

## Nachrichten

### Kuscheln statt Sex



Er möchte von ihr mal wieder richtig verführt werden – sie sieht das allerdings ganz anders: Laut aktueller Umfrage kuschelt jede zweite fest liierte Frau in Deutschland (52,1 Prozent) lieber mit ihrem Partner als mit ihm zu schlafen.

### Mehr Vitamine!

Frauen, die sich häufig schlapp und ausgelaugt fühlen, sollten ihren Vitamin-B12- und Folsäure-Spiegel beim Arzt messen lassen. Sind die Werte im Keller, können die Symptome sogar depressionsähnlich verlaufen!

### Lust auf Eis!

Eis muss nicht immer nach Vanille oder Schoko schmecken! „Frozen Pops“ zeigt

wunderbare neue und eiskalte Kreationen, die Sie mit wenigen Mitteln kinderleicht zu Hause zaubern können. Ob süß, sauer, schrill oder schräg – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Fackelträger-Verlag, 19,95 Euro.

### Sexy Sommerhaare

Viele Frauen lieben ihre Haare ganz besonders im Urlaub. Schuld daran ist das Meerwasser, das für mehr Fülle und Struktur sorgt. Mit dem neuen „Wave Goddess“ Meeressalz-Spray von Essence gelingt der lässige Holiday-Hair-Look – wie vom Sommerwind geküsst – ab sofort auch zu Hause! Um 3,49 Euro.

**BERLINER KURIER** Fragen? Wünsche? Tipps?

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

# Zuckersüße Beauty-Helfer

Diese kleinen Früchtchen lassen Ihre Haut erstrahlen

**Sommerzeit bedeutet Hochsaison für allerlei süße Früchtchen. Aber: Erdbeere, Aprikose, Kirsch & Co schmecken nicht nur lecker, sie sind auch wahre Beauty-Bomben.**

Diese Beeren sind natürlich lecker, können aber auch bei der Schönheit helfen ...



► **Aprikosen:** Die süße Frucht sorgt für strahlende Haut und leuchtende Augen. Verantwortlich dafür ist das enthaltene Beta-Carotin. Aprikosen schützen die Haut vor der schädlichen UV-Strahlung und stärken die Sehkraft. Außerdem enthalten sie Salicylsäure. Die „kleine Schwester“ des Aspirin-Wirkstoffes wirkt antibakteriell, regt damit das Immunsystem an.

► **Brombeere:** Die Frucht enthält sekundäre Pflanzenstoffe, Betacarotin, die Vitamine B und C. Folsäure aktiviert die natürlichen Regenerationsprozesse in der Haut und fördert die Zellentwicklung. Die blauen Beeren entgiften und entschlacken den Körper. Zudem enthalten sie viel Eisen, senken den Cholesterinspiegel und stärken das Immunsystem.

► **Cranberry:** Die enthaltene Salicylsäure der nordamerikanischen herben Beere wirkt Wunder gegen Hautunreinheiten. Das in der Kosmetik verwendete Cranberry-Öl glättet und beruhigt gerötete Haut, versorgt sie mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Und mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C und E regen Cranberry-Produkte das

Zellwachstum an – und eignen sich daher besonders gut, um erste Falten verschwinden zu lassen.

► **Erdbeere:** In den Beeren stecken über 300 Beauty-Substanzen: vor allem Folsäure, Magnesium, Kalium, Vitamin C (doppelt so viel wie in Zitronen). Davon profitiert die Haut, sie wird mit Feuchtigkeit versorgt und vor Bakterien geschützt. Zudem helfen Erdbeeren bei der Entgiftung des Darms, kräftigen Immunsystem und Stoffwechsel und unterstützen die Entwässerung. Sie haben zudem eine kühlende und reinigende Wirkung, worüber sich vor allem gestresste Sommerhaut freut.

► **Heidelbeere:** Die blauen Früchte sind ideale Anti-Aging-Helfer. Sie wirken entzündungs-

dantien glätten unschöne Falten. Zum Superstar unter den Beautybeeren wird die Himbeere aber durch die enthaltene Ellagsäure. Die tötet Viren und Bakterien ab und stärkt das Immunsystem.

► **Johannisbeere:** Studien belegen, dass das Öl der Beerenkerne reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Die helfen der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, und stärken das Immunsystem. Johannisbeeren sind zudem richtige Vitamin-C-Bomben, außerdem sind sie reich an Kalium, Eisen und zahlreichen Spurenelementen. Die rote und schwarze Johannisbeere gilt als Fänger freier Radikale und beugen so vorzeitiger Hautalterung vor. Die enthaltenen B-Vitamine sorgen für schönes Haar und starke Nerven.

► **Kirsche:** Egal ob süß oder sauer: Kirschen sind nicht nur ein köstlicher Sommer-Snack, sondern auch gut für Figur und Haut. Hauptgeheimnis der kleinen Früchtchen: ihre roten Farbstoffe (Anthocyane). Sie fangen freie Radikale und können sogar Krebs vorbeugen. Die roten Früchte enthalten zudem viel Vitamin C. Das stärkt das Immunsystem. Kalzium ist gut für Knochen, Muskeln, Nerven. Ihre bioaktiven Substanzen sorgen zudem für schöne und straffe Haut.

hemmend und regen dank reichhaltiger sekundärer Pflanzenstoffe die Bildung neuer Zellen an und sorgen so für samtige Haut. Die dunkle Frucht unterstützt die Bildung neuer Zellen und verlangsamt gleichzeitig ihre Oxidation. In Beauty-Produkten wirkt die Heidelbeere in Form eines aus den Samen gepressten Öls. Ergebnis: Die Haut bleibt länger fest, die Faltenbildung wird hinausgezögert. ► **Himbeere:** Himbeeren sind reich an viel Eisen und zahlreichen Vitaminen, worüber sich unsere Haut freut. Und: Die Beeren enthalten mehr Salizylsäure als jedes andere natürliche Lebensmittel und beugen so Hautunreinheiten vor. Kalzium und Biotin sorgen für schöne Nägel und Haare. Die vielen Anti-Oxi-

## Die Trends für den Sommer 2015

### Klare Linien und dezente Farben werden in sein

In Berlin fand mit der „Fashion Week“ die erste Mode-Messe des Jahres statt und ich war neugierig, was im Sommer 2015 angesagt sein wird.

Ein Besuch auf der „Premium“ war ein Highlight. Ich hatte das Glück, mit der wichtigsten Mode-Frau Berlins, Premium-Chefin Anita Tillmann, sowie mit zwei der führenden Designern aus Italien, Giorgio Brato und

### Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Federico Sarti über die Trends der kommenden Sommersaison zu sprechen. Giorgio Brato zeigt in seiner Lederkollektion, dass sich klare Linien im Sommer 2015 fortsetzen und die Farben noch dezenter wer-

den. Auch Federico Sarti, Tuch- & Schaldesigner, zeigt für die kommende Saison weniger Muster und farblich wird es auch hier eher uni oder pastellfarben.

Auf der „Panorama“ habe ich Barbara Becker besucht, die dort ihre neue Kollektion für den Sommer 2015 präsentierte. Sie erzählte mir, dass sie den Anspruch hat, feminine, aber dennoch tragbare Mode „for every Day“ zu kreieren.

Der krönende Abschluss war die Einladung zur Modenschau von Iona Ciolacu für DfT. „Desi-

gner for Tomorrow“, kurz DfT, ist einer der wichtigsten Nachwuchsawards in Deutschland für aufstrebende Designer und als Schirmherr und Preisverleiher war Tommy Hilfiger bei der Show anwesend. Hilfigers Credo lautet, dass sich tolles Design durch einen unverwechselbaren Stil definiert.

Das Fazit der Fashion Week in Berlin: Angesagt ist modische Freiheit, das heißt, die Dinge miteinander zu kombinieren und nicht einen Komplett-Look zu tragen.



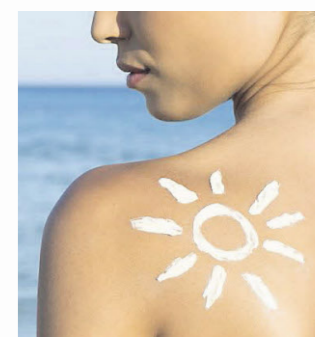
## SOS Sonnenbrand Natürliche Helfer für überreizte Sommerhaut

► **Quark:** Er stabilisiert das Hautmilieu mit Milchsäuren, pflegt mit Milchfett und kühlt sonnenge reizte Haut. **Anwendung:** Bei leichtem Sonnenbrand Quark fingerdick auf ein Baumwolltuch auftragen und auf die betroffene Stelle legen. Erneuern, sobald sich der Wickel erwärmt hat. Zum Schluss lauwarm abwaschen.

► **Zitrone:** Ihr Saft desinfiziert und normalisiert das angegriffene Hautmilieu mit Zitronensäure. **Anwendung:** Ein Umschlag aus 1 bis 2 TL Zitronensaft auf 1 Liter kühlem Wasser beruhigt kleinere Sonnenreizungen.

► **Lavendel:** Das Öl der Pflanze wirkt antibakteriell und beruhigt die Haut, ohne sie zu reizen. **Anwendung:** 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl mit kaltem Mineralwasser in einen Zerstäuber füllen und auf die verbrannte Haut sprühen.

► **Grüner Tee:** Die unfermentierten Teeblätter sind besonders



reich an hautberuhigenden Gerbstoffen und Polyphenolen, die Rötungen lindern und Zellschäden vermindern. **Anwendung:** Ein Tuch mit gekühltem grünem Tee tränken und 20 Minuten auf die gereizten Stellen auflegen.

► **Apfelessig:** Seine organischen Säuren helfen der Haut, den natürlichen Säureschutzmantel wieder aufzubauen. **Anwendung:** Bio-Apfelessig mit Wattebausch auf die gereizten Stellen tupfen oder als feuchten Umschlag (1 bis 2 EL Essig auf 1 Liter Wasser) anwenden.

► **Salz:** Sonne entzieht dem Körper Feuchtigkeit und Salz. Sorgen Sie für Nachschub! **Anwendung:** Kühle Wickel mit einer isotonischen Lösung (10 g Salz auf 1 Liter Wasser, wie der Salzgehalt des Blutes) liefern neues Salz von außen. Ein Iso-Drink aus 1 TL Salz, 7 TL Zucker, 200 ml Orangensaft, 800 ml Wasser wirkt von innen.