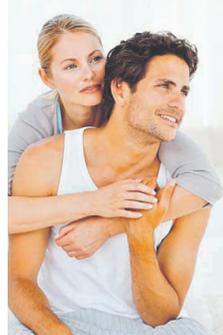


Nachrichten

Untreu, aber glücklich



42 Prozent der deutschen finden sexuelle Treue nicht so wichtig, wie eine harmonische Beziehung. 71 Prozent glauben sogar, dass sich in Zukunft immer mehr offene Beziehungen ergeben werden.

Tierisches Arbeitsklima

Niedliche Tierfotos am Arbeitsplatz lassen unsere Motivation laut Studie um bis zu 20 Prozent ansteigen. Am größten ist die Wirkung bei zucker süßen Tierbabys.

Rein ins Café-Glück

Naschkatzen und Kaffeetanten aufgepasst: Gespickt mit tollen Gutscheinen- und Rabattaktionen bietet das Café-Glück Gutscheinebuch auf über 60 Seiten einen Überblick über die schönsten Cafés in Berlin und lädt zum Flanieren und Probieren ein. Verlag Café-Glück, 11,95 Euro.

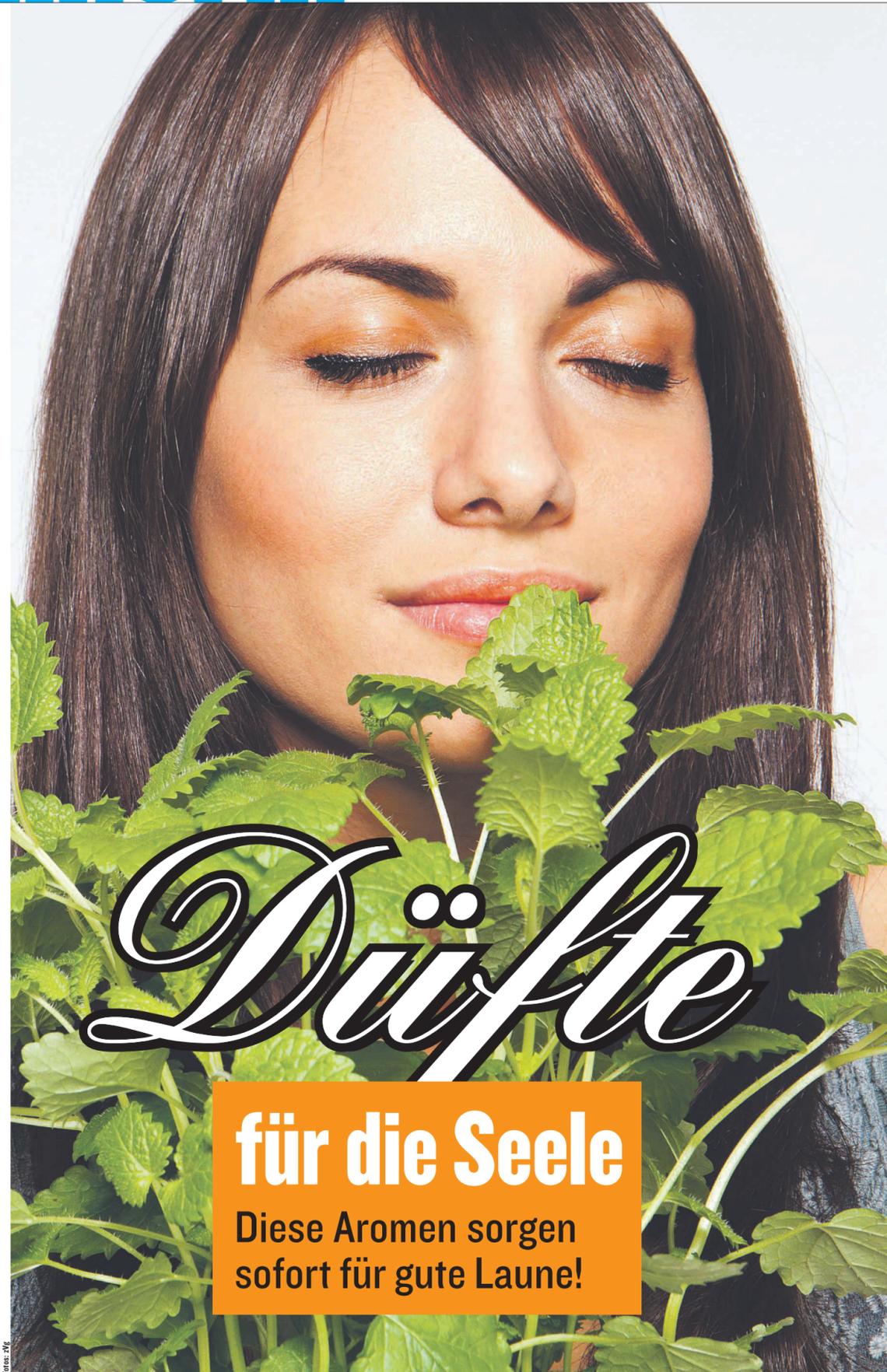
Pflege-Wunder

Mit der neuen Multi-Intensive Haute exigence Jour präsentiert Clarins eine superintensive Anti-Age Tagespflege für die Haut ab 50. Mikroperlen glätten Fältchen. Die Haut erhält mehr Spannkraft, der Teint wird strahlend schön. 50 ml, 92 Euro.



BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?

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



Düfte

für die Seele

Diese Aromen sorgen sofort für gute Laune!

Auch wenn der Winter uns bislang weitgehend verschont hat, kämpfen viele Menschen jetzt mit der typischen Frühjahrsmüdigkeit. Und neben Sonnenstrahlen können auch bestimmte Düfte für gute Laune sorgen.

Zitrusfrüchte Wer sich müde und abgeschlagen fühlt, sollte mit Zitronen-, Limetten- oder Orangenaroma dagegen vorgehen. Der fein-herbe Duft wirkt vor allem am Morgen als wahrer Wachmacher und vertreibt trübe Gedanken. Zudem regt er die Phantasie an und sorgt für gute Laune. Ganz nebenbei riechen Zitrus-Düfte immer auch nach Sommer und alleine das sorgt für gute Laune.

Vanille Ihr Aroma ist ein wahrer Glücksbote: Wandert der Duft von der Nase zum Gehirn, setzt er automatisch Endorphine (Glückshormone) frei. Unsere Gedankenkraft wird automatisch positiv. Das sanfte, süßliche Aroma erinnert an unbeschwerter Kindheitstage und Geborgenheit und sorgt daher für gute Stimmung und lässt den Stresspegel sinken.

Minze Das frisch-scharfe Aroma des Krautes sorgt sofort für einen klaren Kopf und hilft bei Konzentrations-Problemen und Stress. In der Duftlampe hebt das Aroma die Stimmung und erfrischt den Geist. Etwas Minzöl – mit beiden Mittelfingern sanft auf die Schläfen gerieben – kann durch seine kühlende Wirkung sogar eine Schmerztablette ersetzen und Spannungskopfschmerzen lindern.

Rosmarin Laut einer britischen Studie macht das aromatische Heilkraut glücklich. Sein besonders starkes ätherisches Öl Es wirkt nicht nur antiseptisch, hilft gegen Bakterien und Pilze, sondern wirkt belebend auf Gehirn und Lebensgeister, stärkt Konzentration, Gedächtnis und Nerven, vertreibt Mutlosigkeit und schlechte Stimmung.



Die Rose, die Königin der Blumen hilft bei Kummer. Sie harmonisiert.



Lavendel Der Klassiker unter den entspannenden Gute-Laune-Düften entspannt Körper und Geist und gibt neue Kraft. Sehr nervöse und dauergestresste Menschen tun sich daher mit einer Lavendel-Duftlampe einen großen Gefallen. Auch wer unter Einschlafschwierigkeiten leidet, sollte es mit Lavendel versuchen. So sorgt etwa ein entspannendes Lavendelbad vorm Einschlafen für einen tiefen Schlaf.



Rose Mutlos, schwach oder einfach überfordert und schlecht drauf? Dann hilft die Königin der Blumen. Rosenöl lindert nämlich nachweislich Kummer, harmonisiert, beugt Ungeduld vor und lindert Aufregung. Net-Nebenwirkung: Rosenöl wird eine erotisierende Wirkung auf Körper und Seele nachgesagt.

Zimt Sobald die Weihnachtszeit vorbei ist, endet auch für die meisten Menschen die Zimt-Saison. Ein großer Fehler! Das aromatische Gewürz fördert nämlich ganzjährig die Durchblutung, wärmt so Körper und Seele gleichermaßen und sorgt für ein wohlgeles Körpergefühl. Und: Auch Zimt wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt!



Jeder Duft gelangt über die Nase direkt in unser Gehirn.

Wie Aromen uns stimulieren

Auch, wenn wir sie selten bewusst wahrnehmen: Gerüche beeinflussen unser Wohlbefinden stärker, als wir denken. Jeder Duft gelangt über die Nase direkt in bestimmte Teile des Gehirns (limbisches System). Hier stimuliert er in Sekundenschnelle das vegetative Nervensystem. Die Folge: Hormone werden ausgeschüttet, unsere Stimmung sofort beeinflusst. Das bedeutet:

Wenn wir die richtigen Aromen auswählen, können wir damit unsere Gefühle positiv beeinflussen. Diese Erkenntnisse machen sich die Aromatherapie zunutze. Sie brauchen lediglich eine Duftlampe und entsprechende ätherische Öle. Diese dürfen meist nur stark verdünnt angewendet werden. Achten Sie deshalb unbedingt auf die jeweilige Dosierungsanleitung.

Hallo, Traumähne! In vier Schritten zu gesunden langen Haaren



Gesunde Kopfhaut Ist die Kopfhaut aus der Balance geraten, wirkt das Haar entweder zu stumpf oder zu fettig und hängt wie Schnittlauch herunter. Und kann nicht gesund nachwachsen. Gönnen Sie Ihrem Kopf daher regelmäßig eine Wäsche mit tiefenreinigenden Shampoos, die eventuelle Rückstände entfernen. Generell gilt: Alles, was die Blutzirkulation anregt, kurbelt durch eine bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen das gesunde Nachwachsen der Haare an. Ideal sind Ausdauersport und Kopfmassagen.

Idealer Waschgang Je länger das Haar, umso empfindlicher ist es. In Sachen Shampoo gilt deshalb: weniger ist mehr. Vor allem feine Haare sollten nicht überpflegt werden. Langes Haar sollte zudem nur am Ansatz mit einem kleinen Klecks shampooeniert werden, die Längen werden beim Ausspülen genug gewaschen. Haarwachstum ist zwar genetisch bedingt. Trotzdem gibt es durchblutungsfördernde Stoffe wie Koffein, Guarana und Biotin in Shampoos, die die Nährstoffversorgung der Haarwurzeln fördern.

Richtige Pflege Lange Haare sind sehr pflegebedürftig – aber auch ist es wichtig, dass Sie die richtigen Produkte wählen. Wer seine Mähne ständig mit Lockenstab oder Glätteisen bearbeitet, sollte spezielle Hitzeschutz-Produkte benutzen. Generell benötigen meist die Spitzen besondere Aufmerksamkeit. Hier eignen sich spezielle Öle, die ins Haar geknetet und nicht ausgewaschen werden. Verzichten Sie darüber hinaus größtenteils auf Stylingprodukte, da die lange Haare oft beschweren und schlapp wirken lassen.

Power-Food Ungesunde Ernährung ist eine der Hauptursachen für glanzloses, schlaffes Haar. Es braucht zum Wachsen Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiße, da die Haarwurzeln zu den teilungsaktivsten Zellen des Körpers gehören und einen erhöhten Nährstoffbedarf haben. Wichtig sind Milchprodukte, da sie viele Proteine enthalten (Haare bestehen zu 96 Prozent aus Proteinen), grünes Gemüse (enthält Eisen), Vollkornprodukte (B-Vitamine) und mageres Fleisch (Zink für den Haarwurzelsstoffwechsel).

Was Kleider können

Sie erzählen viel über uns und unsere Sehnsüchte



Was macht ein Kleidungsstück zum Lieblingskleidungsstück – haben Sie sich das schon einmal gefragt? Können Sie sich erinnern an Lieblingsstücke aus der Vergangenheit, an Jeans, Pullis, Kleider, Schuhe – oder auch an eine Lieblings-Tasche? Wohl jede Frau hat Lieblingskleiderstücke, Kleidung, in der sie sich „richtig gut“ fühlt, stark, selbstbewusst und schön. Eine Jeans ist besonders heiß geliebt, wenn sie gut sitzt – vor allem Po und Beine wollen von ihrer besten Seite gezeigt werden.

Ein weiter, verwaschener Pulli kann wundervoll aussehen, wenn er seiner Besitzerin das Flair von charmantem Understatement verleiht. Im Business kann ein teures, ausgefallenes Outfit entscheidende Türen öffnen, Atem rauben, verführen und kombiniert mit exklusiven Strümpfen und Schuhen kann es zu einem Meilenstein auf der Karriereleiter werden.

Und dann das kleine Schwarze, das so aufregend daher kommt mit verspieltem Glitzerschmuck, oder das luftige Sommerkleid, das mehr erahnen lässt als verbirgt. Wir wollen erotisch sein, verführerisch, selbstbewusst stark – und doch dabei durch und durch Frau. Das Lieblingskleidungsstück erzählt viel von seiner Besitzerin, von Träumen, von Abenteuern, von Sehnsüchten und Idolen. Es vollbringt Wunder mit uns – wenn wir es tragen, verwandeln wir uns in Persönlichkeiten, die nicht leicht aus der Bahn zu werfen sind. Wir sind verkleidet – und doch ganz wir selbst.

➤ Weitere Infos: www.candrix.de