



## Nachrichten

### Geliebte Highheels



Auch wenn die Schuhmode diesen Sommer flacher wird: Highheels bleiben dennoch die Stars unter den Schuhen! 54 Prozent der Frauen sind laut Umfrage der Ansicht, dass jede Frau mindestens ein Paar hohe Absatzschuhe im Schrank haben sollte.

### Mama ist die Beste!

Gestern war Muttertag, der eigentlich Mamatag heißen müsste. Laut Umfrage nennt nämlich jeder zweite Deutsche seine Mutter Mama. 29 Prozent sagen Mutti, 9 Prozent Mutter und nur 5 Prozent Mami.

### Barbara kocht!



Selbstversorgung leicht gemacht: köstlich, gesund und saisonal. Wie das geht, verrät die erfolgreiche Foodfotografin Barbara Bonisoli mit über 100 Rezepten in ihrem Kochbuch „Barbara kocht“.

Callwey, 36 Euro.

### Zarte Kurven



Das italienische Label Davines sorgt nicht nur für schöne Haare, sondern auch wunderbar geschmeidige Haut – etwa mit der neuen Oi Body Balm Cream. Nach dem Duschen aufgetragen sorgt die Creme für zauberhaft zarte Kurven. Preis: 250 ml, 25,20 Euro. Infos: davines.com



Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.-Fr. 10-15 Uhr)

E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de



# Schön mit Erdbeeren

Die roten Früchte schmecken nicht nur gut, sondern sorgen auch für einen Strahlenteint!

Drei Kilo Erdbeeren isst jeder Deutsche pro Jahr – und das ist auch gut so: Die roten Früchtchen sind gesund und lecker und mit äußerst wenig Kalorien der ideale Sommer-Snack. Aber, Erdbeeren schmecken nicht nur gut, sondern sind auch wahre Multitalente, wenn es um die Schönheit geht. Der KURIER verrät Ihnen die besten Rezepte.

## Erdbeerbad für zarte Haut



Ein Bad mit Erdbeeren riecht nicht nur toll, es hat auch eine sehr nährenden Wirkung für den Körper. Empfindliche Haut wird aufgepäppelt.

So geht's: Eine halbe Tasse Erdbeeren mit einer halben Tasse süßer Sahne sowie zwei Tassen Wasser und einem Teelöffel Rizinusöl im Mixer pürieren. Die Flüssigkeit ins Badewasser geben und verrühren. Zehn bis zwanzig Minuten Auszeit in dem rosafarbenen Duftbad werden Sie entspannen und Ihre Haut ist danach weich und glatt.

## Feuchtigkeitsspendendes Hand-Peeling

Das perfekte Pflegeprogramm für trockene und raue Hände. Es macht die Haut wieder zart und geschmeidig.

So geht's: 4 reife Erdbeeren zerdrücken und mit 2 TL Zucker und 2-3 TL Olivenöl mischen. Den Mix in die trockenen Hände ein-

massieren, dann mit Frischhaltefolie abdecken, Baumwollhandschuhe darüber und mindestens 10 Minuten einwirken lassen.

Danach mit viel lauwarmem Wasser abspülen. Zum Schluss die Hände mit einer reichhaltigen Creme verwöhnen.



## Klärendes Gesichtswasser

Auch jenseits der 30 können Pickel und Unreinheiten den Teint stressen. Dagegen hilft dieses Erdbeer-Tonic. Die Früchte haben eine stark antibakterielle sowie desinfizierende Wirkung und reinigen die Haut porentief.

So geht's: 5-6 vollreife Erdbeeren ausdrücken und den Saft auffangen. Das Gesicht damit waschen, danach mit klarem Wasser abspülen.

Wenn Sie die Flüssigkeit vorm Schlafengehen auf Problemstellen auftupfen, verschwinden selbst Miteser im Nu über Nacht.



## Erdbeer-Blätter-Aufguss gegen Rötungen

Auch die Blätter der Erdbeer-Pflanze enthalten Stoffe die auf unserer Haut wahre Wunder vollbringen. So hilft zum Beispiel ein Aufguss aus Erdbeerblättern gegen Hautrötungen. Die enthaltenden Gerbstoffe verbinden sich mit den Eiweißen auf der Haut und wirken zusammenziehend. Dadurch entsteht eine schützende Membran auf der Haut und den Bakterien wird der Nährboden für ihr Wachstum entzogen.

So geht's: Hacken Sie eine Hand voll Erdbeerblätter ganz klein und übergießen Sie diese mit heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung abkühlen und

filtrieren Sie sie anschließend. Tunken Sie nun einen Waschlappen in den entstandenen Aufguss und legen diesen auf ihr Gesicht.



## Spezialkur für strapaziertes Haar

Die Vitamine und Mineralien der Erdbeeren sind für angegriffenes, trockenes Haar die richtige Therapie. Die Kur schenkt spröden Spitzen neue Elastizität und bringt fettige Kopfhaut wieder in Balance.

So geht's: 6-8 reife Erdbeeren pürieren und den Brei nach der Haarwäsche etwa 10 Minuten auf der Kopfhaut einwirken lassen, dann lauwarm ausspülen. Wenn Sie 1 TL Mayonnaise rühren, erhalten Sie eine reichhaltige

Kur gegen Spliss. Geben Sie diese in die feuchten, aber ungewaschenen Haarlängen und lassen Sie sie 15 Minuten unter einem Handtuch einziehen. Danach lauwarm ausspülen und das Haar wie gewohnt waschen.

## Rote Maske für fettige Haut

Erdbeeren enthalten Salicylsäure, welche die Haut porentief reinigt. Kleine, rote Hornschuppen werden dadurch abgetragen und Ihre Haut kann wieder atmen, ist weicher und aufnahmefähiger. Zudem wirken sich das Vitamin C und die vielen Mineralstoffe in den Erdbeeren positiv auf den Teint aus.

So geht's: 4 reife Erdbeeren zu Mus pürieren und mit einem halben Esslöffel Nährcreme (gibt es in der Apotheke) und etwas Zitronensaft zu einer gleichmäßigen Creme verrühren. Diese auf

das gereinigte Gesicht auftragen und für 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen.



## Aufhellende Zahnpflege

Weißer Zähne dank roten Erdbeeren? Ja, das funktioniert wirklich! Die in den Früchten enthaltene Salicylsäure beseitigt selbst hartnäckige Belege, macht die Zähne glatt und schön sauber – und hellt sie sogar ein wenig auf.



So geht's: 3 reife Erdbeeren pürieren. Das Mus auf die Zähne geben und etwa 1 Minute einwirken lassen. Ein Glas mit Wasser füllen und je 1 TL Natriumcar-

bonat und Weinstein (beides aus der Apotheke) dazugeben, und den Mund damit ausspülen. Danach 1 TL Natriumcarbonat auf die feuchte Zahnbürste geben und die Zähne wie gewohnt putzen.

## Die To-do-Liste für Ihr Reisegepäck

Was muss ich eigentlich nicht mitnehmen?

Machen Sie sich rechtzeitig für Ihren Urlaub eine „To-do-Liste“ zum Kofferpacken. Handtücher, Bademantel, sowie einen Fön brauchen Sie nicht mitnehmen, denn in guten Hotels gehört dies zur Standard-Ausstattung. Mindestens zwei eigene Strandhandtücher sollten jedoch mit auf die Reise. Beginnen Sie das Kofferpacken mit den Schuhen. Diese

kann man in leichten Beuteln verstauen, damit der Rest des Gepäcks sauber bleibt. Als nächste Lage folgen Bücher oder Sportsachen. Hosen, Kleider, Röcke und auch Oberweite wie Blusen, Shirts und Pullover, sollten so wenig wie möglich gefaltet werden. Man kann Seidenpapier zwischen die Kleidungsstücke legen, das beugt Knitterspuren vor. Geben Sie Unterwäsche und Strümpfe ebenfalls in einen separaten Beutel oder Netz, dann haben Sie auch vor Ort direkt

### Leben & Stil



alles passend beisammen. Mit Strandkleidung und Bademantel lassen sich die Ecken im Koffer gut ausfüllen.

Und wenn einige Kleidungsstücke den Koffer doch mit Knitterfalten verlassen? Dann

stellen Sie im Hotelbadezimmer die heiße Dusche an und hängen die entsprechenden Kleidungsstücke ca. 10 Minuten im Raum auf. Der heiße Wasserdampf erspart das Aufbügeln.

Bewahren Sie Kosmetikprodukte und Shampoo- oder Creme-Flaschen am besten separat auf und verpacken diese auslaufsicher in Plastikbeuteln. Oder noch besser im Handgepäck, dann aber bitte auf die maximale Menge von 10 x 100 ml achten.

## Die 10 besten Heilkräuter

Diese Naturmittel vertreiben allerlei Wehwehchen



► **Kamille:** Das absolute Allroundtalent bekämpft Entzündungen, desinfiziert, beruhigt und wirkt entkrampfend bei Magenschmerzen (Foto oben).

► **Lavendel:** Sein ätherisches Öl lindert Nervosität, Erschöpfung und Schlafprobleme. Selbst Angstzustände und Panik-Anfälle können nachlassen.

► **Frauenmantel:** Das typische „Frauenkraut“ reguliert Zyklus und Monatsblutung, hilft aber auch bei Reizblase und Durchfall.

► **Rosmarin:** Seine Gerbstoffe, Flavonoide und ätherischen Öle kräftigen den Kreislauf, fördern die Verdauung und können sogar leichte Schmerzen lindern.

► **Salbei:** Seine Bitterstoffe beruhigen den Magen. Zudem hemmt er Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Seine Gerbstoffe reduzieren zudem übermäßiges Schwitzen.

► **Melisse:** Das Jahrhunderte alte Heilmittel lindert Nervosität, Abgeschlagenheit, innere Unruhe, Magenbeschwerden und sogar Schlafprobleme.

► **Basilikum:** Das köstliche Kraut vertreibt Bauchschmerzen und Blähungen und regt die Verdauung an. Zudem wirkt es entschlackend und fördert einen gesunden Schlaf.

► **Ringelblume:** Der Hautschmeichler Calendula lässt äußerlich angewendet Hautverletzungen (und Sonnenbrand!) schneller abheilen. Zudem wird die Haut desinfiziert, Wunden werden vor Viren, Bakterien und Pilzen geschützt.

► **Johanniskraut:** Das klassische Kraut gegen Traurigkeit und leichte bis mittelschwere Depressionen. Der Wirkstoff Hypericin muss allerdings sehr hoch dosiert werden – und macht auf Dauer lichtempfindlich.

► **Fenchel:** Ein wirklicher Tausendsassa in Sachen Heilung. Fenchel lässt Infekte leichter abklingen, Früchte und Öl bekämpfen Bakterien und Viren. Die Samen vertreiben lästige Blähungen und beruhigen Magen und Darm.