

Nachrichten

Langschläfer-Alarm

Ein Drittel der Deutschen (32,8 %) rechnet sich den „Nachteulen“ zu: Sie werden in der Nacht erst richtig munter und schlafen dafür am nächsten Morgen lieber umso länger.

Schlank-Shake

US-Forscher bestätigen, dass Grapefruit-Saft sich perfekt dafür eignet, in Form zu bleiben. Ein darin enthaltenes Flavonoid senkt den Insulinspiegel und verhindert Heißhunger.

Ran an die Maschine



Wem das Geld für teure Designer-Fummel fehlt, der näht einfach selber! Basiswissen liefert „Die fabelhafte Welt meiner Nähmaschine“ (Landwirtschaftsverlag, 17,95 Euro). Fortgeschrittene können sich an den 30 Nähprojekten aus „Mein Atelier Couture“ versuchen (Landwirtschaftsverlag, 14,95 Euro).

Modische Kooperation



Make-up wie echte Models

– das ermöglicht die limitierten Edition „Lala Berlin loves Catrice“. Das Beautylabel hat den Laufsteglook zur aktuellen Kollektion der Berliner Designerin Leyla Piedayesh kreiert. Ab Ende Januar für Sie zum Nachkaufen! Ab 3,29 Euro.



Fragen? Wünsche? Tipps?

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

Die 7 zentralen modischen Must-haves für 2014

Gelb: Der wohl schwierigste Trend – und die Farbe des Jahres! Sie findet sich in allen Nuancen von zart zitronig bis zu knallig kanarienvogelig auf Hosen, Blusen, Kleidern und Shirts gleichermaßen. Schwierig ist der Trend, weil Gelbtöne nur sehr wenigen Frauen stehen. Am ehesten schmeichelt die Farbe dunkleren Hauttypen.

Blousons: Wer hätte es gedacht: Der Blouson ist der neue Blazer. Die kragenlosen dünne Jacke, die zuletzt in den 80ern für Furore sorgte, ist plötzlich wieder da – und zwar in allen Stoffen und Farben. Neu am Blazer 2014: Er ist nicht nur als legerer Freizeit-Look gedacht, sondern kann auch zu Röcken und schicken Hosen kombiniert werden.

Transparenz: Auch in diesem Jahr bleibt es auf den Laufstegen durchsichtig. Der Transparenz-Trend kommt 2014 jedoch in verschärfter Variante. Heißt: Transparente Blusen und Tops dürfen den Blick auf den BH freigeben und transparente Kleider lassen alles durchscheinen. Was drunter getragen wird – oder eben auch nicht. Je nach Modemut sollte sich aber jede Frau das ein oder andere durchsichtige Stück sichern.

Bauchfrei: Brust rein, Bauch raus, lautet ein weiterer Trend. Doch das neue Bauchfrei hat nur wenig mit knappen Bustier-Tops der 80er zu tun. Vielmehr geht es 2014 um einen schmalen Schlitz zwischen Rock und Ober-

Morgen geht sie los: Die Berliner Fashion Week 2014. Ab da dreht sich in der Hauptstadt wieder einmal fünf Tage lang alles um das Thema Mode. Was kommt? Was bleibt? Und was geht mo-

disch in dieser Saison so gar nicht mehr? Die BERLINERIN hat sich vorab schlau gemacht und verrät die zehn wichtigsten Trends für den kommenden Frühling und Sommer. Viel Spaß!



Die Models zeigen die Trends: Shorts, Rosen, freier Bauch, Transparenz.



Gelb ist die kommende Trendfarbe! Schwierig, aber ein Muss!

Auch die Kaufhauskette Debenhams setzt diese Saison auf ganz auf Gelb. Kombiniert zur schlichten Shorts wird die knallige Farbe leicht entschärft.

teil, der lediglich einen leichten Bauchblitzer zur Folge hat. Besonders schön kommt dieser zur Geltung, wenn Ober- und Unter- teil das gleiche Muster haben.

Shorts: Hot-Pants gehören ab sofort den Teenagern, Bermudas den Touristen. Fashionistas tragen diese Saison Shorts. Und die sind idealerweise kurz genug, um Bein zu zeigen, aber lang genug, um sich angezogen zu fühlen. Kombiniert mit Bluse und Blousons bekommen die kurzen Hosen eine erwachsene Note und werden sogar bürotauglich. Mit hohen Hacken bleiben sie ein beliebtes Party-Outfit.

Rosen: Bereits seit einiger Zeit zieht sich der Blumentrend durch die Mode. Florale Prints sorgen für einen Hauch Romantik, aber auch für Leichtigkeit und Frühlingsgefühle. Die Blüte dieser Saison ist die Rose. In allen Größen und Farben macht sich die Königin der Blumen auf Röcken, Blusen und Hosen breit. Besonders modisch: Verschiedene Rosenprints miteinander kombinieren.

Leder: Auch in dieser Saison spielt die gegerbte Tierhaut wieder eine große Rolle. Leder-Röcke, Kleider, Hosen und Tops bleiben elegante It-Pieces, die schlichte Eleganz und immer eine Portion Sexappeal ausstrahlen. Kleine Neuerung: 2014 ist Leder nicht nur schwarz oder braun, sondern kunterbunt.

Einteiler: Er entwickelt sich seit einigen Jahren zum absoluten Klassiker – der Einteiler. Ob als lässiger Jumpsuit, kurzer Playsuit oder eleganter Overall: Der Einteiler ist modisch ein absolutes Allround-Talent – und spätestens zum Frühling sollte sich jede Frau einen Einteiler zulegen.

Karos: Ob klein oder groß – Karos gehören diese Saison zu den beliebtesten Mustern der Designer. Dazu gehören Glencheck, Vichy, Hahnentritt, Schottenkaro oder Gitterkaro – und: Nicht nur auf Hosen geht es kariert zu, sondern auch auf Jacken, Hemden und Accessoires ist Karo Trumpf. Mutige Trendsetter greifen zum britisch inspirierten Komplett-Karo-Look.

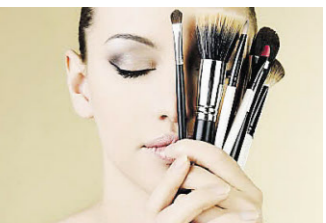
Rucksack: Bye bye XXL-Shopper oder Mini-Clutch. Die It-Bag des Jahres 2014 heißt Rucksack! Schon im letzten Jahr deuteten die Designer das Rucksack-Revival an – und 2014 gehen echte Trendsetter nicht mehr ohne aus dem Haus. Besonders angesagt: Bunte Stoffrucksäcke oder Exemplare aus Leder.

Die Beautytrends 2014

Welche Lippenstift-Farbe ist gerade angesagt? Wie sehen die Trend-Nägel der Stunde aus? Welche Farben dominieren die diesjährige Make-up-Palette? Hier kommen die wichtigsten Beauty-Trends fürs neue Jahr.



Leuchtende Lippen Pink – und Rottöne waren gestern. In diesem Sommer tragen unsere Lippen Orange. Und zwar Grellorange! Der knallige Mund wird zum Statement. Wählen Sie für den trendy Look deshalb einen sehr farbtintensiven und extrem leuchtenden Lippenstift aus.



Blaue Stunde Schwarze Katzenaugen sind zwar sexy und schön. In diesem Jahr trägt die modebewusste Frau ihre Smokey-Eyes aber in verschiedenen Blautönen. Entweder als Komplett-Look mit blauem Lidstrich und Mascara – oder aber in der Light-Variante mit leichten Akzenten, etwa einem blauen Lidstrich unter dem Unterlid.

Goldene Zeiten Für einen ersten sommerlichen Schimmer sorgen diese Saison Make-up-Akzente in Gold. Auf den Laufstegen sind reihenweise Models mit goldenen Brauen zu sehen. Für den Alltag bieten sich aber eher goldener Schimmerpuder für Wangen und Stirn, sowie goldener Lidschatten an.

Kunstvolle Linien Auch der klassische Lidstrich darf diese Saison weitaus gewagter und kunstvoller ausfallen als sonst. Die Neuerung: Nicht nur das Oberlid wird gerahmt, sondern auch das Unterlid. Hierbei sind Schwung, Form und Dicke fast keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte der Rest des Make-ups dann sehr dezent ausfallen.

Nagelprobe Nach einem Jahr voller kunterbunter Lacke, sind die Trend-Fingernägel jetzt entweder sehr hell – oder sehr dunkel. Entweder erstrahlen sie in subtilen Nude- und Rosetönen von matt bis glänzend – oder aber in dunklem Nachtblau oder Schwarz.

Der persönliche Stil

Schrank ausmisten, kombinieren, wohlfühlen



Frauen neigen dazu, ihre Kleiderschränke bis oben hin voll zu packen, Kleidung zu horten und am Ende nicht mehr zu überschauen, was sie überhaupt alles besitzen. Meine Meinung: „Weniger ist mehr.“

Um stilvoll gekleidet zu sein, brauche ich nicht viel – ich brauche das Richtige! Kleidung, die meinen Typ und meinen Stil unterstreicht, Kleidung, in der ich mich wohlfühle.

Ist der Kleiderschrank erst einmal gelichtet, kann ich mit leichter Hand schöne Kombinationen zusammenstellen – ausgewählte Kleidungsstücke ergänzen sich harmonisch wie eine gut gewählte Inneneinrichtung.

Die optimale Unterstreichung durch gute Kleidung muss überhaupt nicht teuer sein. Es kommt darauf an, die richtige Einzelteile auszuwählen, kleine Besonderheiten anzufügen, die Garderobe mit neuen Details zu bereichern und Vertrauen aufzubauen in die eigene Fähigkeit, sich

gekonnt und gut zu kleiden.

In anderen Ländern, wie etwa in den USA, sind Imageberatung und Personal Styling eine Selbstverständlichkeit. Denn Kleider machen Leute: Frisur, Kleidung, Schuhe, Tasche, Schmuck, Make-up – alles, was wir an uns tragen, erzählt von uns, gibt unserer Umgebung Signale, denen sich niemand entziehen kann – am wenigsten wir selbst.

Und das gelingt auch mit kleinem Budget. Es geht darum, dass Sie sich wohl fühlen in der eigenen Haut, beim Date, bei der Präsentation, bei der Akquisition, beim öffentlichen Auftritt, privat und geschäftlich.

Meine Empfehlung – schaffen Sie Platz in Ihrem Kleiderschrank für Ihre Persönlichkeit und Ihren unverwechselbaren eigenen Stil.
➤ Weitere Infos: www.candrix.de