

## Nachrichten

### Handy statt Sex

Unglaublich, aber wahr: 94 Prozent der Deutschen würden laut aktueller Umfrage eher auf Sex verzichten, als auf ihr Mobiltelefon.

### Sonne tanken



Trübe Laune, trotz warmer Temperaturen? Dann raus in die Sonne! Ihre Strahlen regen die Bildung von Vitamin D an – und das ist ein wahrer Stimmungsaufheber. 15 Minuten täglich reichen – aber bitte mit Sonnenschutz.

### Purer Genuss



Der neueste kulinarische Trend hat wenig mit kochen zu tun, denn: Roh ist das neue gekocht. Dabei geht es nicht um klassisch langweilige Rohkost, sondern naturbelassene Gerichte, die voller Vitamine stecken. Knackige Rezepte liefern „Roh: 115 Rezepte unverfälscht natürlich“ (AT Verlag, 24,90 Euro) und „Roh: Fisch, Fleisch, Gemüse. Der pure Genuss“ (GU, 24,99 Euro).

### Strahlende Grundlage

Maximale Leuchtkraft für jedes Gesicht – das verspricht die neue „True Radiance Foundation“ von Clarins. Dank ihrer pflanzlichen Wirkstoffe erfrischt und belebt sie den Teint, korrigiert Unebenheiten und sorgt für maximale Ausstrahlung und eine strahlende Erscheinung. 34,50 Euro.

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

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



## Figurformende Pflege

Leider ist nicht jede Frau mit meterlangen und makellosen Beinen gesegnet. Aber mit dem richtigen Pflegeprogramm kommen Sie ihnen garantiert ein ganzes Stück näher!  
► Gönnen Sie Ihren Beinen jeden Morgen unter der Dusche eine kalte Abreibung. Diese Wechselduschen regen den Stoffwechsel an – und straffen das Gewebe. Hierfür die Beine zuerst mit einem kaltem Wasserstrahl (zehn Zentimeter Abstand) massieren – auf der Vorderseite von den Knöcheln bis zu den Knien, dann auf der Beinrückseite wieder hinunter. Eine anschließende Bürstenmassage regt die Durchblutung an und entschlackt den Körper.  
► Gerade jetzt vor der Freiluftsaison sind auch regelmäßige Peelings eine

wahre Wohltat für wintermüde Beine. Zum einen werden alte Hautschüppchen entfernt, zum anderen wird die Durchblutung angeregt. Eine einfache Variante: Mischen Sie etwas grobes Meersalz mit Olivenöl zu einer zähen Paste und rubbeln Sie Ihre Beine damit ab.  
► Regelmäßig angewendet, sorgen auch Cremes und Body-Öle für streichelzarte und straffe Beine. Am besten tragen Sie die Produkte direkt nach der Dusche mit festen kreisenden Bewegungen auf die noch feuchte Haut auf. Wirkstoffe wie Koffein, Kakao und Mateteer regen die Durchblutung an. Inhaltsstoffe wie Meeresfenchel oder L-Carnitin bremsen die Fetteinlagerung und heizen den Fettabbau an. Je öfter, umso besser!

## SOS, Cellulite!

Selbst die dünnsten Frauen entdecken früher oder später unschöne Dellen an ihren Oberschenkeln. Doch Cellulite ist nur zum Teil ein genetisches Schicksal. Mit viel Bewegung und der richtigen Ernährung sagen Sie den Dellen den Kampf an!  
► Jeder Gang macht nicht nur schlank, sondern vertreibt auch fiese Cellulite-Beulen! Steigen Sie Treppen, gehen Sie wann immer es geht zu Fuß – oder noch besser: Fahren Sie Fahrrad. Das ist nämlich das perfekte Work-out für schöne, straffe Beine. Und einen knackigen Po gibt es gratis dazu.  
► Härtefälle sollten sich ein etwas intensiveres Fitness-Programm verordnen. Besonders cellulitefeindliche Sportarten sind Yoga oder Pilates. Sie fördern die Durchblutung und den Lymphfluss – und straffen so das Bindegewebe. Noch effektiver: Schwimmen und Aquafitness. Denn jeglicher Sport ist unter Wasser betrieben bis zu zehnmal effektiver.  
► Trinken Sie viel – aber bitte figurfreundlich. Softdrinks, Kaffee und Alkohol sind der Feind von straffen Schenkeln. Das Anti-Cellulite-Getränk heißt stilles Wasser. Versuchen Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken. Das entwässert und glättet das Gewebe. Die



gleiche Wirkung erzielen Sie auch mit ungesüßtem Tee.  
► Setzen Sie auf entwässerndes Obst, etwa Melone, Ananas oder Papaya. Orangen stärken das Bindegewebe an den Beinen, Grapefruits gelten als Wunderwaffe gegen Cellulite. Meiden Sie zudem Zucker und Salz. Beide fördern die Einlagerung von Fett und Wasser im Gewebe. Die Folge: unschöne Dellen.

# Machen Sie dem Sommer Beine

So kommen Schenkel und Waden in Freiluft-Form



## Straffende Massagen

Sie brauchen weder teure Kosmetik, noch eine Dauerkarte im Fitnessstudio, um Ihren Beinen täglich etwas gutes zu tun. Mit unseren Massage-Tipps.  
► Legen Sie die Hände flach auf die nackten Oberschenkel. Die Daumen zeigen nach vorn, die leicht gespreizten Finger umfassen das Bein. Jetzt etwa zwei Minuten lang mit Druck von den Knien bis zur Hüfte streichen. Das sorgt für schöne und straffe Schenkel.  
► Streichen Sie mit flachen Händen und leichtem Druck von den Knöcheln zu den Knien. Zupfen Sie dann die Haut an den Waden mit

den Fingern. Danach die Außenseite der Oberschenkel mit der lockeren Faust abklopfen. Zum Schluss das ganze Bein von unten nach oben mit der flachen Hand glätten. Das regt die Durchblutung des gesamten Beines an.  
► Legen Sie beide Daumen auf je eine Kniescheibe. Üben Sie mit den jeweiligen Mittelfingern leichten Druck seitlich davon aus und massieren Sie jetzt die Kniescheiben etwa eine Minute mit kreisenden Bewegungen. Das regt das Lymphsystem an, Wasser und Schlacken können besser abtransportiert werden. Das Ergebnis: schöne Knie!

## Die besten Bein-Übungen für zu Hause

► **Becken heben in Rückenlage:** Kräftigt die Gesäß- und Bauchmuskeln, strafft Wadenmuskulatur und Oberschenkelrückseite. So geht's: In Rückenlage Beine aufstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Handflächen zeigen nach oben. Knie eine Handbreite entfernt. Hüfte anheben bis der ganze Körper eine schräge Gerade bildet. 3 bis 4 Atemzüge halten. Nach einer Pause von zwei Atemzügen 6 bis 10 Mal wiederholen.

► **Zweibeinige Kniebeugen:** Strafft das Gesäß und formt die Oberschenkel. So geht's: Aufrecht stehen, Beine hüft- bis schulterbreit auseinander, Füße leicht nach außen. Arme nach vorn strecken. Mit dem Einatmen Beine langsam beugen bis 90 Grad Winkel. Ohne Pause zu machen, Beine wieder strecken mit dem Ausatmen. 15 Mal. Dann mit einem Bein Übung wiederholen und wechseln. Auch 15 Mal.  
► **Seitlicher Beinfächer:**

**Kaum ein Körperteil freut sich in der warmen Jahreszeit über so viel Aufmerksamkeit, wie unsere Beine. Um in Shorts, Röcken und nicht zuletzt im Bikini aber auch wirklich eine gute Figur zu machen, brauchen die Beine jetzt ein intensives Rundum-Pflegeprogramm. Mit unseren Tipps, Tricks und Übungen werden Ihre Schenkel bis zum Urlaub garantiert sexy und sommerschön.**

Radfahren in der Luft kann Ihre Beine auch in Schwung bringen.

## Problem-Beine

Ihre Beine sind zwar schlank und dellenfrei, dafür leiden Sie aber unter unschönen Besenreißern und Wassereinlagerungen? Auch hier kann Abhilfe geschaffen werden!  
► Gegen geschwollene und schwere Beine helfen Meersalzbäder. Besonders gut: Salz aus dem Toten Meer. Das ist arm an wasserbindendem Natrium, aber reich an entwässerndem Kalium. Bis zu drei salzige Bäder pro Woche à 20 Minuten sind erlaubt (500 g Salz pro Vollbad).

► Um Wassereinlagerungen vorzudellenfrei, dafür leiden Sie aber unter unschönen Besenreißern und Wassereinlagerungen? Auch hier kann Abhilfe geschaffen werden!  
► Gegen geschwollene und schwere Beine helfen Meersalzbäder. Besonders gut: Salz aus dem Toten Meer. Das ist arm an wasserbindendem Natrium, aber reich an entwässerndem Kalium. Bis zu drei salzige Bäder pro Woche à 20 Minuten sind erlaubt (500 g Salz pro Vollbad).



ten besonders viele Flavonoide, die die Zellwände stärken und so unschöne Venen unsichtbar machen. Auch gut: Fenchel, Birnen, Trauben, Petersilie.

## Viele Stars tragen Shaggy Bob

Wie die neue Trend-Frisur geschnitten werden muss, wie Sie sie selbst pflegen

Viele Stars haben sich bereits von ihren Langhaar-Styles getrennt und stehen voll im Trend auf Shaggy Bob. Shaggy kommt aus dem englischen und steht für zottelig, wild und ungezähmt.

Der Shaggy Bob kann von kinnlang bis schulterlang so variabel geschnitten sein, dass diese Frisur vielen Gesichtern schmeichelt und auch im Handumdrehen selber gut stylbar ist. Im Gegensatz zum altbekannten, klassischen Bob braucht man für den Shaggy Bob keine Bürste mehr zum Föhnen, nur noch die Haare schütteln und leicht kneten. Hierfür muss der Schnitt jedoch sitzen. Also nicht glatt und ordentlich stylen, sondern leicht wuschelig, das ist schmeichelhafter und wirkt jünger.

### Leben & Stil



Etwas kürzer bis kinnlang wirkt diese neue Trendfrisur frischer und eignet sich für ovale Gesichtsformen. Unterschiedliche Stufungen bringen die Haare in Bewegung und der Scheitel kann sowohl mittig als auch leicht seitlich getragen werden. Soll die Trendfrisur fransig aussehen, dreht man einzelne Haarsträhnen mit den Händen ein und knetet danach locker auf. Styling-Produkte wie Schaum oder Wachs sind auch für den Shaggy Bob unerlässlich.



Foto: iStock, AF