

Nachrichten

Wärmende Winterküche



Wenn die Temperaturen unter den Gefrierpunkt fallen, dann ist es Zeit für wärmende Winterküche auf unseren Tellern. Rezepte für Köstliches für kalte Tage gibt es in „Wärmendes zur Winterzeit“ (Hölder, 12,95 Euro).

Gute Gewohnheiten

Der Mehrheit der Deutschen sind laut Umfrage Rituale in der Familie sehr wichtig. Jeder Zweite (50,3 Prozent) pflegt dabei das gemeinsame Frühstück, Mittag- oder Abendessen mit der gesamten Familie oder dem Partner.

Immun-Power

Der perfekte Drink gegen diese Winter-Viren: Eine Kiwi und eine Banane mit dem Saft einer Zitrone oder Orange mixen und trinken. Vitamin C stärkt die Abwehr – und das Tryptophan aus der Banane sorgt für gute Laune.

Schlaue Pflege

Die tägliche Portion Abwehrkräfte zum Pflegen liefert die neue Feuchtigkeitscreme „Superdefense SPF 20“ von Clinique. Die Tagescreme versorgt, pflegt und schützt die Haut, optimiert die Feuchtigkeitsbarriere und aktiviert den Reparaturprozess. 50 ml, 52 Euro.



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



Lachen ist die beste Medizin, um den Winter-Blues zu vertreiben.

Topfit durch den Winter!

Mit unseren Tipps überstehen Sie die nasskalte Jahreszeit gesund, gut gelaunt und voller Energie!

Schluss mit kalten Füßen, Dauerniesen und trüber Winterlaune! Es geht auch anders: Die BERLINERIN weiß Rat, wie die kalte Jahreszeit zur wahren Wonne wird.

► **Bitte bewegen** Egal ob joggen, schwimmen, Rad fahren oder spazieren gehen: Alle zwei Tage eine halbe Stunde Sport reicht, um die Abwehrkräfte zu stärken. Sportmuffel sollten wenigstens jeden Tag 15 Minuten spazieren gehen. Und: Haben Sie Sex! Am besten mindestens zweimal pro Woche. Laut Untersuchungen steigert das die Abwehrkraft um 30 Prozent!

► **Abwehr aktivieren** Wenn der Kopf schlecht drauf ist, schwächelt oft auch der Körper. Damit Erkältungsviren erst gar keine Chance haben, sollten Sie regelmäßig zu Orange, Zitrone & Co greifen. Das u.a. in Zitrusfrüchten enthaltene Vitamin C bildet Abwehrzellen und stimuliert die körpereigene Produktion von Interferon. Zusatz-Effekt: Die Säure in Zitrusfrüchten vitalisiert den ganzen Körper. Auch wichtig im Kampf gegen die Viren: Zink. 10 mg pro Tag sind ideal.

► **Farbe bekennen** Farben können die Stimmung nachweislich enorm beeinflussen. Besonders Gelb und Orange gelten als Gute-Laune-Macher. Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig einen Strauß gelber und oranger Blumen für ihren Schreibtisch. Und sorgen Sie auch dafür, dass Ihre Garderobe nicht genau so grau wie das Wetter aussieht.

► **Alternativen ausdenken** Lassen Sie sich von Kälte und Dunkelheit nicht die Lust auf Unternehmungen verderben. Wer unter Leuten ist, ist nachweislich ausgeglichener und weniger anfällig für Infekte. Deshalb: Mit der besten Freundin ins Lieblings-Café, mit Mama ins Kino oder einfach mit einem Liebesein Film auf die Couch? Überlegen Sie sich schon morgens, was Sie nach Feierabend Schönes machen wollen. Angenehme Pläne versüßen jeden noch so trüben Arbeits-

tag und lassen ihn schneller vorbeigehen.

► **Früh Aufstehen** Stellen Sie den Wecker ab morgen 20 Minuten früher. Klingt brutal, hilft aber garantiert! Beginnen Sie den neuen Tag nicht mit Hektik: Ruckeln und strecken Sie sich, kuscheln Sie sich noch mal kurz ins Kissen, duschen und frühstücken Sie voller Genuss. Ein entspanntes Körpergefühl ist an ungemütlichen Tagen doppelt wichtig.

► **Süße Sünden** Im Winter haben wir nachweislich mehr Lust auf Süßes. Geben Sie Ihren Gelüsten deshalb ruhig hin und wieder nach. Gönnen Sie sich deshalb zwei- bis dreimal pro Woche eine kleine Sünde: Schokolade, ein Stück Kuchen – oder

leckere Kekse. Und die Stimmung steigt sofort!

► **Seelen-Balsam** Ein Besuch in der Sauna, ein Wellness-Wochenende, aber auch ein Abend vor dem Kamin, eine warme Tasse Tee oder ein ausgiebiges Bad tun Körper und Seele jetzt besonders gut. Gerade im Herbst sollte man solche Wohlmomente mehrmals im Monat genießen. Ein Saunabesuch stärkt zudem das Immunsystem und schützt so vor Erkältungen und Grippeviren.

► **Stimmungsaufheller** Besonders im Winter ist Lachen die beste Medizin, denn es regt das Immunsystem an. Es werden vermehrt Antikörper gebildet, die ei-

nen sicheren Schutz vor Bakterien und Grippeviren bieten. Zudem sorgt Lachen durch die Freisetzung von Endorphinen für gute Laune.

Ein weiterer Feind des Winter-Blues heißt Eiweiß. Es bringt die gute Laune zurück und hilft uns, mit Belastungen leichter fertig zu werden. Steckt vor allem in Milchprodukten, aber auch in magerem Fleisch und Nüssen.

► **Frostschutz** Wer friert, wird schneller krank. Deshalb sollten Sie stets für warme Füße sorgen. Hier wirkt ein Fußbad mit Rosmarin Wunder: zwei EL Rosmarin-Nadeln etwa zehn Minuten in einem Liter Wasser köcheln. Den Sud auf 37 Grad ab-

kühlen lassen – und die Eisfüße rein. Für ein wohlig warme Gefühl im ganzen Körper sorgen scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Zimt, Nelken und Kardamom. Auch Senf regt den ganzen Stoffwechsel an und sorgt für warme Gedanken.

► **Kuschel-Kontakt** Selbst wenn Sie schon ein Kribbeln in der Nase spüren: Kuscheln und knutschen Sie vergnügt mit Ihrem Partner drauflos. Jeder Kuss regt nachweislich das Immunsystem an – und die Ansteckungsgefahr ist auch äußerst gering, da Viren vor allem über Augen und Nase übertragen werden. Sind Sie einmal im Mund, gelangen sie in den Magen und werden dort zersetzt.

► **Sex-appeal** sollte auf beiden Seiten zwar nicht fehlen, aber ein unbeschwerter Umgang und gemeinsames Lachen sind mindestens genauso wichtig. Für den perfekten Look beim ersten Date gibt es leider keine Zauberformel! Nehmen Sie sich daher die Zeit um in Ihrem Kleiderschrank nicht finden, dann tun Sie sich selber einen Gefallen und kaufen sie etwas Neues...

► **Weitere Infos:** www.candrix.de

Outfit fürs erste Date

So wird das erste Treffen perfekt – Tipps für SIE & IHN

Leben & Stil



Gut gestylt ist das halbe Leben. Unsere Leserinnen wissen, dass sie sich beim Thema Stil immer auf die BERLINERIN verlassen können. Das gilt besonders ab heute! Denn ab heute gibt die Stylistin Insa Candrix in unregelmäßigen Abständen Tipps für Sie und Ihn – in Berlin exklusiv für den KURIER! Insa Candrix arbeitet als Stil-Beraterin und veröffentlicht regelmäßig Trend-Scout-Artikel in Fachmagazinen. Wo immer es etwas Neues gibt – egal ob in der Mode, bei Schmuck, oder bei Wohn-Accessoires – Insa Candrix entdeckt es – und immer früher als andere ...

Heute geht's um das Thema „Erstes Date“.

Für den ersten Eindruck ist das äußere Erscheinungsbild verantwortlich. Erst auf den zweiten Blick nehmen wir neben Details auch Körpersprache, Stimmlage sowie Umgangsformen und den Kleidungsstil des Dating-Partners wahr. Vor allem mit dem persönlichen Kleidungsstil senden wir Signale und Botschaften aus. Je nachdem, was wir uns von einem ersten Date erhoffen, können wir dies auch über die Wahl der Kleidung zum Ausdruck bringen. Bei der Wahl des Outfits ist es wichtig, dass wir uns in unserer Garderobe wohlfühlen. Individualität und Authentizität sollten im Vordergrund stehen, aber es gibt auch noch ein weitere Dinge, die bei der Wahl des Looks wichtig sind. Vorab ist zu klären, wo der Treffpunkt ist. Es ist ein Unterschied, ob wir uns zu einem legeren Spaziergang, in einem Café oder in einem Restaurant treffen.

Für SIE gilt: Allgemein gilt: Nur nicht overstylen bitte! Und speziell für Sie: Weniger ist mehr! Das gilt sowohl fürs Make-up als auch für die Höhe der Absätze und den Ausschnitt des Décolletés. Wünscht Sie sich eine feste Beziehung, sollte die

Botschaft der Kleidung eher stilvoll sein. Sie sollte sich gut und geschmackvoll und durchaus mit Liebe zum Detail kleiden. Das ist natürlich von Frau zu Frau verschieden. Bei der einen können es modische Accessoires wie stylischer Ohrschmuck oder ein figurbetonter breiter Gürtel in der Taille passend zum Outfit sein. Bei der anderen kann es genau das puristische sein, die Natürlichkeit, die ihm gefällt. Ist Sie nur auf ein Abenteuer aus, darf es auch sexy Kleidung mit tiefem Ausschnitt und High Heels sein.

Für IHN gilt: Männer sollten vor allem hinsichtlich Frisur, Händen und Schuhen auf ein gepflegtes Erscheinungsbild achten. Viele Frauen legen zwar großen Wert auf Details – ob der Gürtel zum Beispiel zu den Schuhen passt – aber noch viel wichtiger ist es, dass Männer nicht im Schlabber-Look erscheinen. Mann sollte lieber körperbetonte Kleidung tragen, wie etwa eine coole stylische Jeans oder Chino mit lässigen Sneakern, dazu ein enganliegendes Hemd oder Shirt und eventuell einen sportlichen Pulli oder ein modernes Sakko.

Sex-appeal sollte auf beiden Seiten zwar nicht fehlen, aber ein unbeschwerter Umgang und gemeinsames Lachen sind mindestens genauso wichtig. Für den perfekten Look beim ersten Date gibt es leider keine Zauberformel! Nehmen Sie sich daher die Zeit um in Ihrem Kleiderschrank nicht finden, dann tun Sie sich selber einen Gefallen und kaufen sie etwas Neues...

Schuhe werden 2014 teurer

Für neue Schuhe müssen Verbraucher voraussichtlich bald tiefer in die Tasche greifen. Denn Leder ist knapp und teuer – und die Löhne und Sozialleistungen in den asiatischen Schuhfabriken steigen. Zunächst müssen Schuhhändler schon beim Einkauf in Fernost mehr bezahlen. „Leder ist knapp und teuer“, berichtete auch der



Ganz gleich, welche Mode: Die Schuhpreise steigen.

Geschäftsführer des Bundesverbandes der Schuh- und Lederwarenindustrie, Manfred Junkert. Hintergrund sei u.a. eine steigende Nachfrage nach Leder etwa aus der Möbel- und Automobilindustrie. Dazu komme ein geringeres Angebot an Tierhäuten durch einen sinkenden Fleischkonsum. Steak essen für Schuhe?