

Nachrichten

Wohnen mit Blumen

Bloggerin, Bestsellerautorin und Einrichtungsexpertin



Holly Becker ist zurück. Ihr neuestes Werk „Wohnen mit Blumen“ liefert unzählige Ideen, um die eigenen vier Wände floral zu verschönern. Callwey, 19,95 Euro.

Schön und erfolgreich

Ehrgeiz, Können und Leistung gelten als anerkannte Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Aber: 64 % der Bundesbürger sind überzeugt davon, dass Erfolg auch vom Aussehen abhängt.



Sauerstoff-Dusche



Wer jetzt unter Frühjahrs-müdigkeit leidet, sollte jeden Tag 20 Minuten spazieren gehen. Das bringt unsere Hormone wieder ins Gleichgewicht und sorgt für Energie gute Laune.

Perfekte Grundlage

Ein makelloser Teint braucht eine perfekte Grundlage. Die liefert die neue Prime Time BB Primer-Cream von bareMinerals. Sie perfektioniert das Hautbild und kaschiert Unebenheiten, Hautverfärbungen sowie Pigmentstörungen.

27 Euro, Bezugsquellen unter www.bareminerals.de



BERLINER KURIER

Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98

(Mo.-Fr. 10-15 Uhr)

E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de



Die Heilkraft der Liebe

Foto: iStock

Das schönste Gefühl der Welt wirkt besser als so manche Medizin!

Sie sorgt für gute Laune, gilt als wahrer Jungbrunnen und hält unseren ganzen Körper von Kopf bis Fuß gesund: Die Liebe – das unbestritten schönste Gefühl der Welt! Wer liebt und geliebt wird ist entspannter, aktiver, vitaler und einfach glücklicher als Gefühls-Asketen. Die Liebe ist die beste Vorsorge und Therapie der Welt – und dazu gratis. Auch die Medizin weiß längst viel über den Zusammenhang von Liebe und Gesundheit – und liefert wunderbare Ergebnisse. Schlichtweg zum Verlieben!

Liebe stärkt die Abwehr

Frisch Verliebte sind nie krank, während die ganze Welt um sie herum hustet. Das liegt laut Untersuchungen an dem konstanten Pegel von Glückshormonen. Die schützen nachweislich vor allerlei Infektionen. US-Mediziner haben sogar nachgewiesen, dass harmonische Paare schlichter mehr Abwehrzellen im Blut

haben. Ein möglicher Grund dafür könnte ein gesundes Sexleben sein. Unmittelbar nach dem Orgasmus steigt nämlich die Anzahl der Killerzellen im Blut um 150 Prozent. Auch der Langzeiteffekt kann sich sehen lassen: Wer zwei- bis dreimal die Woche Sex hat, steigert laut Studien die Abwehrkräfte um 30 Prozent. Aber auch bereits regelmä-

ßiges Knutschen tut der Gesundheit gut, da Viel-Küsser deutlich seltener krank werden.

Liebe stärkt das Herz

Wer liebt, leidet seltener unter Herzerkrankungen. Zahlreiche Studien bestätigen das und betonen die Bedeutung der Liebe für die Gesundheit: Menschen, die sich geliebt fühlen, weisen demnach weniger Verkalkungen der Herzerarterien auf. Schwedische Forscher konnten nachweisen, dass sich eine bestehende Arteriosklerose in einer harmonischen Partnerschaft sogar zurückbilden kann. Führende Herzspezialisten sind sich heute einig, dass es in erster Linie Liebe, Zuwendung und Nähe sind, die unser Herz-Kreislaufsystem

nach Infarkten oder anderen Herz-Problemen gesund werden lassen.

Liebe entspannt

Selbst nach dem stressigsten aller Arbeitstage können die warmen Worte des Partners samt einer liebevollen Nackenmassage wahre Entspannung-Wunder wirken. Medizinische Studien belegen, dass Zuwendung Stresshormone abbauen kann. Wer seine Liebe zudem auch körperlich lebt, ist noch mal deutlich entspannter, als entspanntere Zeitgenossen. Beim Liebesakt wird viel Prolaktin ausgeschüttet. Ein Hormon, das sehr entspannend wirkt, Stresshormone abbaut und für innere Ruhe sorgt. Der Liebesakt kann

zudem auch typische Alltagsbeschwerden wie Verspannungen und Kopfschmerzen verschwinden lassen.

Liebe heilt Wunden

Manche Wunden wollen gar nicht heilen, andere verschwinden im Handumdrehen. Woran das liegt? Unter anderem am Zustand Ihrer Partnerschaft. US-Forscher konnten nachweisen, dass sich Partner-Probleme direkt auf die Wundheilungszeiten auswirken. Während eines heftigen Streits nimmt die Zahl der weißen Blutkörperchen nämlich deutlich ab. Dies hat eine verlangsamt Wirkung auf den Heilungsprozess. Als wunderbarer Heilungsbeschleuniger gilt übrigens Sex: Hierbei wird die Haut 18-mal stärker als sonst durchblutet. So gelangt mehr

Wer sich mit seinem Partner richtig gut versteht und ihn innig liebt, tut auch viel für seine Gesundheit.

Sauerstoff an die Wunde, und sie klingt schneller ab!

Liebe hält jung

Wer liebt, ist nicht nur glücklicher, sondern bleibt auch länger jung. Studien beweisen, dass einsame Menschen im Alter doppelt so häufig an Alzheimer erkranken. Sie haben zudem ein zwei- bis fünffach höheres Risiko, früher zu sterben. Wer sich regelmäßig und liebevoll mit einem Partner austauscht, bleibt dagegen geistig und körperlich gesünder. Auch hier spielt wieder Sex eine große Rolle: Laut britischen Studien sehen Menschen, die achtmal im Monat Sex haben, ganze zehn Jahre jünger aus. Zudem stärkt ein regelmäßiges Liebesleben den gesamten Organismus und kann das Leben so verlängern.

Kennen Sie schon Brogues?

Mit diesen Schuhen sehen Sie immer gut aus

Kennen Sie „Brogues“? Das sind klassische Schnürschuhe, die mit einem Lochmuster verziert sind. Dieser Schuhstil kommt aus der Herrenmode und ist eine schmalere Variante des „Budapester“ Schuhs. Schon seit vielen Jahren gibt es den „Brogue“ in der Damen-Schuhmode und er erlebt zur Zeit große Auftritte.

Wissen Sie, wie vielseitig „Brogues“ getragen werden können und dabei Weiblichkeit unterstreichen?

Beginnen wir mit dem androgynen Look von Marlene Dietrich. Sie eroberte den Herrenanzug für die Damenwelt,

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

machte ihn salonfähig und etablierte damit einen selbstbewussten, geheimnisvollen Look. Statt femininer Schuhe, meist auch mit Absatz, trug sie klassische Herrenschuhe dazu. In der aktuellen Mode sehen wir, wie vielseitig „Brogues“ kombiniert werden können.

Beginnen wir mit den unterschiedlichen Hosenformen. Mit „Brogues“ kombiniert, strahlt die Anzugshose, sowohl mit weitem als auch mit schmalem

Bein, einen sicheren, klassischen Look aus. Mit leicht hochgekrempten Chinos wirkt dieser Schuh sportlich, leger. Auch das beliebteste Kleidungsstück der Welt, die Jeans, kann in verschiedenen Waschungen, mit und ohne Löcher und in jeder Länge und Weite zu „Brogues“ lässig kombiniert werden. Diese Hosen-Looks können mit unterschiedlichen Oberteilen, von der schicken Shirtbluse bis zum rockigen T-Shirt getragen werden. Der „Brogue“ unterstützt dabei den erwünschten Stil.

Auch ein Kleid oder Rock sehen mit diesem Schuh stylish aus. Achten Sie aber hier auf die Länge. Kleider und Röcke sollten nicht kürzer als knieumspielend sein.

So gelingt Ihnen der perfekte Lidstrich

Wie sieht der aktuelle Lidstrich-Trend aus? In dieser Saison darf dick aufgetragen werden, denn die aktuelle Mode interpretiert den klassischen Lidstrich gewagter und kunstvoller als sonst.

Die Neuerung: Nicht nur das Oberlid wird gerahmt, sondern auch das Unterlid. Hierbei sind Schwung, Form und Dicke fast keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte der Rest des Makeups dann sehr dezent ausfallen.

Welche Farben sind angesagt? Der klassische Lidstrich ist natürlich Schwarz. Bei heller Haarfarbe und Haut und fürs unaufgeregte Tages-Makeup wirken jedoch z. B. auch Dunkelblau oder Braun schön, die zudem weicher sind als klassisches Schwarz. Fürs Ausgehen-Makeup sind diese Saison auch metallische Töne besonders angesagt.

Kajal oder Eyeliner? Der klassische Kajal ist ein Kohlestift, der dicker oder dünner sein kann. Eyeliner hat eine andere Konsistenz – die bekannteste Form ist der Flüssig-Eyeliner. Das Auftragen erfordert zwar etwas Übung und eine ruhige Hand, letztlich sind die Ergebnisse aber schöner – und vor allem haltbarer. Ungeübte beginnen am besten mit ei-

nem Eyeliner-Stift. Wie gelingt der Lidstrich mit flüssigem Eyeliner? Am besten wird der Lidstrich vor einem leicht vergrößerten Spiegel gezogen. Die Ellbogen sollten aufgestützt werden können, damit die Hand ruhig bleibt. Dann wird über dem oberen Wimpernkranz mit dem Eyeliner eine Linie vom inneren Augenwinkel bis nach außen gezogen – beginnend mit einem dünnen Strich, der nach außen hin breiter wird. Fas-

sen Sie den Eyeliner etwa fünf Zentimeter hinter der Spitze an. Anfänger setzen zuerst Punkte auf das Lid, die danach zu einer gleichmäßigen Linie verbunden werden. Eventuelle Patzer können mit einem feuchten Watte- stäbchen korrigiert werden.



Wenn Frau den Lidstrich zieht, sollte sie äußerst konzentriert sein.

Foto: iStock