

Nachrichten

Frauen lieben Schuhe



Foto: Fotolia

Frauen besitzen in Deutschland laut Umfrage im Schnitt mehr als doppelt so viele Schuhe wie Männer. Männliche Befragte hatten im Durchschnitt 8,2 Paar, die Damen stolze 17,3 Paar.

Rauf aufs Rad!

Bei diesen milden Temperaturen sollten die Autoschlüssel ab heute zu Hause bleiben. Steigen Sie stattdessen so oft es geht aufs Fahrrad. So sind Sie viel an der frischen Luft und straffen ganz nebenbei die wintermüden Kurven!

Frühlings-Fastenkur

Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt in Schieflage? Dann nutzen Sie die Zeit vor Ostern für eine entschlackende Fastenkur. Der Ratgeber „Basenfasten“ von Sabine Wacker vermittelt Basiskenntnisse zum Säure-Basen-Gleichgewicht, und verwöhnt mit fantasievollen und köstlichen Rezepten. GU, 12,99 Euro.



Gepflegte Traumähne

Das neue Dry Remedy™ Haaröl von Aveda steckt voller brasilianischem Buritöl – einem natürlichen Feuchtigkeitswunder gegen trockenes Haar. Es besteht zu 99 % aus natürlichen Inhaltsstoffen und erhöht den Feuchtigkeitsgehalt sofort um 41% - ganz ohne zu fetten! 33,50 Euro.



Foto: Aveda

BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

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

Warum haben Afrikanerinnen so eine zarte Haut? Und Frauen in Indien immer so tolle Haare? In Sachen Schönheit können wir von anderen Kulturen eine ganze Menge lernen. Die BERLINERIN stellt die besten internationalen Beautytipps vor. Heute von Afrika bis Indien.

► **Afrika** Hier heißt das Beauty-Geheimnis Shea-Butter. Die Butter aus den Früchten des Shea-Baumes enthält neben gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auch Vitamin E und Provitamin A - und ist ein wahres Wundermittel. Die Afrikanerinnen verwenden es traditionell zur Hautpflege, bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen. Shea-Butter macht rissige, Haut wieder geschmeidig, strafft die Haut und wirkt so der Faltenbildung entgegen.

► **Australien** Gegen Akne und Pickel und für frischen Atem wird in Down Under Teebaum-Öl eingesetzt. Bereits die Aborigines verwendeten die zerriebenen Blätter gegen Hautentzündungen, Insektenstiche und Schnittwunden. Ihre Haut pflegten bereits die Ureinwohner mit dem Öl der Macadamia-Nuss. Dieses zieht besonders schnell ein und stärkt vor allem empfindliche und irritierte Haut.

► **Ägypten** Hierzulande relaxt man schon seit Kleoparas Zeiten in einem königlichen Pflegebad. Hierfür 1 Liter Milch in einem Topf erwärmen, 1 Tasse Honig hinzugeben. 500 g Salz in der Badewanne verteilen und zuerst heißes Wasser, dann die Milch/Honig-Mischung dazugeben. 20 Minuten abtauchen und entspannen. Eine Paste aus gemahlenden Mandeln und lauwarmen Milch, kann als sanftes Peeling oder Haarkur genutzt werden.

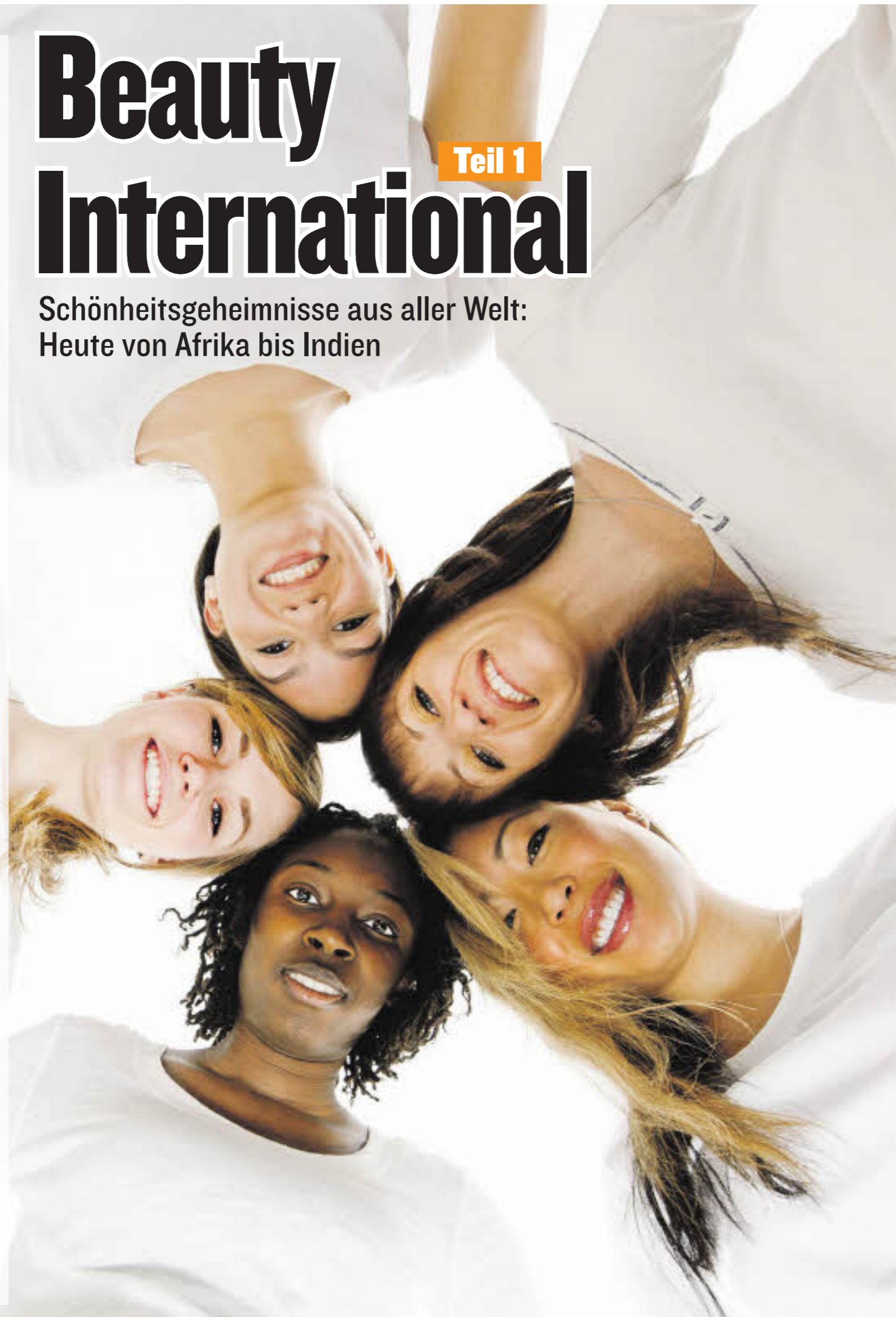
► **Brasilien** Die Brasilianerinnen schwören auf „Babassu“: Das wertvolle Öl, aus den Samen der Babassu-Palme, ist bekannt für seine pflegenden Eigenschaften. Genau wie die Kakaobohne. Für eine Schoko-Maske sechs Stück dunkler Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, 5 Tropfen Maracuja-Öl hinzugeben. Zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Lauwarm auf das Gesicht auftragen, fünf Minuten einwirken lassen, dann abspülen.

► **China** Hier heißt das Nationalgetränk grüner Tee -

Beauty International

Teil 1

Schönheitsgeheimnisse aus aller Welt: Heute von Afrika bis Indien



und der ist ein hocheffizienter Radikalfänger und Anti-Aging-Helfer - und daher perfekt gegen Falten. Die Chinesinnen lassen den aufgebrihten Tee im Gefrierfach zu Eiswürfeln frieren. Mit diesen wird dann morgens das gesamte Gesicht in kreisenden Bewegungen abgerieben. Das sorgt für den berühmten Porzellan-Teint.

► **England** Auch auf der Insel weiß man auch um die Schönheitseffekte von Tee. Eine Haarspülung aus schwarzem Tee (für dunkles Haar) oder Kamillentee (für blondes Haar) sorgt für natürlichen Farbglanz. Hierfür den Tee wie gewohnt aufkochen und wieder abkühlen lassen. Nach dem Shampooieren einfach die Haare damit ausspülen.

► **Finnland** Das traditionelle Beauty-Geheimnis der Finnen lautet: Schwitzen! Der Gang in die Sauna ist sehr entspannend und hilft, die Haut frischer und schöner aussehen zu lassen. Das Schwitzen entschlackt den Körper und stärkt gerade in kalten Monaten das Immunsystem. Frankreich Die immer top gepflegten Französinen setzen bei der Hautpflege gerne auf die Kraft des Weines. Die feuchtigkeitsspendenden Trauben, die wirksamen Antioxidantien und revitalisierende Fruchtsäure enthalten, werden kleingehackt und als Maske aufs Gesicht aufgetragen. Gute Alternative: Traubenkernöl.

► **Hawaii** Die vielen tropischen Früchte gelten in dem Inselparadies auch als effektive Hautverschönerer. Dafür werden Ananas, Mango, Papaya & Co. pur und püriert als Maske eingesetzt. Die besonderen Enzyme der Ananas beispielsweise befreien die Haut von abgestorbenen Hautzellen und sorgen so für einen frischen Teint. Papain, ein Enzym der Papaya, soll bei Unreinheiten helfen und hautverjüngend wirken.

► **Indien** Hier sind die Frauen besonders stolz auf ihre Haare. Die glänzen dank Milch und Honig, Kokos-, Mandel- und Sesamöl. Gegen dunkle Augenringe helfen einige Tropfen Kokosnussöl, die um die Augen einmassiert werden. Für langen, kräftigen Wimpern sorgt Rizinusöl. Einfach eine dünne Schicht auftragen. Das stärkt die Wimpern und kühlt die Augen.

Frühjahrsputz im Kleiderschrank

Machen Sie Platz für die neuen Trends

Fehlkäufe, Modesünden und Hosen aus dünneren Zeiten: Wer kennt es nicht, das Chaos im eigenen Kleiderschrank. Nutzen Sie die Frühlings-Vorfreude, um ihr textiles Chaos auszumisten und neu zu ordnen. Schöner Nebeneffekt: Danach haben Sie garantiert wieder Bügel frei für die ein oder andere neue Klamotte!

► Räumen Sie Ihren Schrank komplett leer und lagern Sie alle Kleidungsstücke auf dem Bett. Nehmen Sie sich dann jede einzelne Klamotte vor und ordnen Sie es einer der folgenden Kategorien zu: „passt nicht“, „hinüber“, „Doppelgänger“, „Lieblingsstücke“ und „Schrankleichen“. In die letzte Kategorie fallen alle Stücke, die sie noch nie - oder seit einem Jahr nicht mehr getragen haben. Diese Kleidung wird definitiv des Schrankes verwiesen! Bei den Doppelgängern landen die dritte und vierte und fünfte hellblaue Bluse, die den Schrank verstopft. Da Sie höchstwahrscheinlich eh immer nur die eine anziehen, sollten Sie hier ganz schmerzfrei aussortieren.

► Auch die Garderobe, die seit Jahren nicht mehr passt und auf dünnere Zeiten wartet, sollte radikal dezimiert werden. Kleidungsstücke, die größere Schäden aufweisen oder schlichtweg abgetragen sind, gehören definitiv entsorgt. Übrig bleiben somit letztlich die Lieblingsstücke. Und die dürfen natürlich zurück in den Schrank. Den sollten Sie vorher aber unbedingt gründlich auswischen. Das vertreibt Mot-



Ist da noch was drin? Beim Frühjahrsputz im Kleiderschrank muss alles raus...

ten und anderes Getier - und sorgt im wahrsten Sinne für frischen Wind.

► Die aussortierten Stapel können Sie jetzt weiter klassifizieren. Kaputte und abgetragene Kleidung wandert in den Altkleidersack. Vintage-Schätzchen,

teure Fehlkäufe und zu neuerliche zu kleine Stücke lassen sich im Secondhand-Laden oder bei Ebay verkaufen. Für den Rest lohnt sich ein Stand auf dem Flohmarkt. Hier sorgt letztlich nicht unbedingt Klasse, sondern Masse für Kasse.

Das „Kleine Schwarze“ für alle

Ob sexy oder modisch - es schmeichelt jeder Frau

DAS Kleid und Vorbild aller Cocktailkleider, ist das berühmte „Kleine Schwarze“.

Die Schnittformen dieses unkomplizierten Kleides bieten von tailenlos bis leicht ausgestell, viele Variationsmöglichkeiten. Es sollte generell kurz unterhalb des Knies enden und wirklich schlicht und schwarz, sowie aus schmeichelndem Stoff, wie Cool Wool oder Seide sein.

Wussten Sie, daß das „Kleine Schwarze“ in 2 Jahren seinen 90. Geburtstag feiert und es Madame Chanel in den zwanziger

Leben & Stil



Von Insa Candrix Stylistin und Trend-Scout

Jahren berühmt gemacht hat? In den 60ern trug es Audrey Hepburn in dem Film „Frühstück bei Tiffany“ mit unterschiedlichen Accessoires, wie Perlenkette, Handschuhe und Hut, und hat es somit neu in Szene gesetzt. Dazu trug Sie übrigens am liebsten Ballerinas.

Elegante Schuhe wie High Heel oder Pumps sind die optimale Ergänzung. Aber auch mit den aktuell angesagten Balleri-

nas ist man für besondere Anlässe jederzeit gut gekleidet.

Durch unterschiedliches Kombinieren kann aus einem festlichen Kleid ein facettenreicher Look werden. Mit einer coolen Lederjacke im Bikerstil und Stiefelchen, die durchaus auch eine andere Farbe als Schwarz haben dürfen, verleihen sie dem „Kleinen Schwarzen“ eine modische Note. Im Sommer lässt es sich gut mit offenen Sandalen und einem schönen Tuch für eine Gartenparty kombinieren.

Das Schöne ist, daß es fast jede Frau tragen kann, ob in XS oder XL, denn es ist ein schmeichelndes Kleid und es bedarf nicht vieler Accessoires, um gut auszusehen.

► www.candrix.de

Foto: BStock