

Nachrichten

Augen zu!



Gute Nachricht für Schlafmützen: Gönnen Sie sich ruhig regelmäßig ein Nickerchen. Laut Untersuchungen sorgen schon 45 Minuten Schlaf dafür, dass verschiedene Stresshormone nachhaltig reguliert werden.

Strahlendes Lächeln

Sonnenlicht ist nicht nur gut fürs Gemüt, sondern auch für Ihr Gebiss. Die Sonneneinstrahlung erhöht unseren Vitamin-D-Spiegel. Der stärkt die Abwehr- und die wiederum gibt Karies keine Chance.

Essbare Stadt

Maurice Maggi, Guerillagärtner und Koch, nimmt uns in „Essbare Stadt“ mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu den essbaren Schätzen vor unserer Haustür. Denn hier wachsen allerlei Pflanzen und Kräuter, mit denen sich wunderbar wild und lustvoll kochen lässt. AT Verlag, 39,90 Euro.



Porentief rein

Mit der neuen Sonic System Purifying Cleansing Brush will Clinique Ihre Haut schöner machen. Die innovative Schall-Gesichtsreinigungsbürste wurde von Dermatologen entwickelt und sorgt für porentief saubere glatte und strahlende Haut. Nur 1 Minute, zweimal täglich (119 Euro).



BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

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



Rückenmassage 1

Seitlich zur Wand stellen, den Arm in Kopfhöhe angewinkelt, die Rolle wird in etwa Brusthöhe zwischen Körper und Wand fixiert. Langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten, ohne dass die Rolle Körperkontakt verliert. Nach 5 Wiederholungen Seitenwechsel.

► **Effekt:** Auch das lockert Verspannungen um Rumpf- und Rückenbereich und kräftigt die Beinmuskulatur.



Rückenmassage 2

Mit dem Rücken an eine feste Wand lehnen, die Rolle liegt zwischen Wand und unterem Rücken. Nun langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten,

ohne dass die Rolle den Kontakt zum Körper verliert. ► **Effekt:** Der Rücken wird massiert, Verspannungen werden gelockert und die Beine gekräftigt.



Liegestütz

Hände auf die Rolle abstützen, Beine leicht anwinkeln, Füße aufstellen. Nun die Arme beugen und strecken, also langsame Liegestütze machen, dabei ruhig und tief weiteratmen.



► **Effekt:** Oberkörper, Rumpf und Arme werden gekräftigt.



Figurformende Pflege

Nach dem Training und einer erfrischenden Dusche könnten Sie das straffende Programm fortsetzen. Zum Beispiel mit der Body Milk Q10 Energy von Nivea (400 ml, 6,99 Euro). Diese soll mit einem Energie-Komplex die Zellenergie aktivieren. Die Hautzellen sollen sich besser vor Schäden durch oxidativen Stress schützen können. Die hauteigenen Regenerations- und Reparaturmechanismen sollen unterstützt, die Zellerneuerung und damit auch die Produktion von Kollagen und Elastin angekurbelt werden. Nach zweiwöchiger täglicher Anwendung – die Pflege muss sanft in die Haut einmassiert werden – soll die Haut straffer und frischer wirken. Sie soll sich spürbar fester und geschmeidiger anfühlen.

Straffe Sommer-Kurven Teil 2

Last-Minute-Übungen für eine schöne Bikini-Figur

Der Urlaub steht vor der Tür, aber die Bikini-Figur lässt sich noch auf sich warten? Letzte Woche haben wir Ihnen Übun-

gen für straffe Schenkel gezeigt. Dieses Mal geht es den Pölsterchen an Po, Bauch und den Armen an den Kragen. Un-

ser Rollen-Training strafft die Haut und festigt das Bindegewebe und sorgt so für eine rundum schöne Strandfigur.

Die richtige Pflege verbessert die Durchblutung und sorgt für gepflegte und super-straffe Kurven.

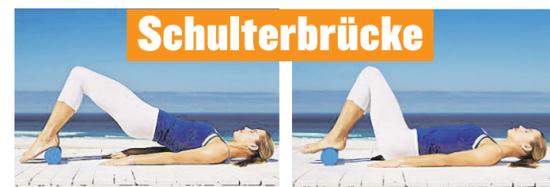


Lockern

Zum Start den Körper erst einmal ausrollen. Auf den Knien sitzen, die Rolle liegt davor unter den Händen. Über die Rolle langsam nach vorne gleiten, der Rücken macht sich dabei lang, der Blick ist zum Boden gerichtet. Kurz halten, dann wieder in



die Ausgangsposition zurückrollen. ► **Effekt:** Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Schultern werden gedehnt.



Schulterbrücke

Auf den Rücken legen, Arme liegen gestreckt rechts und links neben dem Körper. Beine anwinkeln, die Rolle liegt unter den Füßen. Aus dieser Position das Becken anheben, die Schultern bleiben fest auf dem Boden. Kurz halten, dann langsam wieder ab-



senken. ► **Effekt:** Die Beweglichkeit der Hüften wird verbessert, Rücken und Rumpf gekräftigt. ► **Extratipp:** Spannen Sie bei dieser Übung Ihren Beckenboden mit an, es ist so auch eine ideale Beckenbodenübung.



Po-Training

Mit angewinkelten Beinen auf die Rolle setzen, die Arme sind hinter dem Körper aufgestützt. Den Po nun langsam vor und zurück bewegen, dabei immer auf der Rolle sitzen bleiben. ► **Effekt:** Das Gesäß wird massiert, die Durchblutung verbessert, das fördert einen schönen Po; die Schultern werden gekräftigt.



Side-Kick

Auf die Seite legen, auf der Rolle abstützen, das untere Bein nach hinten anwinkeln. Nun das vordere Bein mit Schwung anheben und absenken. Nach 5 Wiederholungen Seitenwechsel. ► **Effekt:** Rumpf- und Bauchmuskeln werden gekräftigt, auch die Beinmuskulatur gefordert.

Info

Hilfreiche Rolle

Für unsere Übungen benötigen Sie als Hilfsmittel eine sogenannte Faszien-Rolle (z.B. SoftX Faszien-Rolle von Gaugler & Lutz, erhältlich im Sportfachhandel und im Internet, um 16 Euro). Die feste Schaumstoffrolle ist ideal für Selbstmassagen und die Lockerung von verhärteten Bindegewebsstrukturen. Machen Sie von jeder Übung fünf bis zehn Wiederholungen und trainieren Sie möglichst zwei- bis dreimal pro Woche. Schon nach wenigen Wochen wirkt die Haut straffer, das Bindegewebe fester – ohne dass Sie beim Training aus der Puste kommen ...



Strohüte à la Panama sind am Strand angesagt

Sie sind praktisch und sehen auch noch gut aus

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

An den Stränden sorgt ein bestimmtes Accessoire diesen Sommer bei den Damen für Furore – klassische Strohüte im Stil à la Panama und Bogart. Die neuen Strohüte haben nicht so eine große Krempe wie der ursprüngliche Panamahut und sind daher eher eine Mi-

schung „Panama meets Bogart“. Federleicht und dennoch stilvoll schützen sie den Kopf und das Gesicht vor zu viel Sonne. Sie sind lässig, schmeichelnd und stehen fast jeder Frau. Außerdem kann ein Strohhut auch eine praktische Alternative sein, wenn die Haare am Strand nach dem Baden eher „Bad-Hair-mäßig“ aussehen und mal nicht mehr so perfekt liegen. Zeitgleich werden die Haare auch noch geschützt und trocken von der Sonne nicht so aus. Ein weiterer Vorteil der leichten Hüte ist, dass man bei ent-

sprechend hohen Temperaturen längst nicht so schwitzt, wie zum Beispiel unter Base-Caps oder Kopftüchern, denn durch das lockere Strohgeflecht kommt stets Luft an Kopfhaut und Haare. Jedoch sollte man beim Kauf eines solchen Hutes darauf achten, dass das Geflecht weich ist, denn sonst kann es unangenehm kratzen. Die meisten Frauen haben eine große Auswahl an Bikinis oder

Badeanzügen und je nach Farbe kann man die Krempe des Hutes zusätzlich mit einem farbig passenden Band zieren und aufpeppen. And last but not least kann der schicke Hut natürlich auch außerhalb der Strandzeit weiter getragen werden, entweder bei Ausflügen oder Spaziergängen. Auch zu einem luftigen langen Gartenparty-Kleid sehen Strohüte klasse aus.