

Nachrichten

Das große Schweigen



Über das eigene Sexleben reden? Bitte nicht! Rund 62 Prozent der Männer schweigen lieber, wenn es um Themen unterhalb der eigenen Gürtellinie geht.

Gesunde Beeren-Power

Mindestens drei Portionen rote und blaue Beeren pro Woche reduzieren das Herzinfarktrisiko bei Frauen laut Langzeitstudie um ein Drittel. Grund: die Pflanzenfarbstoffe schützen die Gefäße.

Die Küche Perus

Roher Fisch in Limettensaft gegart. Das ist Ceviche. Das traditionelle peruanische Nationalgericht besticht durch die einfache Art der Zubereitung und kommt geschmacklich einer Offenbarung gleich. Wie's geht verrät „Ceviche“ von Martin Morales (Fackelträger-Verlag, 24,95 Euro).

Starker Schutz

Lassen Sie sich von der Sonne verwöhnen – Clarins schützt Sie dabei! Mit dem neuen Spray Soziale Huile Embellissante. Das Trockenöl mit Schutzfaktor 30 schützt nicht nur Haut, sondern auch Haare vor zu viel Sonne. 150 ml, 28,99 Euro



Fragen?
Wünsche?
Tipps?

BERLINER KURIER

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

Hallo Knack-Po!

So bringen Sie Ihre Kehrseite in Sommerform

Die gute Nachricht zuerst: Ein schöner Po muss heutzutage nicht mehr unbedingt in Größe 36 passen. Dank Superstars wie Jennifer Lopez und Kim Kardashian darf die weibliche Kehrseite inzwischen ruhig etwas ausladender sein. Aber: Gepflegt und in Form sollte sie trotzdem sein! Wir verraten die besten Übungen und Pflegetipps für den perfekten Sommer-Po.

Ob groß oder klein, gepflegt muss er sein!



► **Rubbelkur:** Gönnen Sie Ihrem Po mindestens 2 Mal pro Woche eine ordentliche Abreibung in Form von Bürstenmassagen und Peelings. Da wir im Alltag

viel sitzen, wird die Haut am Po viel rauer als am restlichen Körper. Außerdem lässt das Peeling die Aktivstoffe eventueller Schlankmacher-Pflegeprodukte besser in die Haut eindringen.

► **Wechselduschen:** Auch das Uralt-Rezept von Oma sorgt für eine schöne Kehrseite. Der Wechsel der Wassertemperatur regt den Stoffwechsel an, der kalte Guss strafft zudem das Gewebe. Beginnen und enden Sie die Wechseldusche immer mit lauwarmem Wasser.

► **Anti-Polster-Cremes:** Inzwischen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass auch Cremes beim Projekt straffer Knackpo helfen können. Wichtig sind hierbei die richtigen Inhaltsstoffe. Besonders geeignet sind Produkte mit Koffein- oder Algenextrakten, aber auch reichhaltige Öle liefern Erfolge, wenn Sie regelmäßig angewendet werden. Im Idealfall sollten Sie morgens und abends cremen.



► **Knet-Roll-Massage:** Kneten Sie ihre Kurven schön und straff.



Beim Beinheben mit Kick muss man zuerst in den Vierfüßlerstand gehen.

Legen Sie hierfür eine Hand auf jeweils eine Pobacke und kneten Sie sie unter starkem Fingerdruck in einer Aufwärtsbewegung – vom Poansatz bis zur Taille. Massieren Sie die Pobacken dann sanft in einer Abwärtsbewegung. Klopfen Sie anschließend die Pobacken ab, um den Blutkreislauf zu aktivieren und die Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen. Schließen Sie mit einer kräftigen Massage in einer Aufwärtsbewegung ab.

► **Zupfmassage:** Selbst Models schwören auf diese Form der Po-Pflege. Zuerst ein Produkt mit Koffeingehalt oder Algenextrakten auferemen, dann einzelne Po-Partien fest zwischen zwei Fingern greifen und wieder fallen lassen. Das zwickt vielleicht, verbessert aber die Durchblutung und regt den Lymphabfluss an.

Mission PO-ssible – Die besten Übungen für eine knackige Kehrseite

1. Seitliches Beinheben

► **Haltung:** Vierfüßlerstand. Strecken Sie Ihr rechtes Bein zur Seite aus, so dass es einen rechten Winkel zu Ihrem Oberkörper bildet. Fuß und Knie zeigen nach vorne.

► **Bewegung:** Heben Sie das gestreckte Bein bis knapp oberhalb des Beckens an. Ziehen Sie gleichzeitig das gesamte Bein nach rechts, während Sie mit dem linken Gesäßmuskel dagegenhalten. So werden beide Seiten des Gesäßes wechselseitig beansprucht.

► **Ablauf:** Heben und senken sie das Bein. Heben und senken. Die Herausforderung besteht darin, das Bein nicht einfach fallen zu lassen, sondern es kontrolliert anzuheben und ebenso kontrol-

liert wieder zu senken. Berühren Sie den Boden nur kurz mit dem großen Zeh und bringen Sie das Bein gleich wieder nach oben. Nur so wird die gegenüberliegende Gesäßseite ausreichend trainiert. Pro Seite je 20 Wiederholungen. Beginnen Sie mit rechts.

2. Beinheben mit Kick

► **Haltung:** Vierfüßlerstand. Legen Sie den rechten Unterschenkel über den linken.

► **Bewegung:** Heben Sie Ihr angewinkeltes rechtes Bein zur Decke und strecken Sie es bei jedem zweiten Mal mit absoluter Präzision ganz aus. Führen Sie das Bein dann angewinkelt in die Ausgangsposition zurück.

► **Ablauf:** Heben, strecken und zurück. 20 Wiederholungen pro Seite. Beginnen Sie mit rechts.

3. Brücke mit Kick

► **Haltung:** Rückenlage. Beine anwinkeln, Fersen in den Boden drücken. Die Arme liegen lang neben dem Körper, Handflächen nach unten.

► **Bewegung:** Drücken Sie jetzt ganz konzentriert und gesteuert das Becken nach oben in eine Brücke. Halten Sie die Spannung im gesamten Körper. Drücken Sie jetzt eine Pobacke mit kleinen Kicks noch ein Stück weiter in die Höhe. Dann zurück in die Rückenlage.

► **Ablauf:** Etwa 20 Kicks pro Pobacke, danach die Seite wechseln. Pro Seite 5 Durchgänge. Beginnen Sie mit rechts.

Strahlender Blick: Die 4 besten Tipps für eine schöne Augenpartie

► **Vorsichtig pflegen!** Da die Haut rund um die Augenpartie besonders empfindlich ist, sollten Sie Pflegeprodukte immer sehr vorsichtig aufbringen. Veraltet ist der Tipp, dass Augenpflege eingeklopft werden müsste! Gerade bei Augenschatten sorgt das Einklopfen für eine Verschlimmerung des Zustandes. Am besten ist es, wenn die Pflege dem Lymphfluss folgend vom inneren Augenwinkel nach außen zart aufgetragen wird.

► **Weniger Salz!** Essen Sie sich Ihre Augenpartie schön, indem Sie an Salz sparen. Das verhindert unnötige Wasserlagerungen und schützt vor Lymphstau, der sich besonders gerne in Form von verquollenen Augen bemerkbar macht. Setzen Sie stattdessen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Stoffwechsel und Schlackenabbau zu aktivieren. Dabei helfen stilles Wasser, ungesüßte Schorlen oder Kräutertees.



Bringen Sie Creme in Augennähe vorsichtig auf die Haut.

► **Sensibel sein!** Gerötete und gereizte Augen sind oftmals eine Folge falscher Pflegeprodukte. Verantwortlich für Reizungen muss nicht nur die Augenpflege sein, auch eine Unverträglichkeit gegen Make-up, Concealer oder Pulver kann sich am Auge bemerkbar machen. Am besten lassen Sie Ihre Hautbeschaffenheit ein Mal bei einer Kosmetikerin bestimmen. Das schützt Sie vor dauerhaften Fehlinvestitionen in die falsche Pflege.

► **Augen zu!** Ein Tipp vom Profi, um die Augenpartie richtig zu entspannen: Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig eine Streichmassage – immer vom äußeren Augenwinkel nach innen durchgeführt. Das lässt die Augen relaxen. Ähnlich wirksam sind auch kühlende Masken. Wer keine passenden Pflegeprodukte zur Hand hat, legt einfach eisgekühlte Teelöffel aus dem Kühlschrank für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen.

Der Einklang von Körper und Seele

Tipps, wie man dieses Gefühl erreichen kann

► Tjnsch Frau



Von Insa Candrix
Stylistin und
Trend-Scout

Natürlich kennen wir alle diese nahezu makellos daherkommenden Frauen und Männer, die auf den ersten Blick perfekt erscheinen. Doch berühren sie uns wirklich nachhaltig? Oft üben sie auf den zweiten Blick doch keine Faszination aus.

Woran das liegt? Es gibt Menschen mit diesem „gewissen Etwas“. Sie besitzen irgendwie mehr als den „perfekten Look“. Es ist ihre ganzheitliche Wirkung auf uns. Ihre innere Haltung, die nach außen strahlt und die uns zweimal hinschauen lässt. Sie scheinen in sich selbst zu ruhen, sich in ihrer Haut wohlfühlen und genau das strahlen sie aus und genau das berührt uns.

Natürlich: Ein neuer Look, der die Persönlichkeit unterstreicht und der Figur entspricht, kann der Schlüssel zu einem guten Lebensgefühl und größerer Selbstsicherheit sein. Jedoch reichen Äußerlichkeiten alleine nicht aus, um uns ein wirklich gutes Lebensgefühl zu vermitteln. Gut

und wichtig ist es, darüber hinauszugehen und auch ein harmonisches Körpergefühl anzustreben, das sich dann unweigerlich in ebenso harmonischen Bewegungen widerspiegelt und letztlich in der gesamten Ausstrahlung.

Wie kann man das erreichen? Charisma ist schließlich nicht käuflich. Aber es gibt Wege, Körper und Seele in Einklang zu bringen und genau das strahlt man dann auch aus. Daher gehört zum gesunden Lebensstil nebst ausgewogener Ernährung auch Bewegung, denn daraus schöpft man unendlich viel Energie und Kraft, Lebensfreude und dies bringt ein rundum positives Lebensgefühl. Ob Laufen, Radfahren, Yoga oder andere Aktivitäten – finden Sie für sich das, was Sie glücklicher macht.

► **Infos:** www.candrix.de