

# myself

Nur  
€ 2,50

1/2007  
JANUAR  
2,50  
DEUTSCHLAND  
ÖSTERREICH  
SCHWEIZ

**Die  
wichtigsten  
Fashion-  
Regeln**

**Was Sie  
wirklich im  
Kleiderschrank  
brauchen**

**Brust-  
krebs**

**Das Protokoll  
einer Heilung  
und neue Fakten**

**Alltags-Training  
Wie dressiere  
ich meinen  
Mann?**

*Perfekt  
Haare  
tönen*

**Sieht ab  
sofort ganz  
natürlich aus**

**Entspannt  
leben**

**11 Wege, sich selbst zu verwöhnen  
(und dabei schöner zu werden)**



# myself

# GENIESSSEN



## SPÜLBLÜTEN

Vermissen Sie auch die guten alten Prillblumen? Jetzt tauchen sie stilisiert auf Spülbürsten wieder auf und machen bei der Küchenarbeit (na ja, ein bisschen...) fröhlicher. Von Küchenmagazin, je 9,50 Euro.



## Zarte Perlen

Lachs- oder Keta-kaviar, der gesalzene Rogen vom Pazifik-lachs, ist leuchtend orange und besitzt ein angenehmes kräftiges Aroma. Im Vergleich zu seinen kleinen schwarzen Verwandten wie Osietra (100 Gramm 470 Euro) ist er erfreulich preiswert: 100 Gramm kosten rund 10 Euro. Rezept dazu auf Seite 160!

Heute mach ich mir kein Abendbrot.  
Heut mach ich mir Gedanken

WOLFGANG NEUSS, Kabarettist



**T**ee im Trend  
Das Ostfriesen-Image hat er hinter sich gelassen, Tee ist Lifestyle: gute Herkunft, höchste Blattqualität, Designer-Dosen... Die neuen Luxus-Tees kommen von Seasons Tea, je ab 15 Euro.

## SCHÖNER FASTEN

Wenn man schon hungert, dann wenigstens in netter Umgebung... Drei Vorschläge:

**Futuristisch** – moderne Mayr-Kur (nicht mit Milch und Semmel, sondern mit „Energy Cuisine“) und „Sensual Detox“-Programme bei Innsbruck. Lanserhof, Lans in Tirol, Tel: 0043-512-38 66 60, [www.lanserhof.at](http://www.lanserhof.at)

**Mediterran** – klassische Buchinger-Methode in einer traumhaft schönen Villa in Marbella (Foto links). Clínica Buchinger, Tel: 0034-952-76 43 00, [www.buchinger.es](http://www.buchinger.es)

**Rustikal** – gemütlich und erschwinglich im Schwarzwald. Ideal zum Fastenwandern. Gesundheitszentrum Friedborn im Schwarzwald, Tel: 07765-240, [www.friedborn.de](http://www.friedborn.de)



## PANNESHOW

Silvester im Sternrestaurant und 350 Gäste warten um Mitternacht immer noch auf ihr Menü? Sehr beruhigend, dass selbst weltberühmte Köche in die Bredouille geraten. Wie sich peinliche Situationen retten lassen, erzählen sie mit viel Humor und Charme in „Kulinarische Katastrophen“, Bloomsbury Verlag, 18 Euro.

