

SCHUHE NEUE LIEBLINGSPAARE FÜR DEN HERBST WOHNEN SCHÖNER SCHLAFEN

Bri~~g~~g~~i~~t~~t~~e

Allein unter Dünnen
**WAS ES WIRKLICH
BEDEUTET,
DICK ZU SEIN**

»DAS IST
DOCH NUR
PSYCHISCH«

Was hilft, wenn
die Schulmedizin
ratlos ist

**SO
SCHMECKT
FRANKREICH**
KÖSTLICHE REZEPTE
AUS DEN GENUSS-
REGIONEN

**NIE WIEDER
ROT SEHEN!**
Die besten Tipps
gegen Couperose

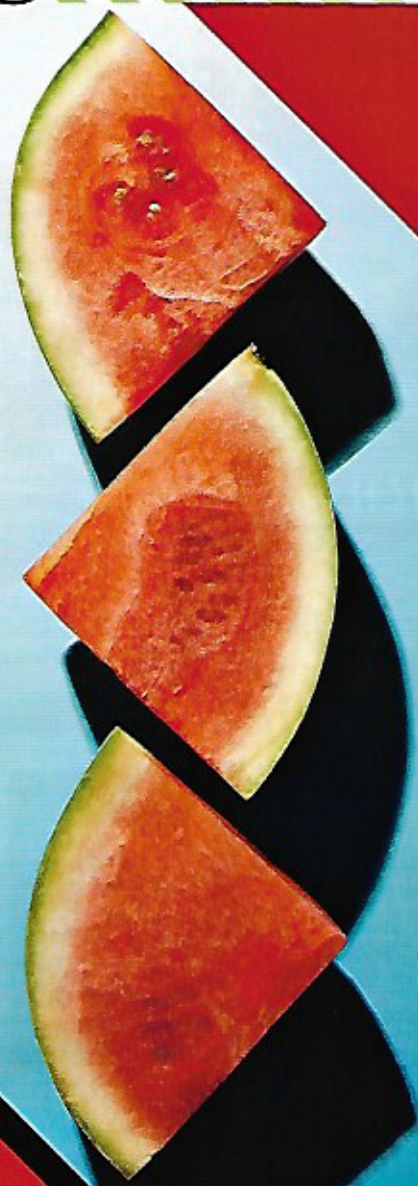
PORTUGAL
Eine Reise zu
den Sternen

ALLES EINE FRAGE DES STILS

Von lässig bis elegant: Wie Sie die schönsten
Trendteile der Saison immer wieder neu kombinieren

nr. 19 / M. 26. 8. 2020 / Deutschland 5,70 € / Österreich 3,98 €





GUT ZU WISSEN Friskick

Jetzt im Sommer sind die runden Dinger – die streng genommen übrigens nicht Obst, sondern Gemüse sind – genau richtig, um sich zu erfrischen: Eine **Wassermelone** etwa enthält über 90 Prozent Flüssigkeit und viel weniger Zucker als eine Banane oder ein Apfel. Zusätzlich stecken noch Antioxidantien und Vitamin A drin. Honigmelonen punkten außerdem mit Kalzium, die Cantaloupe-Melone liefert Ballaststoffe, Vitamin C und Beta-Carotin. Und einen ganz besonderen Nutzen bringt eine spezielle **Cantaloupe-Unterart** aus Südfrankreich: Sie enthält große Mengen des antioxidativen Enzyms Superoxid Dismutase, das Zellschädigungen durch oxidativen Stress verhindert, so den Abbau von Gewebe bremst und die Hautstruktur jung und frisch halten soll. „Dermatologes“ (30 Kapseln, 49 Euro, Apotheke) enthält diesen Anti-Aging-Stoff zusammen mit u. a. Hyaluronsäure und Ceramiden.



AUFSTRICH PEANUTS!

Richtig yummy sind die beiden **Erdnussbutter-Sorten** von Planet Plant-Based, die zu 100 Prozent aus Bio-Erdnüssen hergestellt werden und daher ohne Zuckerzusatz und Palmöl auskommen. Gibt's in Crunchy und Smooth; www.planetplantbased.com, ca. 3,30 Euro.

BUCH

Fit mit Kind

Nach der Geburt sind Mütter ziemlich auf sich allein gestellt, wenn es darum geht, **wieder in Form** zu kommen. Wie man am besten trainiert und wann wieder erlaubt ist, erklärt der Orthopäde Dr. Markus

Klingenberg in seinem Ratgeber „Ich will meinen Körper zurück!“ (288 S., 29,75 Euro, Pflaum). Spoiler: BRIGITTE-Fitnessredakteurin Daniela Stohn berichtet gemeinsam mit anderen Expertinnen, wie es ihr nach den beiden Geburten erging. Wer zusätzlich seine Ernährung pimpen möchte: Dr. Michael Greger hat in „How not to diet“ die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund ums Essen zusammengetragen – mit vielen Tipps, wie es mit dem Abnehmen langfristig klappt (752 S., 26 Euro, Lübbe).

