

Mi 13.9.2023
Deutschland 3,90 €
Österreich 4,30 €

NO 20

Brigitte

ERWARTEN WIR ZU VIEL?

Wie die Liebe
leichter wird

Kochen
Die Reste
sind das
Beste

Staubsaugen
gegen Heißhunger
Wie Zucker und Körper
Freunde werden

Wanderlust
Vier Wege ins
Glück

Beauty
Spezial

20 SEITEN
NEWS + TRENDS +
PROFI-TRICKS

... IMMER SO GUT ANGEZOGEN!

Kombinieren mit Stil? Mit diesen Klassikern
klappt's ganz einfach





Die Zahnärztin

Gesund im Mund

Eigentlich logisch: Gesunde Ernährung und Gesundheit fangen im Mund an. Was und wie wir essen, beeinflusst unseren Körper. Auf @healthnessbyhannah gibt Dr. Hannah Selzner (o.) Tipps für gesunde Zähne. Wir haben sie an einem von der Schweizer Zahnkosmetikfirma Swissdent organisierten Lunch getroffen, an dem ein zahngesundes Menü und wertvolle Ein-sichten von der Zahnärztin serviert wurden.

Die wichtigsten Biohacks

Mineralien stärken die Zähne: Kalzium und Phosphat findet man in Milchprodukten. Floride stärken den Zahnschmelz, Fisch und Wasser haben jede Menge davon. Vitamin A hält das Zahnfleisch gesund und hilft gegen Mund-trockenheit, dafür viele orangefarbene Obst- und Gemüsesorten essen. Zur Stärkung des Immunsystems und als Booster der Zahngesundheit dient Vitamin C. Und Vitamin D, also viel Sonne, sorgt dafür, dass alles im Körper gespeichert werden kann. Extrem wichtig: Das Wasser, das man trinkt, umspült die Zähne, hilft, Bakterien zu minimieren. Intensives Kauen von Rohkost regt den Speichelfluss an, das wäscht Nahrungsreste weg und neutralisiert Säuren im Mund, die den Zahnschmelz angreifen können. Und last but not least: No snacking! Wer immer wieder «was Kleines zwischendurch» isst, liefert auch immer wieder neue Bakterien und Säuren an die Mundflora.
swissdent.ch



Stuhl
Madrid Stoff anthrazit, Beine Metall schwarz



89.⁹⁰

360° drehbar

Auch online erhältlich. ottos.ch

Boxspringbett

Martin Stoff dunkelgrau, inkl. 7-Zonen-Taschenfederkern-matratze (H3) und Visco-Topper
Liegefläche 120 x 200 cm **1099.-**
Liegefläche 180 x 200 cm **1499.-**



verstellbar mit Motor

inkl. Topper

ab **1099.-**

Auch online erhältlich. ottos.ch

Salontisch

Miami
Hochglanz weiss lackiert, inkl. 2 Schubladen und 3 Ablageflächen, 120 x 36 x 60 cm



129.-
Konkurrenzvergleich **289.-**

Auch online erhältlich. ottos.ch

Polstergarnitur

Viola Stoff, 190/321 x 74-94 x 116 cm



2199.-

- verstellbare Kopfstützen
- mit Sitztiefenverstellungen

GROSSE TYPEN-AUSWAHL
Auch online erhältlich. ottos.ch

Polstergarnitur

Paderborn Stoff, 315/260 x 85 x 124 cm



1999.-

- inkl. 3 Sitztiefenverstellungen

GROSSE TYPEN-AUSWAHL
Auch online erhältlich. ottos.ch