

Nachrichten

Frauen küssen besser



Über die Hälfte der Single-Frauen gibt an, dass ihre bisherigen Partner eher mäßiges Talent fürs Küssen hatten. 60 Prozent der Männer dagegen finden, dass ihre bisherigen Partnerinnen gute Küsserinnen waren.

Jeder Schritt zählt!

Büro-Sitzer und Couch-Potatoes aufgepasst: Wer 4000 Schritte pro Tag geht, lebt viel gesünder als der sitzende Nachbar! Vor allem Herz und Kreislauf profitieren von regelmäßiger langsamer Bewegung.

Alte Gemüse

Kennen Sie Safier-Kartoffeln, Ochsenherztomaten oder deutsche Riesentrauben? Wenn nicht, dann sollten Sie unbedingt ein Blick in das Lexikon der alten Gemüsesorten werfen. Hier erfahren Sie alles über längst vergessene Köstlichkeiten: Geschichte, Merkmale, Anbau und Verwendung in der Küche. AT Verlag, 59,90 Euro.

Strahlende Augen

Dunkle Schatten, Schwellungen und Entzündungen? Das neue „Puffy Eye Attack“ von Soap & Glory soll für strahlend schöne Sommer-Augen sorgen. Elastizität, Mikrozirkulation und Kollagen-Produktion werden durch das leichte Fluid nachhaltig verbessert. Exklusiv bei Douglas, 14 ml, 14,99 Euro.



BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

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



Lockern

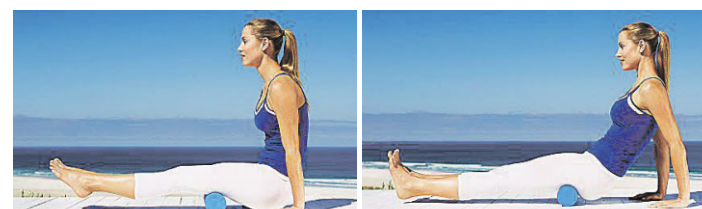
Zum Start den Körper erst einmal ausrollen. Auf den Knien sitzen, die Rolle liegt davor unter den Händen. Über die Rolle langsam nach vorne gleiten, der Rücken macht sich dabei lang, der Blick ist zum Boden gerichtet. Kurz halten, dann wieder in die Ausgangsposition zurückrollen. **Effekt:** Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Schultern werden gedehnt.



Strecken

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, die Rolle liegt unter den Füßen. Die Beine langsam nach hinten strecken, die Rolle unter den Schienbeinen entlangrollen lassen, nicht weiter als bis unter die Knie. Beine, Po, Rücken und Nacken sollen eine Linie bilden. Kurz halten, zurückrollen. **Effekt:** Die Schienbeine werden massiert, die Beine trainiert, Rumpf und Rücken gestärkt.

Schenkelstraffer 1



Gerade hinsetzen, Beine gestreckt, Hände hinter dem Körper aufgestützt. Die Rolle liegt unter dem Gesäß. Mit Hilfe der Armmuskeln die Beine über die Rolle nach vorn und hinten bewegen. Vorsicht: Dabei nicht verkrampfen, die Bewegung soll möglichst flüssig und langsam vonstatten gehen, die Rolle soll die Oberschenkelrückseiten kräftig massieren. Tief und ruhig atmen. **Effekt:** Die Rückseite der Oberschenkel wird massiert, das fördert ihre Straffheit; Rumpf und Schultern werden gekräftigt.

Schenkelstraffer 2



Um auch die Vorderseite der Oberschenkel zu bearbeiten, nun die Übung in Bauchlage wiederholen. Auf den Bauch legen, die Arme auf den Ellenbogen aufgestützt, Hände zeigen flach nach vorne. Die Rolle liegt unterhalb der Hüfte unter den Beinen. Rücken und Nacken bilden eine gerade Linie. Durch Beugung der Ellenbogen den Körper langsam nach vorne und zurück bewegen, so dass die Hüfte und Knie massiert. **Effekt:** Die Vorderseite der Oberschenkel wird massiert, das fördert ihre Straffheit; die Schultern werden gekräftigt.

Straffe Sommer-Kurven Teil 1

Mit diesen Übungen kommen Sie noch schnell in Strandform

Die Bikinisaison hat längst begonnen, aber Sie hadern immer noch mit un schönen Dellen und Extra-Polstern? Dann können unsere Übungen Abhilfe schaffen: Um eine gute Figur zu machen, sind eine straffe Haut und ein festes Bindegewebe die ideale Grundlage. Mit unserem Rollen-Training und der richtigen Pflege verbessern Sie die Durchblutung der

Haut, aktivieren die Bildung kollagener und elastiner Fasern im Bindegewebe und sorgen für ein rundum gutes Körpergefühl. Im ersten Teil werden die Beine sommerfit trainiert.



Figurformende Pflege

Nach dem Training können Sie den Massageeffekt der Rollen mit einer Körpermassage unterstützen. Verteilen Sie hautstraffendes Öl (z. B. das Q10 Plus von Nivea, um 6,99 Euro) auf der Haut und massieren Sie das Öl immer in Richtung des Lymphflusses von den Füßen aufwärts ein. Mit dem hauteigenem Co-Enzym Q10 und natürlichem Avocado-Öl liefert das Öl intensive Pflege, die gleichzeitig schnell einzieht. Darüber hinaus strafft und regeneriert diese wirkstoffreiche Formel die Haut. Sie sorgt für gepflegtere, weiche Haut und glättet ihr Erscheinungsbild.



Info

Hilfreiche Rolle

Für unsere Übungen benötigen sie als Hilfsmittel eine sogenannte Faszien-Rolle (z.B. SoftX Faszien-Rolle von Gaugler & Lutz, erhältlich im Sportfachhandel und im Internet, um 16 Euro). Die feste Schaumstoffrolle ist ideal für Selbstmassagen und die Lockerung von verhärteten Bindegewebsstrukturen. Machen Sie von jeder Übung fünf bis zehn Wiederholungen und trainieren Sie möglichst zwei- bis dreimal pro Woche. Schon nach wenigen Wochen wirkt die Haut straffer, das Bindegewebe fester – ohne dass Sie beim Training aus der Puste kommen ...



Info

Faszinierende Faszien

Unser Körper ist umhüllt von einer Art Verpackungsmaterial, das unter der Haut liegt. Es ist ein alles miteinander vernetzendes, faseriges Netz aus Bindegewebe, etwa 0,3 bis 3 Millimeter dick: Das Bindegewebe des Körpers, die Faszien, besteht aus Kollagen- und Elastinfasern sowie Zellen. Die Faszien schützen wie Stoßdämpfer Knochen, Muskeln und die inneren Organe, sie unterstützen die Immunabwehr und sorgen für eine straffe, feste Haut. Verspannungen in den Faszien können für Rückenschmerzen verantwortlich sein. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz macht Sie leistungsfähiger, beschleunigt Ihre Regeneration und ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen. Das Fasziennetz kann mittels Druck von außen positiv beeinflusst werden.

Die spitzen Flats sind der neue Schuh-Trend

Wie man sie perfekt mit der Kleidung kombiniert

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Vermehrt sieht man inzwischen Frauen mit spitzen Flats, die entweder richtig flach oder mit kleinen Miniabsätzen getragen werden. Flache Schuhe verkörpern Bodenständigkeit und können der Weiblichkeit durchaus eine diskrete Eleganz verleihen.

Daher passen die neuen flachen Schuhmodelle perfekt zu den neuen Looks: ob zu Hosen, Overalls, Kleidern oder Röcken,

vermitteln sie eine neue Art von Selbstbewusstsein und Coolness und sind zudem noch bequeme Wegbegleiter. Keine Angst, die neuen spitzen Schuhe sehen nicht nur bis Größe 38 gut aus, sondern auch bei Frauen, die auf größerem Fuß leben, sehen Flats immer noch schick aus. Bei minimaler Absatzhöhe sehen sie sowohl zu schmalen 7/8 Hosen als auch zu etwas weiten Hosenformen à la Marlene

perfekt und weiblich aus. Natürlich können sehr flache und spitze Schuhe auch etwas mädchenhaft wirken, daher sollte man beim Kombinieren von Schuhen zur Garderobe stets darauf achten, dass der Gesamt-Look nicht zu brav und zu perfekt wirkt. Bei richtig schönen Beinen dürfen Flats auch zu Shorts getragen werden. Im Businessalltag sind die ca. 5 Zentimeter hohen Kittenheels eine ideale Alternative

zu klassischen Pumps und sehen besonders gut aus zu Kleidern und Röcken. Natürlich gibt es bei der großen Schuhvielfalt nicht nur spitze Flats. Die Modelle variieren und können nicht nur spitz und flach, sondern auch abgerundet oder in sportlicher Loafterform sein. Der neue Trend lautet: Abstand nehmen von durchgestylten Outfits und besser lässiger kombinieren.