +100% stärkeres Haar¹

FOR EVERY YOU.



Ana Ivanović

Ehemalige Nr. 1. Tennisspielerin & Unternehmerin

¹ im Vergleich zu unbehandeltem Haar

MARIO VS. DONKEY KONG

Knobel-Klassiker

Wahrscheinlich erinnern sich nur noch die Älteren unter uns daran. Doch bevor „Super“-Mario mit seinem Bruder Luigi durch fantasievolle Jump-’n’-Run-Welten hüpfte, war er ein verschwommener Pixelhaufen, der sich auf den ersten Spielhallenkonsolen mit einem wild gewordenen Affen und seinen Fässern herumschlug. Eine Grundidee, die Nintendo vor genau 20 Jahren auf dem Game Boy Advance wieder aufleben liess, ergänzt um knifflige Rätsel und Schlossmechaniken sowie die Mini-Marios, die es einzusammeln galt, um zusätzliches Leben zu erhalten. Jetzt, im Zuge des allgemeinen Mario-Hypes, ist es offenbar an der Zeit, das Spielprinzip neu aufzulegen. „**Mario vs. Donkey Kong**“ (Nintendo, jetzt bei Müller) bietet nicht nur eine fantastische neue Grafik, sondern auch unzählige Level voller Kopfnüsse und Mini-Marios, deren Rettung raffiniertes Um-die-Ecke-Denken und manchmal auch Unterstützung erfordert. Wie gut, dass Nintendo immer wieder zurückblickt, um sich und uns spannende neue Wege in die Spielezukunft aufzuzeigen. ❖



PRINCESS PEACH

Showtime!

Eigentlich ist es allerhöchste Zeit, dass die Pfirsichprinzessin ihr eigenes Nintendo-Abenteuer erhält. Schliesslich zeugt es nicht gerade von einem modernen Frauenbild, wenn es ständig nur die Prinzessin ist, die gerettet werden muss. Schon im jüngsten „Super Mario Bros. Film“ durfte Prinzessin Peach deshalb aktiv in Handlung und Action eingreifen. Nur um in „**Princess Peach: Showtime!**“ (Nintendo, ab 22.03. bei Müller) jetzt endgültig die Hauptrolle zu übernehmen. Ewig gestrige Trolle werden sich darüber ebenso ärgern wie über den filmischen Aufstieg von Superheldinnen oder die Integration von Frauenfussball in EA Sports FC, alle anderen begrüßen den frischen spielerischen Ansatz und die Abwechslung, die das Spiel auf Nintendos Switch bringt. Dafür tritt die Prinzessin mit ihren Freunden ins Rampenlicht des Funkeltheaters, wo die fiese Grape und ihre Sauertruppe die Auf-führung verderben. Rettung kann nur von der Prinzessin kommen, die von Sidekick Stella magische Kräfte erhält, dank derer sie sich in unterschiedliche „Rollen“ versetzen kann. So kämpft sie als



Schwertkämpferin gegen ihre Gegner, in Gestalt einer Detektivin geht sie auf Spurensuche und Kostüme wie das einer Kung-Fu-Kämpferin oder Bäckerin eröffnen weitere Mechaniken. Vorhang auf für Super Peach und ihre wunderbare neue Welt! ❖



130

1000

70

15

50

60

ZUR APP
ANMELDEN &
1000
M **BLÜTEN**
SICHERN!*



IHRE TREUE WIRD BELOHNT

DIE NEUE MÜLLER APP

Sammeln, shoppen, sparen und gewinnen

- Digitale Kundenkarte
- Coupons
- Gewinnspiele
- Digitaler Kassenbon
- Willkommensbonus für den 1. Einkauf ab CHF 30*
- u.v.m.

* Erhalten Sie nach Ihrem 1. Einkauf ab CHF 30, bei dem die Müller App an der Kasse gescannt wird, einmalig 1000 Müller Blüten im Wert von CHF 10 auf Ihr Blütenkonto.

Die  App für alle.

Jetzt hier kostenlos downloaden und registrieren:



Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

SAFTFASTEN MIT BIOTTA

Ein Frühjahrsputz tut nicht nur der Wohnung gut, sondern kann auch für den Körper wohltuend sein.
Zum Beispiel mit einer Saftwoche als Auszeit für Körper und Geist



8 TAGE

1 Vorbereitungstag
5 Safttage
2 Aufbautage

SO FUNKTIONIERT DIE BIOTTA WELLNESS WOCH

✓
Schritt-für-Schritt
Anleitung mit hilfreichen
Tipps & Tricks

✓
Exklusive Yoga-Tutorials
für die ganzheitliche
Entspannung

✓
Zugang zum Fastenforum
für den täglichen Austausch
mit Mitfastenden

✓
Leichte Rezepte vom
Spitzenkoch für vor und
nach dem Saftfasten



TAGESFASTEN MIT BIOTTA MEIN SAFTTAG

✓
Für die regelmässige
kleine Auszeit
im Alltag

✓
Speziell fürs
Tagesfasten entwickeltes
Konzept

✓
Praktischer
Guide mit wertvollen
Tipps & Tricks

1 TAG

2 Säfte

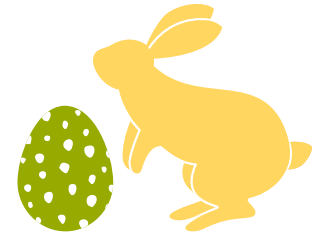
www.biotta.ch

schmecken



FRÜHLINGSERWACHEN

Ein intensives Geschmackserlebnis, das Sie Tasse für Tasse in den Frühling entlässt: Die limitierte Edition „Frühlingserwachen“ von Müllers Teestube setzt auf eine wohltuende Früchte-Kräuter-tee-Mischung mit Orangen-, Cherimoya- und Veilchenaromen.



**„EINE GUTE KÜCHE
IST DAS FUNDAMENT
ALLEN GLÜCKS“**

Auguste Escoffier

FRISCH AUFGETISCHT

*Vor dem Sommer kommt der Frühling, nach der Nacht der Morgen.
Und zum Frühstück bringt der Osterhase die Eier mit. In der Frühlingküche
setzen wir **auf wertvolle Inhaltsstoffe, auf viel Eiweiss**, Grün und alles, was die
müden Glieder sonst noch aus dem Winterschlaf holt. Damit wir nicht nur frisch
in den Morgen, sondern auch **gesund in den Sommer** starten.*



ZUM KNABBERN

Die „HUOBER Crossini Pizza“ sind schwäbische Backkunst, gewürzt mit italienischer Lebensfreude: luftig, leicht, voller Aroma, rund im Geschmack und damit der ideale Knabberspass zum Apéro oder einfach zwischendurch.



GESCHENKIDEE

Mit dem 5-teiligen Trendshop „Tea For One“-Set können Sie es sich mit einem Heissgetränk gemütlich machen. Das Tee-Set ist besonders praktisch, weil Kanne, Tasse und Untersetzer als eine Einheit bereitstehen. So haben Sie beim Transportieren sogar noch eine Hand frei für Kekse. Das Set ist ausserdem in einer dekorativen Kiste verpackt, weshalb es sich auch sehr gut als Geschenk eignet.

Raffinierte Rezeptideen mit Ei

Sie werden als Gericht gerne verloren, an Ostern gefunden und **sind ein wertvoller Lieferant gut verdaulicher Proteine und wichtiger Vitamine: Eier**. Wenn wir sie nicht gerade bemalen oder zum gemeinsamen Osterfrühstück essen, sind Eier zudem auf vielfältige Weise (und längst nicht nur zum Backen) **in der gesunden Frühlingsküche** einsetzbar. Wir haben ein paar schmackhafte Eierspeisen für Sie zusammengetragen.

Für viele mag die Frage nach dem Huhn und dem Ei bzw. danach, was zuerst da war, das philosophischste Gedankenexperiment in Zusammenhang mit Eiern sein. Uns treiben im Frühjahr ganz andere Fragen um: Wie und womit kann ich das Spiegelei zum Hauptakteur auf dem Dinner-Teller machen? Wie mache ich das auf möglichst gesunde Art und Weise? Und: Wie geht das eigentlich, das perfekte Frühstücksei? Auf

der Suche nach Antworten sind wir nicht nur auf besonders gut verdauliche Proteine, Folsäure (für die Produktion roter und weisser Blutkörperchen) und bedeutende Vitamine (Vitamin A für die Sehkraft, B-Vitamine für die Energiegewinnung und Zellatmung) gestossen, sondern auch auf die eine oder andere raffinierte Rezeptidee. Begleiten Sie uns auf unserer Eiersuche zwischen Frühstückstisch und Abendessen. ❧



Das perfekte Frühstücksei

Zutaten (für 4 Personen)

4 Eier

Zubereitung

Wer schon einmal das perfekte Frühstücksei zubereiten wollte, der wird festgestellt haben, dass man zum Erreichen des gewünschten Härte- bzw. Weichheitsgrades einiges beachten muss. Das beginnt bei der Grösse, setzt sich über die Ausgangstemperatur der Eier fort und gipfelt in der Anzahl an Eiern, die wir mit einer Kelle oder einem Löffel ins kochende Wasser heben. Wichtig ist zudem, dass die Eier vollständig mit Wasser bedeckt sind. Bei einer Menge von bis zu vier kleinen Eiern ist von einer Kochzeit zwischen 3 und 4 Minuten für weiche, 5 bis 6 Minuten für wachsweiße sowie mindestens 8 bis 9 Minuten für hart gekochte Eier zu rechnen. Für mittlere bzw. grosse Eier sind jeweils 1 (M) bis 2 (L) Minuten hinzuzurechnen. Ebenfalls etwa 1 Minute muss man hinzuzählen, wenn die Eier frisch aus dem Kühlschrank kommen. Übrigens minimieren Sie das Risiko platzender Eier, wenn Sie sie einige Minuten vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur bringen oder etwas Salz oder Essig zum Kochwasser hinzugeben. Sollten die Eier dennoch platzen, gerinnt das Eiweiss auf diese Weise schneller und läuft nicht aus.

schmecken



3



1. FRECHER BECHER

Nicht nur Kinder haben ihren Spass am „McEgg-Eierbecher“ von WMF. Wo sonst kann man sein Ei mit einem kleinen Hammer aufklopfen?

2. BROTTGENUSS

Ein leckerer Begleiter zu einem Eiergericht ist oft frisches Brot. Am besten selbst backen lässt es sich in einer „Brotbackform mit Silikondeckel“ von Kaiser. Für ein noch knusprigeres Ergebnis.

3. TRINGKENUSS

Ob als leckerer Durstlöcher, aufgepeppt mit Prosecco zum Apéro oder als aromatischer Punsch: Der zu 100 % natürliche „Swiss Alpine Herbs Sirup Holunderblüte“ aus dem Berner Oberland schmeckt einfach köstlich.



BIO PRIMO FRÜCHTE PORRIDGE

Unser Bio Primo Früchte Porridge ist das perfekte Frühstück, auch wenn am Morgen mal wenig Zeit ist. Es kann warm oder kalt mit Milch, Pflanzendrink oder Wasser zubereitet werden.

Einfaches Shakshuka

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Zwiebeln, 1 rote Peperoni
- 4 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Chilipulver (nach Geschmack)
- 4 Eier, ½ Bund Koriander oder Petersilie

Längst ist dieses schmackhafte Pfannengericht aus der levantinischen bzw. orientalischen Küche auch bei uns ein Hit. Und zwar morgens, mittags und abends.

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren. Peperoni waschen und putzen. Zwiebeln und Peperoni in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen im Olivenöl und unter Zugabe des Kreuzkümmels in einer ofenfesten (!) Pfanne anbraten.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Nach einigen Minuten die gehackten Tomaten in die Pfanne geben, Paprikapulver, 1 Prise Salz, Pfeffer und Chili (nach Geschmack) zugeben und das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Mit einem Kochlöffel vier Mulden in die Tomaten-Peperoni-Masse drücken, jeweils 1 Ei hineinschlagen. Kurz stocken lassen. Anschließend das Shakshuka ca. 10 Minuten in den Ofen geben. (Alternativ bei geschlossenem Deckel 10 Minuten weiterköcheln lassen.) Mit Koriander oder Petersilie bestreuen und gegebenenfalls mit 1 Scheibe frischem Brot servieren.



1. VEGANE ALTERNATIVE

Nicht jeder kann oder möchte Eier essen, deshalb ist die pflanzliche Alternative von Biovegan umso leckerer. „Mein Rührei Ersatz“ wurde auf Kichererbsenmehlbasis entwickelt und ist bio, vegan und glutenfrei.

2. KÜCHENHELFER

Der Gewürzschneider von WMF ist vielfältig einsetzbar und eignet sich besonders für getrocknete Kräuter aller Art. Inklusive Aromaschutzdeckel.

3. CLEVER PIKSEN

So verhindern Profis, dass die Eier beim Kochen platzen: mit dem Eierpikser „Clever & More“ von WMF.

1



2



3



Spiegelei-Avocado-Brot

Zutaten (für 4 Personen)

1 Avocado, Saft von 1 Zitrone oder Limette
Salz, Pfeffer, 4 Scheiben frisches Brot
120 g Butter, 4 Eier, Öl zum Braten

Sowohl als etwas üppigerer Frühstückssnack als auch zum Lunch oder Abendessen macht das Spiegelei-Avocado-Brot eine gute Figur, zumal es in nur wenigen Minuten zubereitet und ein echter Nährstofflieferant ist.

Zubereitung

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit Zitronen- oder Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer cremig rühren.

Auf jeder Brotscheibe etwas Butter und ein Viertel des Avocadoaufstrichs verteilen. Die Eier im Öl in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten – das Eigelb sollte noch etwas flüssig sein. Je 1 Ei auf je 1 Avocado-Brot legen, noch mal salzen, pfeffern und servieren.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

Babysnack mit nur 2-4 Zutaten



SMELTIES sind allergenfreie Snacks*, die aus nur 2-4 Zutaten bestehen. Es gibt sie als Maisstangen, welche Babys eigenständig halten können und als Flips. SMELTIES ab 6 Monaten schmelzen schnell im Mund, so dass sich das Kleinkind nicht verschlucken kann.

*ausser die Varianten mit Dinkel oder Gerste.

smelties®

EIN GEDICHT

Salat zum Verlieben

Salat ist langweilig? Oder in den Worten von Bart Simpson: „Man findet keine Freunde mit Salat ...“? **Papperlapapp!** Wir beweisen Ihnen, dass Salat so viel mehr kann, als nur schön zum Schnitzel auszusehen.

Salat ist viel mehr als halbwelkes Blattwerk, das unmotiviert auf dem Teller liegt. Schon allein die Vielzahl an Sorten bringt einiges mehr an Abwechslung mit sich, als Sie vielleicht denken. Während der kugelförmige und fast schon weisse Eisbergsalat kaum Eigengeschmack besitzt, punktet der Feldsalat mit seinen kleinen Blättern beispielsweise mit einem saftigen Grünton und nussigem Aroma. Neben diversen Salaten bringen aber auch weitere Gemüsearten wie Karotten, Tomaten oder Mais von roh bis gekocht und gegrillt zusätzlich Farbe in die Schüssel. Das Auge isst schliesslich mit. Gekochter Reis, Nudeln, Couscous und Co. sorgen für eine gute Sättigung, während sich Tofuwürfel, ein gebratenes Stück Fleisch(alternative), gekochte Kichererbsen sowie Bohnen als Proteinquelle ebenfalls gut im Salat machen. Getoppt mit Nüssen und Kernen, Oliven und frischen oder getrockneten Früchten sowie Beeren lassen sich ganz einfach die buntesten und leckersten Salatkreationen zaubern.

Doch was einen Salat wirklich zu einem Highlight macht, ist das richtige Dressing. Zu eher zartbitteren Salaten passen besonders fruchtige und leicht süsse Dressings. Kräuter sind immer ein gelungener Geschmacksbringer, Nussmuse oder Hummus sorgen für cremige Konsistenzen und verschiedene Öle und Essigvarianten garantieren eine geschmackliche Vielfalt. Da soll noch einmal jemand sagen, Salate seien langweilig ... ❌



1. SCHÖN ANGERICHTET

Die „Salat- und Obstschale“ aus langlebigem Akazienholz besticht durch ihre ungewöhnliche Maserung. Schöner können Vitamine nicht präsentiert werden.

2. FRUCHTIG-FRISCH

Beim „Allgäuer Ölmühle Olive-Zitronenöl“ paart sich bestes Olivenöl mit der fruchtigen Frische der Zitrone und verfeinert so Salate sowie andere kalte Gerichte hervorragend.

3. FRUCHTIG FEIN

Ganze Himbeeren verleihen dem „Bio Himbeeressig“ von der Allgäuer Ölmühle einen besonders fruchtigen Geschmack. Ideal für (zartbittere) Salate!

4. NATÜRLICHE ELEGANZ

Das Salatbesteck von nuts aus 100 % Bambus ist leicht, bruchfest, schlicht und schön.



HIER ENTLANG

Salate tausendmal anders – entdecken Sie online in unserem Lifestyle-Blog die besten Salat- und Dressingrezepte:

www.mueller.ch/schmecken





HIER KOMMT GUTES ZUSAMMEN

Müller und Bioland:
Die Partnerschaft für
natürlichen Genuss



ANDREA®

gegen unerwünschte Körperhaare

dare to be bare



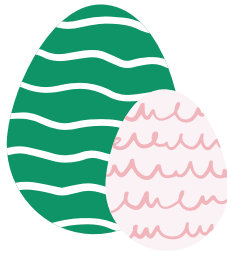
Andrea® lässt Haare verschwinden und verhilft zu einer schönen Haut.

Ob Bleichen oder Haarentfernung – Andrea® hat für jedes Bedürfnis das passende Produkt.

DG
DOETSCH GREYER

Ab sofort
verfügbar in Ihrer
Müller Filiale!

leben



„WANDLUNG IST NOTWENDIG WIE DIE ERNEUERUNG DER BLÄTTER IM FRÜHLING“

Vincent van Gogh

REINHEITSGEBOT

Was viele nur in Zusammenhang mit dem bekannten Gerstensaft kennen, das gilt auch für unseren Körper, die Seele und für unser unmittelbares Umfeld: ein Reinheitsgebot, das sich von aussen nach innen und umgekehrt entfaltet und uns dabei hilft, ganz bei uns und **mit uns im Reinen zu sein**. Besonders im Frühling ist so ein Grossreinemachen der beste Weg für einen gesunden Neuanfang. So sind wir bestens gewappnet für den baldigen Start in den Sommer.

BEAUTYRETTER

Der Scrunchie „Powerful Leopatra“ von PARSA Beauty ist ein kleines, innovatives Supertalent und ein absoluter Beautyretter. Er schont das Haar und sorgt für festen Halt – den ganzen Tag. Durch die Grössenverstellbarkeit ist er vielseitig einsetzbar und für verschiedene Haarstärken geeignet.



NUR BEI
M



MEISTERWERK

Mit BODY&SOUL wird die tägliche Beautyroutine zu Ihrem Masterpiece: Das Pinsel-Set für Ihr Gesicht überzeugt durch professionelle Pinselschnitte und extraweiches Premium-Pinselhaar. Für präzises Auftragen und Verblenden von Make-up und mehr.

EINFACH DETOX

Der grosse Frühlingsputz fürs Ich

*Wer einmal im Jahr zum grossen Frühlingsputz ansetzt und Haus und Wohnung bei der Gelegenheit ein wenig entrümpelt, der weiss um den befreienden Aspekt dieser Grundreinigung. Nichts anderes können Sie auch für sich selbst tun: **mit unserem kleinen Entgiftungsprogramm für Körper, Geist und Seele.***



Fotos: Adobe Stock, Unsplash/Brooke Lark, PR



DOPPELT REIN

Kompakt und doppelt effektiv: Die „Gesichtsreinigungs- und Peelingbürste“ von BODY&SOUL reinigt die Haut mit extraweichen Borsten und peelt sie sanft dank ihrer Silikonkuppen.



EDELSTEINQUALITÄT

Das „Basische Edelsteinbad“ von Michael Droste-Laux® greift die jahrhundertalte Tradition basischer Körperpflege wieder auf. Das harmonische Zusammenspiel zwischen Haut und basischem Badewasser sowie der feinstoffliche Energieaustausch bilden die Grundlage des Basenbades in Premium-Qualität. Die feine Rezeptur mit wertvollen natürlichen Mineralien ist als Medizinprodukt zur Säureausleitung durch Osmosewirkung registriert.



PEELING-PFLEGE

Die „Bade- und Massagebürste“ von Bümag aus geöltem Birnbaumholz und Naturborsten ist mit Handgurt sowie Holzstiel und Kordel das perfekte Allroundtalent für die morgendliche Körpermassage.



Wie in so vielen Bereichen macht die Natur uns vor, wie es richtig geht: Bäume verlieren ihre Blätter, um im Frühjahr neu zu knospen, Tiere verlieren ihr Winterfell oder kehren aus einer langen Phase der Ruhe ins aktive Leben zurück. Auch wir haben die Wintermonate im Regelfall eher drinnen als draussen zugebracht, haben – gerade um die Weihnachtszeit – nicht unbedingt das zu uns genommen, was gut für uns ist, Pfunde oder Wehwehchen angehäuft, die wir im Sommer gerne wieder los wären. Kein Wunder, dass praktisch alle traditionellen Heilsysteme das Frühjahr als Zeit des symbolischen Neuanfangs, für die Entgiftung, das Abgeben und die gründliche Reinigung nutzen. Doch was auf Neudeutsch als „Detox“ gern mal in eine umfangreiche Fastenkur ausarten kann, ist bei uns nur ein Hilfsbegriff für ein einfach umsetzbares Putzprogramm fürs Ich.

Weniger ist mehr

Wir begreifen Detox nicht in erster Linie als Weg zur Gewichtsreduktion, sondern als Verzicht auf das, was ohnehin Gift für den Körper ist: auf Zucker und Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol, auf Zigaretten und fettreiche Snacks und idealerweise auch auf die Couch. Das soll aber kein einseitiges Geschäft mit unserem Körper sein, im Gegenteil: Er bekommt reichlich zurück! Neben viel Wasser, leckeren Detox- und Kräutertees, frischen Fruchtsäften und viel Obst und Gemüse nämlich auch eine Verschnaufpause für die körpereigenen Entgiftungsorgane, die in dieser Zeit weniger zu tun haben und so die Gelegenheit zur Regeneration erhalten. Eine besondere Funktion kommt dabei der Flüssigkeitszufuhr zu: Gut 2 ½ Liter am Tag sollten es schon sein, um angesammelte Giftstoffe wieder aus dem Körper zu spülen.



WENIGER IST MEHR x 5

- 1.** Weniger Stillstand, mehr Aktivität.
- 2.** Weniger Zucker, mehr Obst und Gemüse.
- 3.** Weniger drinnen, mehr draussen.
- 4.** Weniger digital, mehr analog.
- 5.** Weniger Chaos, mehr Ordnung.

Bewegung reinigt

Bei der Gelegenheit: Haben Sie schon mal davon gehört, dass viel Sitzen und allgemein Bewegungslosigkeit Gift für unseren Körper sind? Auch hier setzt unser Reinigungsprogramm für das Ich an einer denkbar einfachen Stelle an: Verzichten Sie aufs Nichtstun und setzen Sie sich in Bewegung! Regelmässig! Yogis etwa schwören auf die entgiftende Wirkung ihrer Yogahaltungen. Klar: Wo Blockaden gelöst werden, kann Energie wieder ungehindert fließen. Aber auch wer auf ein weniger fernöstliches Sportprogramm setzt, tut sich und seinem Körper etwas Gutes, wenn er den Kreislauf in Schwung bringt. Übrigens nicht nur den. Auch unser geistiger Stoffwechsel wird durch regelmässige Bewegung angeregt: Nach dem Schwitzen können wir noch besser Stress abbauen und wirklich entspannen.

Ein gesunder Geist ...

Denn auch das ist wichtig, wenn es um innere Reinigung geht: loslassen zu können. Und zwar Gedanken, Pflichten und Sorgen, die wie Gift auf unser inneres Gleichgewicht wirken. Dabei

NUR BEI
M



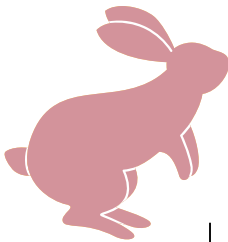
TIEFENREINIGUNG

Detox kann bereits beim Kopf bzw. bei den Haaren beginnen. Das „Aveo Professional Shampoo Detox Tiefenrein“ reinigt Kopfhaut und Haar besonders gründlich und befreit von Talgüberschüssen, Stylingrückständen und Verschmutzungen.



BALANCE VON INNEN

Wertvolle Substanzen, von Hand verarbeitet, machen den „Entsäuerungstee mit 7 Blüten“ von Michael Droste-Laux® so wertvoll. Schon drei bis vier Tassen täglich tragen zur Entsäuerung bei und umschmeicheln zugleich Ihrem Geschmackssinn.



EINATMEN, AUSATMEN

Macadamia, Sternanis und Orange: Mit natürlichen ätherischen Ölen lässt die „Kneipp Duftkerze“ Ihre Detox- und Auszeit zur echten „Wohlfühl-Zeit“ werden.



BEAUTYROUTINE

Das Satin-Kosmetikhaarband von BODY&SOUL hält Ihre Haare während der Gesichtspflegeroutine zuverlässig aus Ihrem Gesicht, und das bei maximalem Tragekomfort.

helfen kann ein Wellnessstag mit Sauna, Schwitzen und viel Ruhe genauso wie der zwischenzeitliche Verzicht auf unseren digitalen Alltag (der in den meisten Wellnessoasen ohnehin geboten ist). Auch ein digitales Detox trägt so zur Reinigung bei, weil es uns dabei hilft, unsere wertvolle Zeit nicht mit unnötigem Scrollen und aufgeheizten Diskussionen buchstäblich zu vergiften. Wer statt 30 Minuten in sozialen Medien nur 15 Minuten ganz bei sich selbst – etwa in der Meditation – verbringt, der wird schon nach wenigen Tagen feststellen, was er durch diesen Verzicht alles gewonnen hat.

... in einem gesunden Körper

Last, but not least kommen wir zum klassischsten Teil des Frühlingsputzes: zum – Achtung! – Frühlingsputz. Denn ebenso wie ein gesunder Körper und ein gesunder Geist einander bedingen, muss auch unser unmittelbares Umfeld – also unser Zuhause – diese im besten Sinne gesunde Kombination widerspiegeln. Für uns bedeutet das: So ganz ohne eine Runde Grossreinemachen kommen wir wohl auch äusserlich nicht aus. Lernen Sie dabei, sich von Dingen zu trennen, die Sie im vergangenen Jahr angehäuft haben. Bringen Sie Ordnung in Ihren Kleiderschrank, in Ihren Schreibtisch und in Ihre Kosmetikschublade! Sie werden feststellen, dass der dabei gewonnene Freiraum (und die bessere Übersicht) ihren Teil dazu beitragen, Sie zum glücklicheren Menschen zu machen. Und: Wenn wir uns nur von Dingen trennen, die wir nicht (mehr) benötigen, ist es auch kein Verzicht, oder? ✖

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



Die rotierende CV CLEAN SKIN Gesichtsbürste ist der optimale Beauty-Helfer für eine porentiefe Reinigung und einen strahlend schönen Teint. Make-Up-Rückstände werden mühelos und sanft entfernt.



DER WINTERSCHLAF IST VORBEI

Tierisch schönes Frühlingserwachen

*Verliebt in den Frühling? Das geht nicht nur uns Menschen so, sondern auch allen Haus- und Wildtieren: Die Winterschläfer erwachen, die Zugvögel kehren zurück und **überall wimmelt es wieder vor Leben!** Wie **Hund, Katze und Hase fit in den Frühling starten?** Das verraten wir Ihnen!*



Endlich werden die Tage wieder länger, steigen die Temperaturen und erblühen die ersten Blumen. Mit dem Einzug des Frühlings liegt eine veränderte Stimmung in der Luft – nicht nur für uns Menschen, sondern auch bei unseren Vierbeinern ist jetzt tierisch viel los. Hier summt und brummt es, wird vergnügt gezwitschert oder wild geschnüffelt. Die Welt erwacht neu und mit ihr so viele neue Möglichkeiten für Zwei- und Vierbeiner. Auf in den Frühling!

Immer der Nase nach

Der Schnee ist weg – deshalb warten im Freien auf Hunde viele neue Gerüche, Artgenossen und Abenteuer. Besonders lieben sie es, immer wieder neue Strecken zu erobern. Und auch Bürsten sollte auf der Tagesordnung stehen. Dann heisst es schon bald: Hallo, luftiges Sommerfell! Anstrengende Trainingseinheiten, zum Beispiel mit dem Fahrrad, sollten langsam angegangen und gesteigert werden. Da leider auch Zecken höhere Temperaturen gut leiden können, ist Parasitenschutz unabdingbar.

Verspielt in den Frühling

Nicht nur wir, sondern auch unsere Katzen haben den Winter so oft wie möglich im Liegen verbracht. Da ist etwas Winterspeck keine Seltenheit. Deshalb heisst es jetzt: spielen, spielen und nochmals spielen. Auch sollte nur Ausgewähltes in den Napf: möglichst viel Fleisch und wenig Getreide. Zudem freuen sich unsere Samtpfoten über viele liebevolle Streichel- und Striegeleinheiten, um ihr dickes Winterfell loszuwerden. Freigänger sollten ausserdem unbedingt vor Zecken und Flöhen geschützt werden.

Spass im Gras

Auch Hasen, Meerschweinchen und andere Nager können ihr Glück kaum fassen. Setzt man sie nach einem langen Winter – erst ab etwa 10 Grad! – ins Gras, sind Freudensprünge vorprogrammiert. Nach so langer Zeit ohne Frischfutter sollte man jedoch aufpassen, dass die Tiere nicht zu viel frisches Gras auf einmal knabbern. Der Magen muss sich nämlich Portion für Portion erst wieder daran gewöhnen. Im Frühling heisst es zudem: Fell wechsele dich! Deshalb freuen sich Hase und Co. über Streicheleinheiten mit einem Fellhandschuh. ❧



TIER SHOP



FÜR SAMT- UND SANFTPFOTEN

Sparsam und ergiebig: Das „Pet Bistro Ultra-Klumpstreu Schneeweiss für Katzen“ besteht aus natürlichen Tonkörnern – und duftet zudem angenehm frisch.



RETTER IN DER NOT

Für Hund, Katze und Hase: Mit dem praktischen „Trixie Tick Away Zeckenzieher“ ist man allzeit bereit für die sichere und schnelle Entfernung von Zecken.



QUIETSCHVERGNÜGT

Der „Vitalkraft Safari Elefant“ aus hochwertigem Cord ist nicht nur kuschelweich, sondern quietscht auch fidel und spielanimierend.



FARBENFROH FÜRS KATZENKLO

Für die hygienische und einfache Reinigung der Katzentoilette: Die „Pet Bistro Streu-Schaufel für Katzen“ ist für alle Streuarten geeignet.



GENUSS? KALORIENBEWUSST!

Leicht verdaulicher Schmaus: Das „Pet Bistro Light Hundenassfutter - Pastete mit Huhn und Reis“ ist nicht nur lecker, sondern auch fettreduziert.

FRÜHLINGSFREUDEN FÜR WILDTIERE

Viele Wildtiere können unsere Hilfe auch im Frühling gut gebrauchen. Hier sind ein paar nützliche Tipps:

1. Während der Nistzeit brauchen Vögel viel Energie. Umso mehr freuen sie sich deshalb über Vogelfutter und Wassertränken.
2. Sturzflug hingelegt? Schwache Hummeln und Bienen brauchen manchmal einen kleinen Energieschub. Einfach ein wenig Wasser-Zucker-Lösung vor die Tierchen auf den Boden tropfen – und sie sind ruckzuck wieder abflugbereit!
3. Vögel lieben Nistkästen. Kurze, weiche Hundehaare, die ausgekämmt wurden, sind perfekt, um die Nester kuschelig auszukleiden.
4. Ab an den Rechen! Damit wird das Laub-Wegräumen nicht nur zum perfekten Work-out, sondern man schont damit – im Gegensatz zum Laubbläser – auch die Insekten.
5. Wie wäre es mit einer kunterbunten Bienenwiese? Dazu einfach ein paar Bienenmischungen säen. Sie machen mit ihren zahlreichen Blüten nicht nur Insekten und uns froh, sondern auch Igel und andere Kleintiere.

FRÖHLICHE OSTERN!

Kreativer Bastelspass

*Nicht nur Osterhasen entdecken im Frühling ihre kreative Ader. Auch wir können unsere Freude über den blühenden Aufbruch ins Jahr **mit vielen Farben, künstlerischer Energie und der einen oder anderen ausgefallenen Idee** zum Ausdruck bringen. In unserer Osterwerkstatt dreht sich alles ums Basteln und Dekorieren.*

Ostern ist eine gute Gelegenheit, um im Kreise der Familie kreativ zu werden und das Zuhause in ein farbenfrohes und festliches Paradies zu verwandeln. Dafür benötigt es oft gar nicht viel – ausser etwas Bastelzubehör, ein wenig Zeit und ein bisschen Fantasie. Mit wenigen Mitteln zaubern wir so einen Hauch von Frühlingserwachen in die eigenen vier Wände. Und tragen gleichzeitig dazu bei, im Winter möglicherweise eingerostete Kreativzellen wieder mit Leben zu füllen. Das Beste: Wir können dieser Kreativität gemeinsam mit unseren Kindern freien Lauf lassen. Und so schon lange vor der Ankunft des Osterhasen für glückliche Kinderaugen sorgen.

Bunte Eierwelten

Es ist erstaunlich, wie ein einfaches Ei zur Leinwand für Ihre kreativen Ideen werden kann. Von zarten Pastelltönen bis hin zu kräftigen Neonfarben ist beim Eierbemalen wirklich alles erlaubt. Die nötigen Farben finden Sie bei Müller. Und in Sachen Muster und Verzierungen? Lassen Sie sich von Kunstwerken grosser Meister oder der Natur selbst inspirieren und gestalten Sie Ostermotive, die einzigartig sind. Ihnen fehlt es an künstlerischem Geschick? Kein Problem: Sie können Ihre Ostereier auch mit bunten Stickern versehen und sie mit pfiffigen Sprechblasen sogar etwas „sagen“ lassen. Wie wäre es mit einem persönlichen Gruss an den Osterhasen höchstpersönlich?

Zauberhafte Anhänger

Ihnen fehlen für die dekorativen Osterzweige auf der Kommode noch die passenden Anhänger? Oft genügen ein dünner Draht und dekorative Perlen (wie sie in zahlreichen Schmuckbastelsets zu finden sind), um zauberhafte Osteranhänger zu gestalten. Kreieren Sie kleine Kunstwerke in Form von niedlichen Tieren oder Blumen. Mit Glitzer und Schleifchen verziert, entstehen Anhänger, die nicht nur den Osterstrauch schmücken, sondern auch als Geschenk für Familie und Freunde eine zauberhafte Überraschung sind. Ein Musterbeispiel in Sachen Nachhaltigkeit geben Sie ab, wenn Sie aus Ihren Stoffresten österliches Leben



KREATIV-HASE

Auch in Sachen Vorlesen und Geschichtenerzählen können Sie kreativ werden: Besprechen Sie den Kreativ-Tonie „Osterhase“ für Ihre Kids und schaffen Sie so die perfekte Unternehmung für Ihre Bastelstunden.

RÄTSEL- UND BASTELSPASS

Das Malbuch „Mein Rätsel-Mal-Spass Ostern“ für Kinder ab vier Jahren macht mit lustigen Rätseln und bunten Frühlingsstickern Lust auf Ostern.



OSTERFREUNDE

Auch bei den Fellfreunden von der Paw Patrol gibt es Feiertage. Die DVD „Ostern auf vier Pfoten“ (Universal) ist die Rettung, wenn es zwischen Eiersuche und Bastelei mal langweilig wird.



ALL IN ONE

Sie können sich nicht entscheiden, welches Dekoelement es sein soll, oder suchen noch nach Inspiration? Der „Bastel-Papier-Koffer“ von folia hält immer die richtige Idee parat!

erschaffen: Nähen Sie daraus fröhliche Stoffhasen oder Vögel und verleihen Sie ihnen Persönlichkeit mit Knöpfen als Augen und bunten Bändern als Schleifen. Diese selbst gemachten Figuren werden nicht nur Ihre Kinder begeistern, sondern auch all Ihre Gäste.

Kreative Dekoideen

Die schönste Dekoration nützt wenig, wenn das Körbchen fehlt, das zum Befüllen einlädt. Dabei kann schon das einfachste Körbchen zum Blickfang werden, wenn Sie es nur kreativ füllen. Bemalen Sie es mit fröhlichen Motiven, bekleben Sie es mit getrockneten Blumen oder weben Sie bunte Bänder um den Rand. Füllen Sie das Körbchen mit Ostergras und Ihren selbst bemalten Eiern – so entsteht eine zauberhafte Oster-

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

syoss
X LENA GERCKE

RESPECT EVERYBODY'S BEAUTY
STOPP
CYBERMOBBING

2% DES GEWINNS AN:
PRO JUVEN TUTE

Handwritten signature: *Lena*

**FARBEXPERTISE
FÜR PERFEKTE
COLORATIONEN
ZUHAUSE**

PERMANENTE COLORATION
3.1
2-12 WOCHEN FARBBLEIBEND & 85% WENIGER HAARBRUCH*
PROFESSIONELLE COLORATION

PERMANENTES BLOND
9.5
KÜHLES BLOND
ANTI-GRÜNGELB (PP-PP)
100% GRAUABDECKUNG
87% WENIGER HAARBRUCH*

PERMANENTE COLORATION
5.29
2-12 WOCHEN FARBBLEIBEND & 85% WENIGER HAARBRUCH*
PROFESSIONELLE COLORATION



dekoration, die nicht nur Ihre Kinder, sondern auch den Osterhasen begeistern wird. Das gilt mit Sicherheit auch für das eine oder andere frische Blumenarrangement, mit dem Sie sich den Frühling auf den Tisch holen. Kombinieren Sie die Blumen mit kleinen Hasenfiguren, bunt bemalten Ostereiern, den selbst gestalteten Anhängern und Kerzen in Eierform. Diese liebevolle Tischdekoration wird nicht nur Ihre Familie und Ihre Freunde beeindrucken, sondern auch für festliche Stimmung und harmonische Momente während des Osterfests sorgen.

In der Welt des Osterbastelns gibt es keine Regeln, nur unendliche Möglichkeiten der Kreativität. Gemeinsames Basteln bringt nicht nur Farbe ins Haus, sondern auch Freude und unvergessliche Momente. Wir hoffen, dass Sie sich von unseren Bastelideen inspirieren lassen und Ihre eigene kreative Reise beginnen. Wir wünschen Ihnen ein Osterfest voller Lachen, Liebe und künstlerischer Kreationen. Frohe Ostern! ❖



GOLDENER SCHNITT

Eines muss einwandfrei funktionieren beim gemeinsamen Basteln: die Schere. Mit der „Professional Schneiderschere“ von Prym sind selbst Stoffe jeder Art kein Problem.



FARBENFROH

Aus Stoffresten Osterdeko basteln und diese auch noch stielecht verzieren? Kein Problem mit dem Set aus farbenfrohen Textilstiften von Edding.



DEKOZAUBER

Nicht nur bemalen lassen sich Ostereier, sondern mit farbenfrohen Stickern auch kunstvoll verzieren. Wie zum Beispiel mit den Glitzer-Stickern von folia.



FUNKELND

Wer nicht auf Sticker setzen will, hat mit dem umfangreichen „Glitter Set“ von folia die Möglichkeit, Ostereier, Anhänger und sonstige Basteleien zu verschönern. Kleber inklusive!

**Wenn Du spürst,
alles richtig zu machen.**



**Seit 125 Jahren das Beste
für Sie und Ihr Baby.**

Ihrem Baby und der Umwelt zuliebe gehen wir bei unserer HiPP Bio-Spitzenqualität seit vier Generationen keine Kompromisse ein.

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stellan Hipp



PROTEINE

Volle Power

*Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde: Proteine. Doch worauf es bei der Proteinzufuhr wirklich ankommt, **wie viel Eiweiss ein gesunder Erwachsener benötigt und wie wir unseren Eiweissbedarf ganz einfach decken können**, stellt häufig ein nahezu unlösbares Rätsel dar. Wir schaffen Klarheit.*



Wir alle brauchen sie, damit unser Körper überhaupt funktionieren kann: Proteine. Da Menschen genetisch allerdings keinen Speicher für Proteine besitzen, müssen wir unseren Körper regelmässig mit Proteinen von aussen – über das, was wir essen – versorgen. Denn bekommen wir über einen längeren Zeitraum zu wenig von diesem Makronährstoff, kann es passieren, dass wir anfälliger für Krankheitserreger werden und uns allgemein abgeschlagen fühlen. Eiweisse liefern nämlich nicht nur Energie und Power, sondern sorgen auch dafür, dass der Körper genügend Baumaterial zur Verfügung hat, um Muskeln, unsere Organe, aber auch unsere Hormone am Laufen zu halten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für gesunde Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren übrigens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei einem 60 Kilogramm schweren Menschen bedeutet das 48 Gramm, bei 80 Kilogramm sind es schon 64 Gramm Proteine am Tag. Sportler, Schwangere oder Stillende benötigen etwas mehr. Bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung reicht laut DGE die Aufnahme über die Nahrung normalerweise aus. Spezielle Shakes oder Riegel mit einem besonders hohen Proteingehalt können jedoch dabei unterstützen, auf die empfohlene Tagesdosis zu kommen.

Bleibt nur noch die Frage, worin Proteine eigentlich stecken. Ein guter Lieferant sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Denn die in diesen Gruppen enthaltenen Eiweisse können vom Körper aufgrund des Aufbaus besonders gut verwertet werden. Aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder (Kicher-)Erbsen und Sojaprodukte wie Tofu sind gute Proteinlieferanten und sollten daher regelmässig auf unseren Tellern landen. ■

leben



VEGANE POWER

80 % Eiweiss aus pflanzlichen Quellen, zehn Vitamine und drei Mineralstoffe: Der „Protein Shake 80 vegan“ von Sports Factory trägt ideal zur Deckung eines erhöhten Eiweissbedarfs bei.



BIO-POWER

Das „Naduria Bio Whey Protein“ ist ein Bio-Molkenproteinkonzentrat ohne zugesetzten Zucker oder andere süssende Zutaten und ist damit ideal zur Herstellung von eiweissreichen Getränken und Speisen.



POWERNUDELN

Die „BIO PRIMO Bio Nudeln Fusilli Kichererbsen“ sind proteinreiche und gleichzeitig glutenfreie Nudeln mit hervorragendem Geschmack.



SHAKE IT UP, BABY

Bestens geeignet für cremige Eiweissshakes dank des konvexen Siebeinsatzes im Deckel: der „All Stars Shaker rauchgrau“ hält Sie proteinstark in Form.



ZUM NASCHEN

Der „Seitenbacher Protein-Riegel (Klassik)“ ist eine hervorragende Protein- und Ballaststoffquelle und schmeckt zudem richtig lecker.



HIER ENTLANG

Lesen Sie online im Lifestyle-Blog noch mehr Spannendes rund ums Thema gesunde Ernährung:

www.mueller.ch/leben



MITGLIED WERDEN

Der Club mit vielen Vorteilen:

- Willkommensgeschenk zur Geburt
- Regelmässige Newsletter mit Informationen & Einkaufsvorteilen

Jetzt anmelden auf:
mueller.ch/meinBaby

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

GEWINNEN SIE

Drei Nächte inklusive Halbpension für zwei Erwachsene im Vier-Sterne-Superior-Hotel Gassenhof im Südtiroler Ridnauntal.

Freuen Sie sich mit etwas Glück auf eine genussvolle Auszeit im familiengeführten Vier-Sterne-Superior-Hotel Gassenhof auf 1350 Meter Höhe und genießen Sie den einmaligen Panoramablick über die beeindruckende Bergwelt der Stubai Alpen.



Eingebettet ins Ridnauntal bei Sterzing, liegt das Vier-Sterne-Superior-Hotel Gassenhof. Mit einmaligem Panoramablick über die beeindruckende Bergwelt der Stubai Alpen verspricht der traditionsbewusst moderne Familienbetrieb eine Auszeit auf höchstem Niveau. Die Brüder Manni und Stefan Volgger und ihre Familien bieten ihren Gästen Genuss für alle Sinne. Das Augenmerk der Köche rund um Küchenchef Stefan Volgger liegt – im Sinne der gelebten Nachhaltigkeit – auf Saisonalität und lokalen Südtiroler Produkten. Besonders beliebt sind auch die hauseigenen Gratznbrand-Schnäpse, das Gratznbräu-Bier sowie der Gin arGINtum und der selbst gebrannte Whiskey Mount Becher. Doch der vielleicht schönste Ort des Hotels ist die Gassenloge mit ihren hohen Glasfronten und dem freien Blick über das ganze Tal. Im dazugehörigen Logen-Spa können Gäste im 20 Meter langen Infinity-Aussenpool ihre Bahnen ziehen, in der Yogastube Körper und Geist in Einklang bringen, Entspannung finden oder in Dampfbad und Sauna den Tag ausklingen lassen. Sportlicher Genuss kommt im Gassenhof ebenfalls nicht zu kurz. Neben Radfahren, Klettern und täglichen geführten Wanderungen bietet das Ridnauntal auch im Winter eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten. www.gassenhof.com

MÄRZ
APRIL

Horoskop

WIDDER

21.03.–20.04.

Jetzt haben Sie die Chance, sich von überholten Mustern und Gewohnheiten der Vergangenheit zu lösen. Schlagen Sie neue Wege ein! Wofür brennen Sie? Was lässt Ihr Herz höherschlagen? Mit Selbstdisziplin erreichen Sie Ihr realistisches Ziel.

STIER

21.04.–20.05.

Welche Bedürfnisse und Wünsche haben Sie? Was Sie jetzt ändern und/oder neu beginnen, hat eine gewisse Langzeitwirkung. Selbstreflexion und Selbstpflege sind angesagt. So fällen Sie überlegte Entscheidungen.

ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Sie sind in einer Powerphase und brauchen frische Luft und sportliche Betätigung, um nicht launisch zu werden. Nutzen Sie Ihren Schwung, um sich positive Gewohnheiten für die Zukunft anzueignen – dies tut auch Ihrer Gesundheit langfristig gut.

KREBS

22.06.–22.07.

Jetzt ist die Zeit ideal, um mit einer vielleicht schon lange geplanten Ernährungsumstellung zu beginnen. Der Frühling bietet sich immer für einen Neubeginn an. Reduzieren Sie Stress und geniessen Sie das Leben!

LÖWE

23.07.–23.08.

Geben Sie sich einen Ruck und überwinden Sie den inneren Schweinehund! Auch wenn Sie bisher nicht sportbegeistert waren, so tun Sie sich damit etwas Gutes. Bleiben Sie optimistisch und achten Sie ausserdem auf Ihre Mitmenschen. Denn diese sind, wenn nötig, an Ihrer Seite.



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

JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Es sieht für andere so aus, als ob Sie zaubern könnten, so mühelos schaffen Sie Schwierigkeiten aus dem Weg und haben dabei stets ein Lächeln im Gesicht. Liegt es daran, dass Sie frisch verliebt sind? Sie erleben eine aufregende Zeit.

WAAGE

24.09.–23.10.

Sie können sich nicht über Langeweile beklagen. Es ist beruflich und privat Action angesagt. Nutzen Sie die Energie, um alle Herausforderungen anzupacken! Atmen Sie immer wieder tief durch und gestalten Sie Ihre Zukunft kreativ mit.

SKORPION

24.10.–22.11.

Wenn Ihnen jetzt eine Chance angeboten wird, ergreifen Sie sie! In der Liebe verzaubern Sie mit Ihrem Charme und Ihrer Ausstrahlungskraft. In diesem Frühling haben Träume definitiv noch mehr als sonst das Potenzial, wahr zu werden.

SCHÜTZE

23.11.–22.12.

Meist verfügen Sie über ein optimistisches Gemüt. Ihr Umfeld schätzt Ihre ehrliche Direktheit. Auch dass Sie nicht nachtragend sind, macht Sie zu einem beliebten Mitmenschen. Wenn Sie jetzt neue Horizonte entdecken möchten, können Sie dies tun.

STEINBOCK

23.12.–20.01.

Meist sind Sie widerstandsfähig und verfügen über ein ausgezeichnetes Durchhaltevermögen. Ihre Energien sind in diesem Frühling wie gewünscht: Sie haben den richtigen Einfall im richtigen Moment und sind auf Erfolgskurs.

WASSERMANN

21.01.–18.02.

Vielleicht könnten Sie aus Ihren Talenten finanzielle Gewinne ziehen? Es lohnt sich jedenfalls, solche Möglichkeiten zu überdenken. Allein sich darauf zu besinnen, bewirkt meist schon eine Veränderung. Im April können Sie einen vorhandenen Konflikt klären.

FISCHE

19.02.–20.03.

Nutzen Sie diesen Frühling, um Klarheit in Ihr Leben zu bringen. Machen Sie Ordnung im Aussen – ein Frühlingsputz, Kleidung entsorgen etc. –, dadurch gelangen Sie auch innerlich zur Ordnung, die Ihnen dazu verhilft, klar zu erkennen, was Sache ist.

NR.1

**KONDOMMARKE
IN DER SCHWEIZ***

*Quelle: Total Umsatz
Nielsen & IQVIA, 2023

Mit Sicherheit mehr Vergnügen

Für jedes Bedürfnis
das passende Produkt



ceylor

PLEASURE MADE EASY

lifestyle

Herausgeber

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

V. i. S. d. P.

Erwin Müller

Koordination/Anzeigenbetreuung

Müller Handels GmbH & Co. KG

Projektverantwortung Müller

Carina Kastler, Sandra Lohrmann

Verlag

c&p creative project GmbH by soellner
c/o DesignOffices | Macherei München
Weihenstephaner Strasse 12, D-81673 München

Chefredaktion

Tina Heindel

Art-Direktion

Tina Hanisch

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Christopher Büchele, Konstantin Christinakis, Laura Czichon,
Nevena Davidian, Jutta Friedrich, Katharina Kirchner
(stv. Chefredaktion), Robin Lang, Tom Mittelwerk, Cécile Möhring,
Caroline Schnesebeek, Sabrina Seitz

Druck

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

Haftungsausschluss

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

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LIFESTYLE ERSCHEINT MITTE MAI 2024



SOFTSTAR TOILETTPAPIER

DAS ÖKO CLEVERE:

- der nächste Schritt Richtung Nachhaltigkeit.
- Herstellung ausschließlich aus recycelten Getränkekartons.
- Zertifizierungen FSC, EU Ecolabel und den Blauen Engel

DER UMWELT ZULIEBE!



BOSS

BOSS THE SCENT
THE NEW ELIXIRS



BURBERRY HERO



THE NEW REFILLABLE PARFUM