

Margriet

21

JOANIE (54) IS OORLOGSVERSLAGGEEFSTER
'Elke keer opnieuw moet ik een manier vinden om met mijn angst om te gaan'

KLAAR VOOR DE
zomer

WAT DOEN
WE MET HET
**vakantie-
geld?**



HET GROTE
**BIKINI &
BADPAKKEN
DOSSIER**

WAT PAST BIJ JOUW FIGUUR?

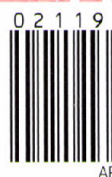
ALLES OVER
INCONTINENTIE

(1 OP DE 3 VROUWEN
HEEFT ER LAST VAN)

IN TEGENPOLEN:
VLEES OF TOCH VEGA?

CULINAIR
5 TOPCOMBI'S!

INTERVIEW
ACTRICE EN SCHRIJFSTER
LOES WOUTERSON



8 710841 325720

AP

margriet.nl

8 DAGEN FLY-DRIVE PORTUGAL VANAF € 449

Inhoud



Cadeau voor abonnees

Onder onze abonnees verloten wij elke week cadeaus. Deze week is dat 5x een Human Nature reistas met bijpassende rugtas t.w.v. € 109,98 aangeboden door de ANWB.

De vijf winnaars van deze week zijn:

- * Petra uit Arnhem
- * Flynn uit Den Haag
- * Sabina uit Harmelen
- * Alie uit Renswoude
- * Anny uit Heerlen



De winnaars krijgen hun prijs in de komende weken thuis gestuurd. Correspondentie over de identiteit van de winnaars is in verband met de privacywetgeving helaas niet mogelijk. Kijk voor meer informatie op margriet.nl/abonneecadeaus.



De onderwerpen van de cover staan vetgedrukt.

INTERVIEWS & REPORTAGES

- 28 Interview met actrice en schrijfster Loes Wouterson
- 46 Joanie (54) is oorlogs-verslaggeefster
- 52 Wat doen we met het vakantiegeld?
- 64 Zo uniek zijn roodharigen
- 87 Dossier incontinentie

MODE & BEAUTY

- 12 Style nieuws
- 16 Het grote 'bikini & badpakken'-dossier
- 58 Stralend bruin zonder een straaltje zonlicht

CULI & LIFESTYLE

- 38 Vijf culinaire topcombi's
- 44 Culi nieuws
- 50 Lifestyle nieuws
- 72 Acht dagen fly-drive Portugal vanaf € 449 p.p.
- 96 Eropuit

COLUMNS

- 15 Annette Heffels
- 27 Aaf Brandt Corstius
- 51 Marjan van den Berg
- 70 Anita Witzier

RUBRIEKEN

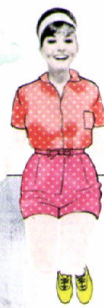
- 6 Praat mee
- 24 Gesprek van de dag
- 36 Lezen, kijken & luisteren
- 80 Tegenpolen: vlees of vega?
- 84 Nog nooit verteld
- 92 Mijn moeder en ik: Siemon de Jong
- 99 Sanne
- 100 Relatietherapie
- 106 Horoscoop
- 107 #vindikleuk: Frank Lammers
- 108 Zusje

EN OOK

- 10 Colofon
- 62 Servicepagina
- 63 margriet.nl
- 102 Verkoopinformatie

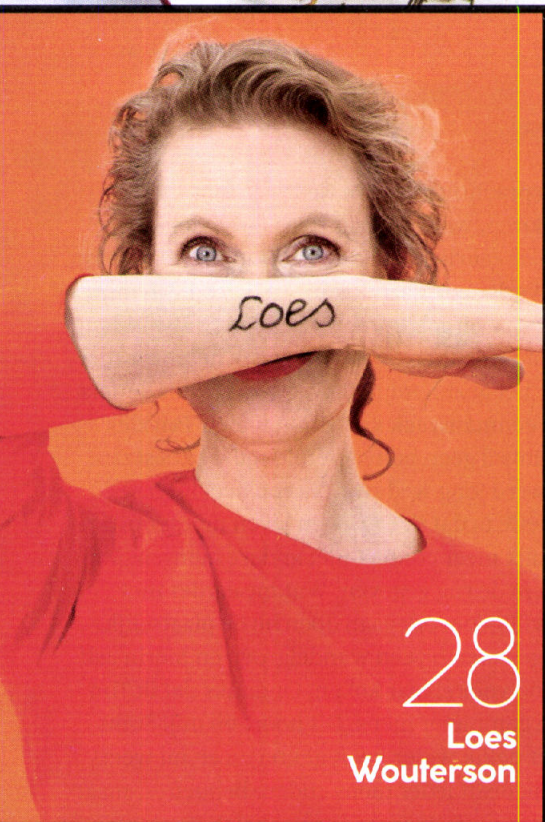


Margriet biedt meer!



Deze
combi's
matchen

38



28
Loes
Wouterson



26 Puzzel & win

Maak kans op een hogesnelheidsblender van Montana t.w.v. € 398

57 Margriet Puzzelen

6x voor maar € 15 per jaar

71 Abonneevoordelen

Dit krijg je allemaal extra als Margriet-abonnee

78 Bel & win

Maak kans op een allweather loungeset Sicilië t.w.v. € 2.000

95 Theaterclub

De Broadwayhit Kinky boots komt naar Nederland

98 Shownieuws

Met korting naar veel voorstellingen van Margriets Theaterclub

103 Whitney

Kom naar Whitney, a tribute by Glennis Grace en krijg € 10 korting per ticket

Margriet is er ook op tablet. Download de app Tijdschrift.nl in de App Store (Apple) of in de Google Play Store (Android).



En dat zonder
een straaltje.

**zon-
licht**

Dat we niet te veel in de zon mogen, weten we zo onderhand wel. Maar hoe kom je *dán* aan een zomers tintje? Met een zelfbruiner natuurlijk!

Tekst: Astrid Telkamp. Fotografie: Yvette Kulkens Photography, Renee Frinking (producten).



Oranje playsuit
(Pieces), gestreepte
bikini (Hunkemöller),
zonneklep (A-Zone).



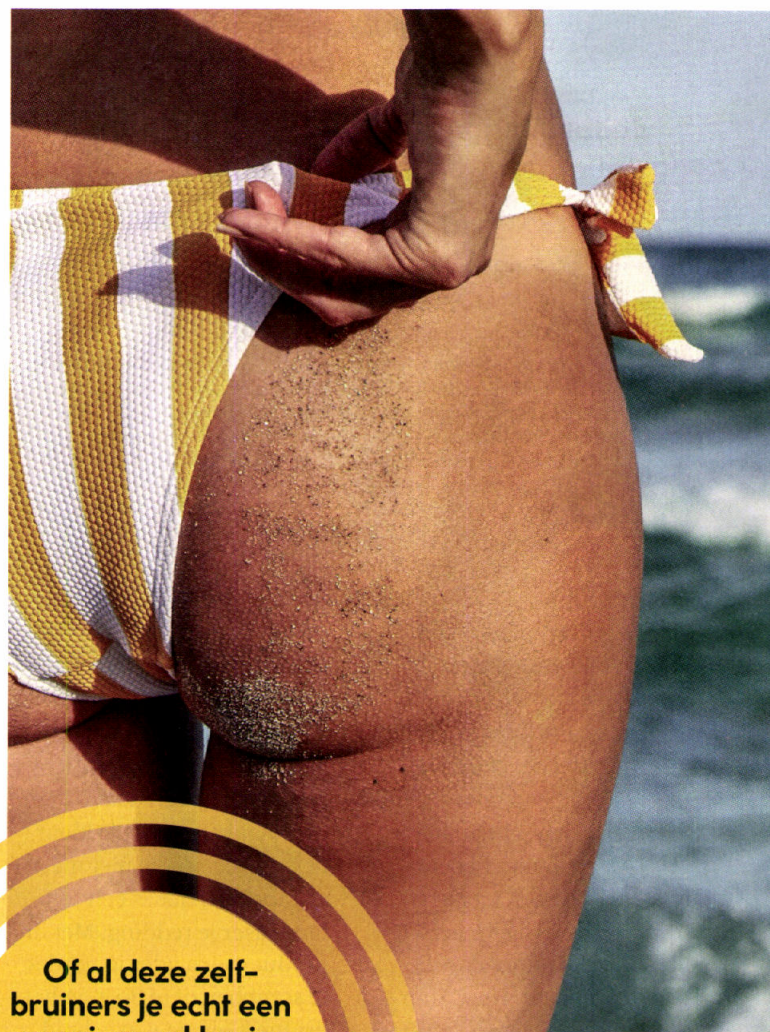
1. Airbrush Legs 75 ml € 15,25 (Sally Hansen). 2. Self Tanning Foam 200 ml € 22,38 (Bondi Sands). 3. Honey Bronze Drops of Sun 15 ml € 16 (The Body Shop). 4. Self Sun Body Tinted Lotion 125 ml € 24,40 (Clinique). 5. Selftan 100 ml € 17,60 (Louis Widmer). 6. Solait Self Tan Overnight Mask 50 ml € 4,49 (Kruidvat). 7. Gradual Self Tanning Facial Serum 30 ml € 39 (Lancaster). 8. Idéal Soleil zelfbruiner 100 ml € 17,95 (Vichy). 9. Sun Kissed Zelfbruinende bodylotion 200 ml € 15,76 (Biodermal). 10. Instant Sunless Spray 177 ml € 19,95 (Australian Gold). 11. Facial Selftan Oil 50 ml € 34,95 (TanOrganic). 12. DermoSpa Summer Revived Bodylotion 200 ml € 7,49 (Dove).

Van milk tot spray

Het gevarieerde aanbod van zelfbruiners zorgt ervoor dat er voor iedereen een geschikte zelfbruiner te vinden is. Ook de texturen zijn een stuk beter, waardoor ze beter uit te smeren zijn en zelfs de beginnende thuisbruiner een streeploos resultaat kan krijgen. Veel zelfbruiners bevatten zelfs verzorgende en hydraterende ingrediënten. Naast de bekende lotions en milks zie je de laatste jaren steeds meer luchtige mousses, hydraterende oliën en sprays.

Die laatste zijn superhandig, want dankzij zo'n 360°-spray hoef je je niet meer in allerlei bochten te wringen om je rug, schouders of de achterkant van de benen van een kleurtje te voorzien. Een recente innovatie zijn druppels die je mengt met je dagcrème of bodylotion. Hierdoor is het aanbrengen heel eenvoudig, is er een minimaal risico op vlekken en kun je zelf de intensiteit van de bruining bepalen.

• Dankzij de kleur van de Instant Self Tan Mousse zie je precies waar je al hebt gesmeerd, 200 ml € 4,49 (Kruidvat). Even sprayen met deze Natural Tanning Spray en voilà, een egale, natuurlijk bruine huid, 200 ml € 39,95 (Marc Inbane). • Terracotta Sunless spray ruikt heerlijk zomers en hydrateert de huid tijdens het bruinen, 150 ml € 54 (Guerlain). • Deze natuurlijke Self Tanning Spray met verzorgende Monoi-olie trekt snel in, 125 ml € 14,99 (Lovea Bio). • De Magic Drops Self Tan face geven je binnen een uur een mooie tint en een zonnige gloed, 30 ml € 32,85 (Collistar). • In een mum van tijd bruine benen dankzij Body Legs Magic Drops Self Tan, 125 ml € 42,83 (Collistar). • Elke dag een beetje bruiner met het Gradual Self Tanning Facial Serum met reflecterende goudpigmenten, 30 ml € 39 (Lancaster) (7). • Express Self Tanning Foam geeft je na een halfuurtje intrekken een subtiele gloed, na een uur een zomers kleurtje en na twee uur een echte vakantiekleur, 200 ml € 26,49 (Bondi Sands) (2).



Of al deze zelfbruiners je echt een mooi, egaal bruin kleurtje geven? Onze redactie onderwierp ze aan een test: margriet.nl/zelfbruiner.

Haastige speed....

Een van de grootste oorzaken van een vlekkelig of streperig resultaat is haast. Maar naast tijd is ook een goede voorbereiding essentieel.

En dat houdt in: vooraf ontharen en goed scrubben zodat de huid glad en zacht is.

Besteed bij het scrubben extra aandacht aan de knieën, ellebogen en enkels, want daar kleurt de huid vaak donkerder. Smeer deze ruwe plekjes van tevoren in met bodylotion of sla ze over bij het aanbrengen van de zelfbruiner. Zorg dat je huid goed droog is voordat je met de zelfbruiner aan de slag gaat, want een vochtige huid werkt strepen in de hand.

Bruinen met beleid

Als je voor het eerst zelfbruiner gebruikt of een nieuwe variant uitprobeert, is het aan te raden om de zelfbruiner eerst op een onopvallend plekje te testen. Weersta de verleiding om een te donkere zelfbruiner te kiezen, want dat ziet er onnatuurlijk uit. Als je het resultaat toch te licht vindt, kun je altijd nog een laagje extra aanbrengen. Doe dat echter niet te snel, want de kleur heeft tijd nodig om te ontwikkelen en pas na een paar uur zie je de uiteindelijke kleur. Breng de zelfbruiner met ronddraaiende bewegingen aan en werk van beneden naar boven. Heb je je ingesmeerd, wacht dan minstens vijftien minuten met aankleden. En was je handen goed na het aanbrengen!

Service

Zelfbruining op maat

Vind je een 'echte' zelfbruiner een stap te ver? Probeer dan eens een zelfbruinende bodylotion. Daarmee gaat de bruining heel geleidelijk en omdat je dit product aanbrengt als een gewone bodylotion kan er vrijwel niks fout gaan. Hetzelfde geldt voor druppels die je mengt met je bodylotion of gezichtscrème.

• Sun Kissed Zelfbruinende bodylotion geeft je geleidelijk een mooi bruin kleurtje, 200 ml € 15,76 (Bioderma) (9). • Slechts 1 druppeltje Honey Bronze Drops of Sun in je dagcrème geeft je een zonnige gloed, 15 ml € 16 (The Body Shop) (3). • Met Perle de Soleil tanning drops verander je je eigen bodylotion of dagcrème in een zelfbruiner waarvan je zelf de intensiteit bepaalt, 15 ml € 34,95 (Marc Inbane).

Handige hulpjes

Wil het maar niet lukken om de zelfbruiner egaal te verdelen? Gebruik dan een speciale handschoen. Grote kans dat het daarmee wel lukt. Bijkomend voordeel is dat je handen schoon blijven. Als je er toch niet in bent geslaagd om een mooi resultaat te krijgen, verwijder de zelfbruiner dan en begin opnieuw. Hoe? Stap onder de douche en scrub je huid. Ga niet te hard boenen en wrijven. Het is beter om het scrubben een paar keer te herhalen. Een oud trucje is

een mengsel van citroensap en suiker over de huid wrijven, even te laten intrekken en vervolgens afspoelen. Dit kan irriterend zijn voor je huid, dus doe voorzichtig. Ontdek je na een paar dagen rare vlekken of ziet je kleurtje er na een tijdje niet meer zo mooi uit, dan is een self tan eraser je redding. Met dit product verwijder je zonder te scrubben of te boenen het bruine kleurtje van je huid.

• Glove € 9,95 (Marc Inbane). • Solait Instant Selftan Glove € 2,99 (Kruidvat). • Application glove € 13,50 (TanOrganic). • Self Tan Eraser 200 ml € 19,83 (Bondi Sands).

Een van de grootste oorzaken van een streperig resultaat is haast

Make-up voor je benen

Wil je al binnen een uur je bruine(re) benen tonen? Er zijn ook producten die de huid direct van een mooi kleurtje voorzien. Zo'n instant tan bevat meestal geen DHA, maar kleurstoffen die je er onder de douche gewoon weer afwast. Een soort make-up voor je benen dus.

• Honey Bronze Bronzing Body BB Cream 150 ml € 21 (The Body Shop). • Airbrush Legs 75 ml € 15,25 (Sally Hansen).

Klantservice

Voor vragen over bezorgen, opzeggen, betalingen, wijzigingen, welkomstgeschenken, artikelen en passen.

Telefoon: 088 - 550 0114

(ma t/m vr van 9.00 – 21.00 uur).

Internet: klantservice.sanoma.nl

Nieuwe abonnementen

Ga naar abonnement.margriet.nl of bel 088 - 550 0114 (ma t/m vr van 9.00 – 21.00 uur).

Adreswijzigingen dienen drie weken voor de verhuizing bij ons bekend te zijn.

Opzeggen

Beëindigen van het abonnement kan tegen het einde van de eerste abonnements termijn, door uiterlijk een maand voor het verschijnen van het eerste nummer van de nieuwe abonnements termijn op te zeggen. Na de eerste abonnements termijn kan het abonnement met inachtneming van een opzegtermijn van een maand worden beëindigd. Bij restitutie van het reeds betaalde abonnementsgeld kunnen € 3,50 administratiekosten in rekening worden gebracht. **Telefoon: 088 - 550 0114** (ma t/m vr van 9.00 – 21.00 uur).

Informatie over de inhoud van Margriet?

Je kunt je vraag of opmerking mailen naar redactie@margriet.nl of bel 088 - 550 02 22 (ma t/m vr van 10.00 – 12.00 uur). Ons internetadres: margriet.nl.

Uitschrijven nieuwsbrief

Beëindiging van de e-mail nieuwsbrief kan via de afmeldlink onder in de nieuwsbrief.

Abonnementsprijzen en voorwaarden

Een jaarabonnement Margriet bestaat uit 54 nummers, inclusief 2 dubbelnummers.

Betaal-periode	automatische incasso	acceptgiro
Jaar (54 nummers)	€ 231,45	€ 234,12
Halffjaar (27 nummers)	€ 115,73	€ 118,40
Kwartaal (14 nummers)	€ 59,97	€ 62,64
Maand	€ 19,48	n.v.t.

Pakketabonnementen	Vervolgtermijn p/m
Margriet Plus Specials	€ 21,50
Margriet Super Plus	€ 21,99
Margriet Plus Puzzelen	€ 19,99

Het bedrag op je factuur kan afwijken van bovenstaand overzicht, omdat het aantal nummers, dat in de periode verschijnt, kan afwijken.

Voor meer informatie: magazine.nl/abonnement/margriet

Normale abonneeprijs vanaf de tweede betaaltermijn. Prijswijzigingen voorbehouden. Voor abonnementen buiten Nederland, kijk op klantservice.sanoma.nl.

In de vervolgtermijn wordt het abonnementsgeld standaard per kwartaal vooruit betaald. Een andere betaaltermijn is mogelijk. Indien je een andere betaaltermijn wenst, kun je dit aangeven bij onze klantservice. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt nadien – behoudens tijdige opzegging – automatisch omgezet in een abonnement voor onbepaalde tijd. Prijswijzigingen voorbehouden.

Let op: De abonnementsprijs van Margriet kan per factuurperiode enkele nummers verschillen omdat het aantal nummers dat per periode verschijnt kan afwijken. Dit geldt alleen voor een vervolgtermijn en niet voor de eerste factuur.

Leveringsvoorwaarden

Levering van tijdschriften en levering en verkoop van premies en handelsartikelen geschiedt volgens de Leveringsvoorwaarden Abonnementen, Welkomstgeschenken en Artikelen; je kunt die vinden op klantservice.sanoma.nl. Deze voorwaarden zijn ook schriftelijk op te vragen bij Sanoma Media Netherlands B.V., Postbus 1865, 2130 JG Hoofddorp.

Opname leesportefeuille

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever is opname van Margriet in een leesportefeuille niet toegestaan.

Algemene Verordening Gegevensbescherming

Sanoma Media Netherlands B.V., uitgever van Margriet, legt van haar abonnees en klanten in het kader van haar dienstverlening gegevens vast. Deze gegevens worden gebruikt ter uitvoering van de overeenkomst en om abonnees en klanten te informeren over relevante producten en diensten van Sanoma Media Netherlands B.V. Indien je daar toestemming voor hebt gegeven kunnen de gegevens ook worden gebruikt door onze groepsmaatschappijen en door zorgvuldig geselecteerde derden om je te informeren over relevante aanbiedingen betreffende producten en diensten van Sanoma groepsmaatschappijen of deze derden. De verwerkingsverantwoordelijke voor de gegevensverwerking is Sanoma Media Netherlands B.V., Capellalaan 65, 2132 JL Hoofddorp. Je persoonsgegevens worden verwerkt in overeenstemming met het privacybeleid van Sanoma. Je kunt dit beleid raadplegen op sanoma.nl/policy/. Hierin kun je tevens vinden hoe je je rechten als betrokkene kunt oefenen.

Losse verkoop

Aldipress B.V., Utrecht, 030 - 666 06 11. Buitenland (excl België): Logipress B.V., Montfort, e-mail: info@logipress.com.

Reeds verschenen edities kunnen besteld worden op margriet.nl/kopen.

Verdeler in België

Sanoma Regional Belgium NV/SA, Hendrik Consciencestraat 40-42, 2800 Mechelen. Wens je een abonnement of heb je vragen voor onze klantendienst? Bel naar +32 02 - 556 41 50 (elke werkdag van 8.00 tot 16.30 uur) of stuur een e-mail naar abo.sanoma@partnerpress.be. • Sanoma Regional Belgium, met maatschappelijke zetel te Hendrik Consciencestraat 40-42, 2800 Mechelen (hierna 'Sanoma'), verantwoordt de door jou meegedeelde persoonsgegevens als verantwoordelijke voor de verwerking. Je persoonsgegevens worden gebruikt in het kader van de uitvoering van de overeenkomst en, wanneer je hiervoor expliciet je toestemming hebt gegeven, ook voor direct marketing-doelstellingen. De persoonsgegevens zullen door ons worden bewaard gedurende een periode van maximaal 2 jaar na je laatste transactie bij Sanoma. Verder zal Sanoma jouw persoonsgegevens bezorgen aan Biosnede Belgium NV (Researchdief 65, 1070 Anderlecht) en in voorkomend geval andere partners (o.a. commerciële partners, partners uit de liefdadigheidssector, uit de publieke sector, uit het verenigingsleven, of belangengroepen) zodat zij jou gepersonaliseerde aanbiedingen kunnen bezorgen. Om te vernemen hoe Biosnede Belgium NV of andere partners met jouw persoonsgegevens omgaan, verwijzen wij je graag door naar hun privacyverklaringen. Gelieve te willen noteren dat jouw persoonsgegevens steeds in overeenstemming met onze privacy policy worden verwerkt, die je vrij kunt consulteren op onze website: sanoma.be/nl/privacy. Indien je bijkomende vragen of opmerkingen hebt met betrekking tot de verwerking van je persoonsgegevens kun je ons steeds contacteren via bovenstaand adres.

Advertentie-exploitatie

Advertentieservice Margriet, Capellalaan 65, 2132 JL Hoofddorp, Postbus 1917, 2130 JM Hoofddorp, 088 - 556 77 77, sales.nl@sanoma.com, sanoma.nl

Margriet magazine is available for International Licensing and Syndication. For more information please e-mail licensingandsyndication.nl@sanoma.com

Drukkerij Roularta Printing

© 2019 Sanoma Media Netherlands B.V. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden vervoerd, verspreid, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit.

sanoma

Capellalaan 65,
2132 JL Hoofddorp
Postbus 1840,
2130 JA Hoofddorp

HO
RECHTEN

mma
magazine media
association