

Nachrichten

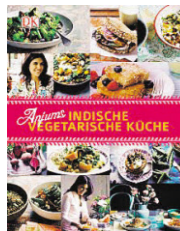
Die wichtigen Werte

Glück kann man nicht kaufen. Deshalb sagen auch 30 Prozent der Deutschen, dass ihnen Familie, Freundschaft und Liebe viel wichtiger sind als Geld.

Ran an die Stange!

Vom Schwimmen wird Ihr Kreuz breit, vom Fitness die Beine zu wuchtig? Dann versuchen Sie es doch einmal mit dem neuen Barre-Concept. Das ans Ballett angelehnte Training sorgt für straffe Konturen, bewahrt aber die schlanke Silhouette. Viele Fitnessstudios bieten entsprechende Kurse an.

Indisch vegetarisch



Würzig, sinnlich und vielfältig: Wenn es um köstliche Küche ohne Fleisch geht, hat kaum ein Land so viel zu bieten wie Indien. Über 200 authentische Rezepte verrät Vidhu Mittal in „Echt Indien vegetarisch“ (ZS Verlag, 29,95 Euro). „Anjums indische vegetarische Küche“ (Dorling Kindersley, 19,95 Euro) präsentiert Klassiker in neuem Gewand.

Anti-Stress-Pflege

Stress einfach wegcremen. Das verspricht die Stress-Fix-Serie von Aveda. Das Aroma aus kontrolliert biologischem Lavendel, Lavandin und Muskatellersalbei hat soll klinisch bewiesene stresslindernde Wirkung haben. Jetzt auch als reichhaltige Bodycreme.
► Preis: 200 ml, 44 Euro.



BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

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

Schöne Aussichten

So wird Ihr Dekolleté zum absoluten Hingucker

Das Dekolleté. Eine der erotischsten Zonen des weiblichen Körpers. Ob prall gefüllt – oder sportlich schmal:

Ein schönes Dekolleté zielt jede Frau und krönt jedes Outfit – wenn es gut gepflegt und optimal in Szene gesetzt

wird. Mit unseren Tipps ziehen nicht nur Damen mit Körbchengröße D alle Blicke auf sich.

► **Kalter Guss:** Gönnen Sie Ihrem Dekolleté nach dem warmen Duschen regelmäßig einen kalten Guss. Währenddessen die Haut in kreisenden Bewegungen sanft massieren. Durch abwechselnde Wärme- und Kältereize werden die Poren trainiert. Das festigt die Haut. Beauty-Plus: Das Gewebe wird kräftig durchblutet und der Teint erhält einen rosigen zarten Schimmer.

► **Haltung bewahren!** Bauch rein, Brust raus! Machen Sie sich mehrfach am Tag ganz bewusst gerade. Wichtig dabei: Achten Sie darauf, die Schultern aktiv nach unten zu ziehen. Das setzt das Dekolleté gut in Szene. Außerdem entspannen und strecken diese Haltungs-Übungen den ganzen Bewegungs-Apparat und sorgen für mehr Körper-Bewusstsein.

► **Frucht-Alarm!** Vitamin C festigt die Haut – auch im Dekolleté. Dafür eine Zitrone in Scheiben schneiden und zehn Minuten aufs Dekolleté legen. Apfelkompressen beleben die empfindliche Haut mit Fruchtsäuren und Mineralstoffen. Zwei Äpfel fein reiben, über dem Busen verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten einwirken lassen.

► **Busen-Workout:** Jedes



Auch ein gut sitzender BH kann für wahre Dekolleté-Wunder sorgen. Eine intensive Pflege des Busens gehört natürlich auch dazu.

Dekolleté freut sich über ein straffendes Workout. Der Busen ruht auf dem großen Brustmuskel. Dieser funktioniert wie eine Stütze und verringert dadurch die Wirkung der Schwerkraft. Dafür muss dieser Muskel aber trainiert werden. Ein Klassiker für zwischendurch: Die Handflächen gegeneinanderpressen, auf Brusthöhe heben und Arme fest zusammendrücken. Zehn Sekunden halten. 15 mal wiederholen.

► **Sonnenschutz!** Besonders im Dekolleté wird ausgiebiges un-

geschütztes Bräunen ruckzuck mit unschönen Knitterfalten vom Hals Richtung Busen quittiert. Deshalb gilt: Immer nur kurz in die Sonne (niemals Mittagssonne!) gehen und wirklich immer Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor (ab 40) benutzen. Und nach dem Sonnenbad braucht gerade die empfindliche Brustpartie eine Extra-Portion Après-Pflege.

► **Intensiv-Pflege:** Da die Haut an dieser Stelle kaum Unterfettgewebe und Talgdrüsen hat,

braucht sie zusätzliche Feuchtigkeit „von außen“ – und zwar täglich! So cremen Sie richtig: Pflegelotion vom Brustansatz bis zum Schlüsselbein mit der flachen Hand von rechts nach links mit leichtem Druck auftragen. Danach die Lotion über den Hals bis hoch zum Kinn einmassieren.

► **Nachtschicht:** Über Nacht lautet die Dekolleté-Devise: lieber flach! Entfernen Sie deshalb unnötige Kissen aus Ihrem Bett. Wer nachts zu hoch liegt, handelt sich automatisch unschöne Knitter-Fältchen ein. Ihr Dekolleté neigt zu Pickelchen und Unreinheiten? Die betroffenen Stellen mit einem feinen Bürstchen sanft massieren. Danach über Nacht mit einem Silizium-Gel aus dem Reformhaus einreiben.

► **Mogel-Packung:** Natürlich gibt es auch andere Tricks, das eigene Dekolleté in bestem Licht erstrahlen zu lassen. Ein Hauch Bronzepuder etwa gibt der Partie einen seidigen Schimmer und setzt ihre „besten Stücke“ besonders sexy in Szene. Auch einige Tropfen Baby-Öl lassen die Partie sofort frisch und jugendlich wirken. Und natürlich kann auch ein gut sitzender Push-up-BH für wahre Dekolleté-Wunder sorgen.

Warum schöne Zähne so wichtig sind

PZR oder Bleaching können dabei helfen

Der erste positive Eindruck eines Menschen entsteht durch sein Lächeln – und mit regelmäßigen, schönen weißen Zähnen können wir noch attraktiver wirken, nicht nur im Job sondern auch bei der Partnerwahl.

Bereits mit wenig Aufwand ist der Weg für schönere Zähne möglich. Regelmäßiges Zähne-

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

putzen ist Voraussetzung, entweder manuell oder noch besser mit einer elektrischen Bürste.

Aber das Zauberwort heißt PZR, das ist die Professionelle Zahnreinigung, die deutlich

über das normale, tägliche Zähneputzen hinausgeht.

Bei regelmäßiger Anwendung, zwei bis dreimal pro Jahr, wirkt die PZR nicht nur zahnmedizinisch vorbeugend, sondern führt auch zu deutlich saubereren und gepflegter wirkenden Zähnen.

Wer noch mehr Strahl-Effekt wünscht, für den ist das „Bleaching“, das Bleichen der Zähne von innen und außen, eine weitere Möglichkeit, die Zähne aufzuhellen. Jedoch sollten Sie hierbei kritisch sein und das

„Bleaching“ nur bei ausgebildeten Fachzahnärzten durchführen lassen, denn Billiglösungen können den Zähnen eher dauerhaft schaden.

Aber beachten Sie bitte auch das Zusammenspiel Ihres Alters mit der Haut-, Haar-, und Augenfarbe in Kombination mit der Wahl Ihrer Wunschzahnfarbe.

Es gibt so viele unterschiedliche Weißtöne und gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt sollten Sie den Farbton finden, der zu Ihnen passt.



Ein verführerisches Lächeln und so ein schönes Dekolleté – klasse!

Raus aus der Krise

Gute Tipps für mehr Lebensfreude und Energie

Festgefahren, unzufrieden, antriebslos oder gestresst: Vor allem Frauen haben oft viele unbearbeitete Alltags-Baustellen, die aufs Gemüt schlagen.



Machen Sie einfach mal Sport, wenn Sie sich zu dick fühlen.

► **Gestresst:** Job, Liebe, Haushalt, Familie und Co. Diese Dauerbelastung sorgt selbst für das beste Organisationstalent irgendwann für richtig Stress. Stopp! Wer sagt, dass Sie für alle diese Dinge die alleinige Verantwortung zu tragen haben? Vielleicht sind Sie es selbst! Entscheiden Sie sich bewusst dafür, in Zukunft kürzerzutreten. Geben Sie Verantwortung ab. Und wenn mal etwas liegen bleibt? Egal. Bauen Sie lieber tägliche Entspannungs-Rituale in Ihr Leben ein.

► **Unzufrieden:** Immer noch zwei Kilo zu viel, immer noch keine Gehaltserhöhung in Sicht. Das sorgt für chronische Unzufriedenheit. Stopp! Diese Probleme sind hausgemacht. Wenn Sie mit Dingen unzufrieden sind, die Ihr Leben betreffen, dann sind auch Sie die einzige, die daran etwas ändern kann. Sie wollen abnehmen? Dann tun Sie es! Sie wollen mehr Geld? Dann reden Sie mit Ihrem Chef! Es ist erwiesen, dass unsere Laune bereits steigt, wenn wir nur versuchen, Dinge in unserem Leben zu verändern.

► **Antriebslos:** Keine Lust auf gar nichts – und immer müde. Darunter leidet irgendwann das

ganze Leben. Stopp! Wer sich ewig schlapp und antriebslos fühlt, sollte zum Arzt gehen. Bei Frauen stecken hinter diesen Symptomen nämlich oft Mangelerscheinungen. Lassen Sie vor allem Ihren Ferritin-Wert überprüfen, denn nicht selten ist ein Eisenmangel Schuld an der Misere. Aber auch ein Mangel an Folsäure und wichtigen B-Vitaminen sorgt für chronische Abgeschlagenheit.

► **Frustriert:** Ihre Beziehung plätschert so dahin und Sex findet nur noch an Feiertagen statt. Das sorgt irgendwann für Frust. Stopp! Machen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme: Ist Ihre Liebe noch zu retten? Stellen Sie Ihren Partner zur Rede. Sachlich – und ohne Vorwürfe. Schildern Sie Ihre Probleme – und hören Sie sich auch die Gegenseite an. So ein Gespräch kann entweder neue Liebes-Energie freisetzen – oder aber den wichtigen Impuls geben, dass es Zeit für einen Neuanfang ist.

Lassen Sie die Arbeiten im Haushalt einfach mal links liegen. Kümmern Sie sich lieber um Ihre Familie.



Foto: iStock