

## Nachrichten

### Bitte barfuß!



Wer seinem ganzen Körper etwas Gutes tun will, sollte jetzt so oft wie möglich barfuß laufen. Das sorgt für ein gutes Balancegefühl und stärkt die strapazierten Fußmuskeln.

### Heiße Fantasien



Jeder zweite schwebt beim Liebespiel laut Studie mental in andere Sphären. 56 Prozent der Befragten gaben zu, sich während des Sex nicht auf den Partner zu konzentrieren, sondern sich anderen heißen Fantasien hinzugeben.

### Burger-Alarm!

Wer kann ihm widerstehen: einem hausgemachten und saftigen Burger? Über 70 Rezepte für kreative Buletten-Brötchen und Sandwiches für jeden Geschmack liefert „Burger – Homemade Fast Food“ von Oliver Brachat, Hölker Verlag, 19,95 Euro.

### Intelligente Pflege

Was fehlt unserer Haut? Clinique kennt die Antwort! Das neue und intelligente Custom Repair Serum erkennt die Signale der Haut – und aktiviert gezielt nur die Wirkstoffe, die sie im Moment braucht. Das Ergebnis: mehr Feuchtigkeit, Leuchtkraft, weniger Pigmentflecken und Sonnen-schäden. 30ml, 69 Euro.



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

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

# Einrichten wie die Profis

## Die besten Tipps und Tricks von Innenarchitekten und Wohn-Bloggern



„So leb ich“ von Nicole Maalouf. Zahlreiche Einrichtungsideen zum Nachmachen und die wichtigsten „Zutaten“ für ein schönes, gemütliches Zuhause. Deutsche Verlags-Anstalt, 29,99 Euro.



„350 Wohnideen: Mehr Style für Ihr Zuhause“ von House Beautiful. Leicht umzusetzende Deko-Vorschläge mit schnellem Wow-Effekt. Callwey, 24,95 Euro.



„Das große Wohnbuch“ von Juliane Zimmer und Anne Zuber. Wie bekommt ein Raum Atmosphäre? Wie viel Dekoration ist erlaubt? Der Schöner-Wohnen-Ratgeber weiß Bescheid. Callwey, 29,95 Euro.

Wie wird aus der eigenen Wohnung eine wirkliche Wohlfühl-Oase? Wo verstaut man unschöne Dinge am besten – und inwiefern sorgen Wandfarbe und Lichtsituation für ein behagliches Wohngefühl? Die Berlinerin hat die besten Profi-Tipps gesammelt, mit denen auch Ihre Wohnung im Handumdrehen das gewisse Etwas bekommt.

► **Entdecke die Möglichkeiten!** Bevor Sie mit Farbeimer oder Bohrmaschine zur Tat schreiten, sollten Sie sich zuerst mit dem Zustand Ihrer Wohnung vertraut machen. Welche Räume und Ecken sollten optimiert werden? Wo fehlt es an Gemütlichkeit – wo an Funktionalität? Listen Sie für jeden Raum auf, wo die jeweiligen Stärken und Schwächen liegen. Im Idealfall erstellen Sie eine Art Grundriss – mit den genauen

Maßen der einzelnen Räume. Der ist das perfekte Rüstzeug für Einkäufe in Baumarkt oder Möbelgeschäft. ► **Analysieren Sie Ihren Stil** Sind Sie in Einrichtungsdingen eher der karge Minimalist – oder der Typ Jäger und Sammler? Lieben Sie es eher einfarbig – oder doch knallig bunt? Erst wenn man genau weiß, in welchem Umfeld man sich auch wirklich wohl fühlt, machen grundlegende Veränderungen Sinn. Lassen Sie sich hier nicht von Trends blenden, sondern versuchen Sie, Ihren ganz eigenen Einrichtungsstil in Worte zu fassen.

► **Liebliche benennen, Störenfriede erkennen** Welche Dinge (egal ob Möbel, Deko oder Textilien) gefallen Ihnen in Ihrer Wohnung besonders gut – und welche stören eher? Störenfriede sollten entsorgt oder wenig-



holz im Badezimmer bedarf einer Sonderlackierung, die Nässe abweist.

tens aus dem Sichtfeld entfernt werden, während Lieblingsstücke unbedingt richtig in Szene gesetzt werden müssen. So verbannen Sie Unruheherde und schaffen wahre Wohlfühl-Inseln. Haben Sie viel zusammen-gesammelten Kitsch, der Ihnen am Herzen liegt? Arrangieren Sie ausgewählte Stücke in Grup-

pen auf Kommoden und Sideboards. So kommen sie besonders schön zur Geltung. ► **Farbe bekennen** Nichts verändert Räume so schnell und stark wie eine neue Wandfarbe. Aber Vorsicht! Jeder Farbe bringt auch ihre ganz eigene Wirkung mit sich. Generell gilt: Dunkle Farben verkleinern op-



Wände müssen nicht immer weiß sein. Tape-tenfarben sollten auf die Farben der Möbel und des Fußbodenbelages abgestimmt sein.

# Das große Niesen

## So sagen Sie der Allergiesaison den Kampf an

► **Zaubermittel Zink:** Das Mineral schützt gleich doppelt: Es verhindert das Andocken der Allergene an die Schleimhaut und drosselt die Histamin-Ausschüttung, die das Niesen auslöst. Zwei Mal täglich 15 mg Zink in Pillenform sind die ideale Dosis.

► **Mehr Milch:** US-Studien zeigen, dass sich Allergiker viel wohler fühlen, wenn sie täglich 500 g Joghurt essen. Die darin enthaltenen Bakterien erhöhen die so genannte Gamma Interferon-Produktion. Und die hemmt die Histamin-Ausschüttung.

► **Nützliche Nessel:** Auch Brennseeltee stoppt die Histamin-Ausschüttung. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Wer täglich einen Liter des Tees trinkt, zeigt weniger Heuschnupfensymptome.

► **Ayurveda-Tipp:** Der Extrakt der ayurvedischen Heilpflanze Adhatoda, auch Indisches Lungenkraut genannt, wirkt stark antiallergisch. Neue Studien zeigen, dass die Adhota-Essenz 15 Prozent wirksamer ist als ein chemisches Anti-Allergie-Mittel. Nebenwirkungen des natürlichen Breitband-Antiallergikums sind nicht bekannt.

► **Süße Sensibilisierung:** Honig aus der Region hilft dem



Schon wieder Heuschnupfen? Hier helfen z.B. Zink und Brennnessel.

Körper, sich an die heimischen Pollen zu gewöhnen. Dafür am besten das ganze Jahr über täglich einen Esslöffel naschen, mindestens aber vier Wochen vor der Schnief-Saison beginnen.

► **Fitte Quitte:** Quittenextrakt lindert nachweislich Reizungen und Entzündungen. Zudem stärkt es die Schleimhäute und macht sie so resistenter gegen Allergene.

► **Scharfer Schutz:** Reiben Sie täglich eine rohe Zwiebel in ihr Essen. Forscher haben entdeckt, dass ihr Quercetin die Zellen blockiert, die das Allergie-Hormon Histamin aus-

schütten.

# Schönen Sommer!

## Wie Haut & Haare trotz Sonne gut aussehen

### Leben & Stil



Nicht nur im Urlaub, sondern auch im heimischen Sommer sollte man unbedingt an Sonnenschutz für Haut und Haare denken.

In dieser Jahreszeit möchte man viel mehr Haut zeigen und in luftiger Kleidung auch so gut wie möglich aussehen und dazu gehört für viele Frauen ein gebräunter Teint.

Idealerweise gewöhnt man sich langsam an die Sonnenstrahlen. Die Wahl des richtigen Sonnenschutzes für Haut und Haare ist hierfür ganz wichtig, damit man die Sonne unbeschwert genießen kann und die Haut auch „After Sun“ noch schön aussieht.

Damit die Haare nicht austrocknen oder strohig werden, gibt es diverse Sonnenschutzprodukte wie Pflegesprays mit Lichtschutzfaktor oder auch tolle Haaröle.

Außerdem erspart man sich das zeitaufwendige Stylen mit Föhnen und Co., wenn man nach dem Duschen die Haare z.B. mit

Arganöl zu einer Wet-Look-Frisur stylt. Das funktioniert bei jeder Haarlänge und passt zum Sommer-Look.

Wie lange man in der Sonne bleiben kann, hängt vom Eigenschutz der Haut und dem entsprechenden Sonnenschutzfaktor ab. Zu viel Sonne erhöht die Gefahr von Sonnenbrand und Hautkrebsrisiko.

Übrigens bräunt man auch unterm Sonnensegel und zudem noch viel entspannter. Absoluter „Must have“ ist die Sonnenbrille, die man auch beim Sonnentrocknen oder strohig werden sollte, denn die Augenpartie ist die delikateste Partie und die Haut verzieht keine Strapazen. Ebenso kann man das Dekolleté mit einem hauchfeinen Tuch vor zu viel Sonnenbestrahlung schützen und es sieht zudem noch stylish aus.



Ein Farbfächer (aus dem Baumarkt) hilft dabei, Farben zu kombinieren.

► **Es werde Licht!** Einer der wichtigsten Faktoren in Sachen Gemütlichkeit einer Wohnung ist die Beleuchtung. Denn die Lichtverhältnisse geben jedem Raum seine Atmosphäre. Arbeitsplätze, wie etwa in der Küche oder am Schreibtisch brauchen direktes und helles Licht, während Entspannungsorte wie Wohn- oder Schlafzimmer eher durch viele verschiedene indirekte Lichtquellen an Stimmung gewinnen. Bedenken Sie auch: Lampen sind nicht nur hilfreiches Leuchtmittel, sondern können auch wahre Eyecatcher sein.

► **Stauräume schaffen** In jedem Haushalt gibt es Dinge, auf die man nicht verzichten kann, die aber nicht unbedingt sichtbar sein müssen. Egal ob Staubsauger, Bügelbrett oder Wintergarderobe: Gibt es in Ihrer Wohnung ungenutzte Nischen oder Vorsprünge, die sich für Einbau-

schränke oder Regale eignen würden? Können Sie in Ihrem Flur einen Hängeboden einziehen? Jeder Haushalt profitiert von ausreichend Stauraum, zudem wirkt die Wohnung so breiter, luftiger und aufgeräumter.

► **Mut zur Mischung!** Der Sessel von Oma neben dem schlichten Regal vom schwedischen Möbelhaus und der kitschigen Vase aus dem Thailandurlaub? Das ist kein Widerspruch, sondern eigener Stil, wenn man es richtig anstellt. Hier hilft Ausprobieren! Begreifen Sie Ihre Wohnung nicht als starres Gebilde, sondern als Spielfläche für immer neue Deko-Experimente. Generell gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Was Ihnen gefällt! Sie geben Ihrer Wohnung erst die Seele. Und nur so ziehen Individualität und Gemütlichkeit bei Ihnen ein!

tisch einen Raum, helle öffnen ihn, machen ihn größer. Wer einen Raum komplett streichen will, greift deshalb lieber zu helleren Nuancen. Bei dunklen oder schrillen Farben sollte man sich auf kleinere Flächen konzentrieren: eine Wand, einen Sockel. Alles andere wirkt schnell erdrückend.