

Nachrichten

Stress bringt Schmerzen



Hinter Kopfschmerzen steckt zumeist Stress: Jeder zweite Betroffene macht ihn für den unangenehmen Brummschädel verantwortlich. Frauen sind dabei häufiger betroffen.

Ansteckendes Gewicht

Wer mit übergewichtigen Kollegen arbeitet, nimmt selbst leichter zu. Das hat eine amerikanische Langzeitstudie ergeben.

Trendy Wohnen



Seit einigen Jahren sind Wohnblogger ganz vorne dabei, wenn es um neue Design-Inspirationen und Design-Entdeckungen geht. Die besten Ideen – direkt von den bekanntesten Bloggern – präsentiert „Wohnideen aus dem wahren Leben“ von Petra Harms, Callaway, 29,95 Euro.

Frühlings-Duft

Kühn. Klar. Rein. Frisch und fruchtig. Das ist Calyx – ein Duft, der sich besser erleben als erklären lässt. Er vermittelt Energie, Heiterkeit, Leichtigkeit, Lebensfreude und erste Frühlingsgefühle. Clinique, 50 ml, 59 Euro.



BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.–Fr. 10–15 Uhr)
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de

Pflege für kalte Nasen

So wird Ihre Haut und Haare garantiert winterfest

Auch wenn der wirkliche Winter noch etwas auf sich warten lässt – er kommt bestimmt! Und das bedeutet mal wieder Schwerstarbeit für unsere Haut, denn: Feuchte Kälte, eisiger Wind und trockene Heizungsluft setzen unserer empfindlichen Hülle ganz schön zu. Die Folgen: Gesicht, Lippen, Augenpartie und Hände werden schnell schuppig und trocken. Doch das muss nicht sein: Die BERLINERIN zeigt Wege aus der Winter-Falle.

► **Gesicht:** Ab Temperaturen unter 10 Grad, stellen die Talgdrüsen ihre Fettproduktion ein. Das heißt: die Haut trocknet schneller aus. Cremes mit Lecithin, Omega-Fettsäuren, Sheabutter oder Urea gleichen dieses Defizit aus. Ein genereller Tip für pflegedurstige Winterhaut: Nachtcremes tagsüber verwenden und Tagescremes in der Nacht – das garantiert der Haut tagsüber den nötigen Feuchtigkeitsgehalt, während die normale Tagescreme in der Nacht vollkommen ausreicht. Auch eine Verwöhnmaske für gestresste Winterhaut ist leicht gezaubert. Hierfür 2 Esslöffel fein geriebene Karotten, 1 Esslöffel Speisequark und 1 Esslöffel

milch zu einem Brei vermischen, großzügig auf Gesicht und Hals verteilen, nach 15 Minuten abspülen.

► **Lippen:** Die kalte Winterluft setzt vor allem unseren Lippen zu, da sich nur rund um den Mund vereinzelt Talgdrüsen befinden. Die zarte Lippenhaut selbst hat gar keine. Deshalb ist Fett von außen jetzt besonders wichtig. Spröde und rissige Winterlippen freuen sich über intensiv pflegende Öle (Macadamianussöl, Weizenkeimöl, Kokosöl), Sheabutter oder Carnaubawachs. Und: Rissige Lippenhaut nicht mit der Zunge benetzen, sonst trocknet sie nur noch mehr aus.

► **Körper:** Schuppigen Knien und Ellenbogen verpasst man jetzt am besten eine sanfte Abreibung mit einer Mischung aus zwei Esslöffeln Zucker und einem Esslöffel Weizenkeimöl. Auch mineralhaltiger Schlamm aus dem Toten Meer macht die Haut schön zart. Jojoba-, Mandel-, Granatapfel- oder Olivenöl verleihen schuppigen Schienbeinen Feuchtigkeit. Zwei Mal pro Woche kann ein 15-minütiges Olivenöl-Milchbad Wunder wirken. Geben Sie dafür je eine Tasse Olivenöl und Butter-

milch ins (höchstens) 38 Grad warme Badewasser. Nach dem Baden gut eincremen!

► **Hände:** Bei Kälte entzieht der Stoffwechsel den Händen als Erstes die Wärme, Gefäße verengen sich, und die Durchblutung wird schlechter. Erste Maßnahme: Handschuhe tragen. Und häufig eincremen, besonders nach dem Waschen, der Handrücken besitzt kaum Talgdrüsen und Unterhautfettgewebe. Handmassagen mit reichhaltiger Creme etwa mit Mandel- oder Kokosöl halten die Haut geschmeidig. Ein SOS-Balsam mit Ringelblumenextrakt mildert kleine Risse und trockene Stellen.

► **Füße:** Auch für die Füße gilt jetzt: fleißig cremen. Gegen sehr spröde und rissige Stellen kann eine Maske z.B. mit Mandelöl helfen. Eine gute Alternative: Creme speziell gegen rissige Haut dick auftragen, Baumwollsockchen überstreifen und (eventuell über Nacht)

einziehen lassen. Ein warmes Fußbad mit aromatischen Kräuterzusätzen entspannt Eisfüße und regt die Durchblutung wieder an. Massagen mit erwärmten Pflegeölen halten sie wunderbar elastisch.

► **Haare:** Kälte und Heizungsluft stressen auch die Kopfhaut. Die Folge: Sie ist gereizt, juckt und spannt, schlimmstenfalls kann es zu Entzündungen kommen. Um vorzubeugen, Haare im Winter nicht zu heiß waschen und nur wenig von einem ph-neutralen Shampoo nehmen (eine haselnussgroße Menge reicht). Eine Ölkur mit Olivenöl pflegt die Kopfhaut: Öl unter einem Handtuch circa 30 Minuten einziehen lassen, dann mit einem milden Shampoo ausspülen.

Raus aus der Sex-Flaute! So kommt die Lust zurück



Nur wer sich in seiner Haut wohlfühlt, kann sich beim Sex gehen lassen.

1. Nein zum Nörgeln: Gestresst von Kind, Karriere & Co. und deshalb am Dauer-Nörgeln? Eine solche negative Grundstimmung, gepaart mit ständigem Gemecker über die Macken der besseren Hälfte, führt irgendwann zwangsläufig zu chronischer Unlust. Tipp: Schließen Sie mit Ihrem Partner einen Nicht-Angriffspakt ab. Wer ab sofort ohne triftigen Grund meckert, zahlt

fünf Euro in die gemeinsame Liebeskasse. **2. Alles auf Anfang:** Zu Beginn einer Beziehung steht man noch stundenlang im Bad und rüsch sich für das Herzblatt auf – doch irgendwann halten die Liebestöter Alltag und Gamfig zu chronischer Unlust. Tipp: Jogginghose und Labbershirt können auf die Libido schlagen. Hübschen Sie sich ruhig mal wieder öfter für Ihren Schatz

auf. Wirkt wahre Wunder! **3. Freikörper-Kultur:** Nur wer sich in seiner Haut wohlfühlt, kann sich beim Sex so richtig gehen lassen. Sie haben keine Model-Figur? Egal! Ein gutes Körpergefühl lässt sich trainieren. Laufen Sie immer mal wieder spliternackt durch die Wohnung. So entspannt sich das Verhältnis zu ihren Problemzonen. Denken Sie daran: Sie sind immer so verführerisch, wie Sie sich fühlen.

4. Raus aus dem Bett: Keine Angst, Sie müssen Ihr nächstes Schäferstündchen nicht auf die kantige Anrichte verlegen. Trotzdem der Geheimtipp: Es muss nicht immer das Bett sein! Bringen Sie Ihr Liebesleben in Schwung und wechseln Sie öfter mal den Ort des Geschehens. Wie wäre es denn mal mit Sofa, Kuhfell oder Badewanne?

5. Sex nach Plan: Sex-Routine kennt jedes Langzeit-Paar. Falls aber selbst diese 08/15-Nummern immer öfter ausfallen, sollten Sie aktiv werden. Sexualtherapeuten raten betroffenen Paaren, sich eine Zeit lang fest zum Sex zu verabreden, selbst wenn das zuerst komisch scheint. So kommen Sie wieder in Übung – und: Letztlich macht nur mehr Sex Lust auf mehr Sex!

Heilkraft aus der Tasse

Die besten Tees gegen Halsweh und Eisfüße

Anis-Tee bei Halsschmerzen

SYMPTOME: raue Stimme, Schluckbeschwerden, schmerzender Rachen **WIRKUNG:** bakterienhemmend, schleimlösend

► **REZEPT:** 1 TL Anissamen zerstoßen, mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen.

Malven-Tee gegen grippalen Infekt

SYMPTOME: Kopf-, Hals-, Gliederschmerzen, Fieber **WIRKUNG:** desinfizierend, schmerzlindernd

► **REZEPT:** 4 EL Thymian, Weidenrinde, Holunderblüten mit 1 EL Malvenblüten mischen. 1 EL der Mischung mit 150 ml Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen

Ingwer-Tee gegen kalte Füße

SYMPTOME: Leicht taube, fröstelige Zehen **WIRKUNG:** Die ätherischen Öle des Ingwers regen die Durchblutung an

► **REZEPT:** Ein fingernagelgroßes Stück Ingwer klein hacken, zehn Minuten in heißem Wasser ziehen lassen

Königskerzen-Tee gegen Husten/Bronchitis

SYMPTOME: Atmung



Tess ist nicht nur ein Genuss. Er hilft heilen und wärmt Körper - und Herz.

WIRKUNG: schleimlösend

► **REZEPT:** Je 2 TL der Kräuter in eine Tasse heißes Wasser geben, 15 Min ziehen lassen. 3 Mal am Tag trinken!

Löwenzahn-Tee gegen Gelenks-schmerzen

SYMPTOME: Morgensteifigkeit, Belastungsschmerz **WIRKUNG:** entzündungshemmend, entschlackend

► **REZEPT:** Je 2 TL der Kräuter mit 250 ml Wasser aufkochen, 10 Min ziehen lassen, abseihen. Täglich trinken!

Meine Freundin ist belastbar und chic

... aber manchmal muss man sie mal austauschen



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Meine neue Freundin begleitet mich überall hin. Ich gehe mit ihr durch Dick und Dünn. Ich kann ihr alles anvertrauen. Ich lasse Nichts auf sie kommen. Liegt sie am Boden, hebe ich sie sofort wieder auf. Wird sie beschmutzt, werde ich aktiv, um etwas dagegen zu unternehmen. Sie bietet Gesprächsanlass mit Gleichgesinnten. Mit ihr ernte ich Bewunderung und fühle mich mit ihr an meiner Seite perfekt ausgestattet. Meine neue Freundin ist mein neues persönliches Frühlingsaccessoire.

Meine Handtasche ist meine Freundin. Sie gehört zu meinen besten – ihr kann ich einfach vertrauen und sie belasten.

Jetzt ist es aber Zeit für einen Wechsel, denn ich möchte mich gern von meinen Winterhandtaschen verabschieden.

Eine Handtasche ist ein ganz persönliches Accessoire und kann die eigene Persönlichkeit sehr unterstreichen.

Selbstverständlich kann man auch mehr als nur eine Handtasche besitzen, denn schon allein die vielen unterschiedlichen Formen und Farben verleiten uns, mehr als nur eine haben zu wollen. Geht es Ihnen auch so? Und natürlich gibt es die unterschiedlichsten Anlässe wobei die Handtaschengröße von oversized bis hin zu minimaler Clutch reichen kann.

In der Mode haben sich die Styles gelockert und somit muss eine Handtasche im täglichen Gebrauch, ob Casual oder Business Look, längst nicht mehr Ton in Ton oder auf den Schuh abgestimmt sein. Schön ist, was gefällt ...

► Infos: www.candrix.de
► Style-Fragen? Mail an: candrix@berliner-kurier.de