



Lächle und die Welt verändert sich! Man sagt, ein Lächeln zieht Gutes an. Und: Es macht uns schön.

BEAUTY-LIEBLINGE

# Happiness-Beauty

«Schönheit» hat viel mit unserem inneren Wohlbefinden zu tun. Sorgenvolle Gedanken «dimmen» das «Licht» unserer Ausstrahlung. Aber selbst wenn uns nicht gerade existenzielle Probleme quälen, sind wir oft unzufrieden oder ängstlich. Vielleicht weil wir zu hohe Erwartungen haben. An unsere Ge-

sundheit, an andere Menschen, an vermeintliche Sicherheiten, unseren Wohlstand – wir können nie genug bekommen und setzen die Ansprüche immer höher. Wir merken nicht, dass wir dadurch schwerer glücklich zu machen sind. Doch es gibt keinen Weg zum Glück, heisst es etwa in buddhistischen Tex-

ten. Glücklich sein ist der Weg. Den einen Moment bewusst und achtsam wahrnehmen und ihn auskosten. Denn wir haben nur ihn. Und wollen dabei das Leben und uns selbst feiern. Auch unseren Körper. Zum Beispiel mit natürlichen Schönheitsprodukten und Dingen, die uns guttun. **KRISTINA KÖHLER**

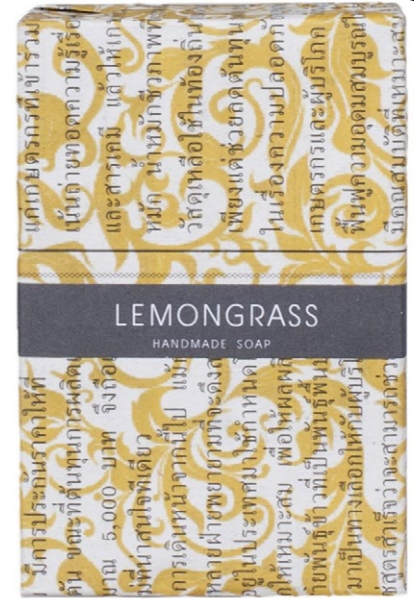


«Lucky Buddha» In China bringt es Glück, einer Budai-Figur über den schönen, grossen Bauch zu streicheln.



**FÜR KÖRPER & SEELE**

- 1 Handgefertigte Holz-Rückenkratzbürste Ricky, Redecker, bei Changemaker CHF 18.-
- 2 Tattoo aus Soja-Farben, 2 Stück (8 x 5 cm), Tattly, Changemaker CHF 6.-
- 3 Bio-Anti-Aging-Körperöl Rahua, www.shetime.ch, ca. CHF 72.-
- 4 Natürliches Parfum Shangri La mit Pfirsich, Jasmin, Rose, Hiram Green, www.biomazing.ch, ca. CHF 165.-
- 5 Bio-Glückstee Alnatura mit Kakao-schale, Rooibos und Vanille, Migros, CHF 2.60
- 6 Aktivierendes Bio-Duschgel Arnika, Weleda, ca. CHF 9.-
- 7 Nahrungsergänzung Moon Juice in Heart Dust mit Longan-Fruchtextrakt, www.biomazing.ch, ca. CHF 55.-
- 8 Goldene Tattoos in diversen Sujets (Energie-Symbole), My Mantra, www.myantra.ch, 1 Bogen je CHF 9.90
- 9 100 Prozent biologische Fair-Trade-Pflanzenseife mit Zitronengras-Duft, traditionell handgefertigt in recyceltem Zeitungspapier aus Thailand, Soap-n-Scent, www.changemaker.ch, ca. CHF 7.50



# Shopping

Wünsch dir was!  
Was lässt uns wirklich  
strahlen und macht uns  
schön? Wohl kindliche  
Freude und (erworbene)  
innere Zufriedenheit.



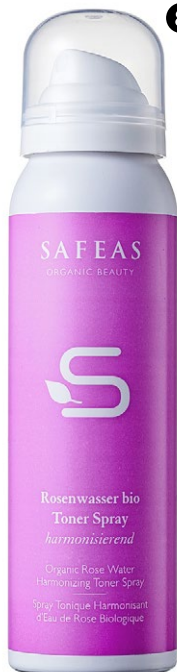
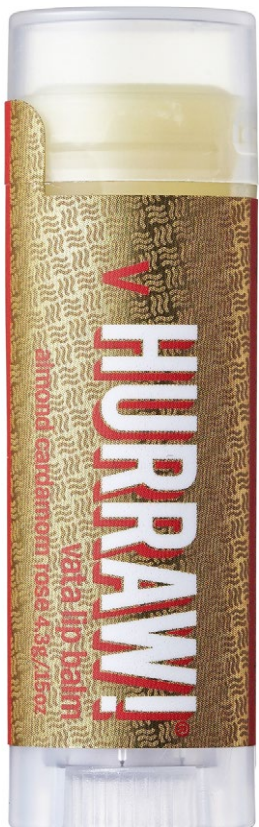
1 Schöne Aussichten  
Face Serum

2 Duftende Regenfrische  
nach sonnigen Tagen.  
Wundersame Verwandlung:  
Kaum entfaltet, strahlend  
schön die Blüte.

Robert & Josiane



be happy



## FÜR ANTLITZ & STIMMUNG

1 Vergoldete Halskette (22 Karat) mit grünem Achat und Prasiolith, Sundrani Fine Jewelry, ca. CHF 279.- 2 Organisches Repair-Gesichtsserum Schöne Aussichten mit dem Öl der Schwarzen Johannisbeere, Robert & Josiane, ca. CHF 58.- 3 Nagel-Gloss Rouge Wet von Yves Saint Laurent, ca. CHF 39.- 4 Nagellack in fröhlichen Farben: Color Riche Nr. 243, L'Oréal Paris, etwa bei Coop City, Manor, ca. CHF 10.- 5 Schmetterlings-Tattoo, Soja-Farbe, Tattly, [www.changemaker.ch](http://www.changemaker.ch), 2 Stück CHF 6.- 6 «be happy»-Tattoo, Soja-Farbe, Tattly, Changemaker, 2 Stück CHF 6.- 7 Ayurvedische Bio-Lippenpommade Vata mit Sesam- und Kokosöl von Hurraw!, Changemaker, ca. CHF 6.50 8 Aromatherapie, Befeuchtung, Reinigung: Rosenblätter-Hydrolat, Bio-Damaszener-Rosen, ohne Alkohol, Safeas, [www.biomazing.ch](http://www.biomazing.ch), ca. CHF 16.- 9 Intensiv antioxidativ wirkendes Repair-Serum Xingu, Santaverde, etwa bei Marionnaud, in Reformhäusern, ca. CHF 130.- 10 Nahrungsergänzungsmittel The Happy Molecule, Gaba-Karotten-Komplex, Hyaluronsäure, Fountain, [www.niche-beauty.com](http://www.niche-beauty.com), ca. CHF 30.-