

Nachrichten

Kochen macht sexy



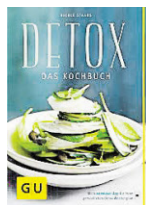
Bei der Partnerwahl geht es nicht immer nur um lange Beine und knackige Kehrseiten. 61 Prozent der Singles finden es äußerst anziehend, wenn der potentielle Partner kochen kann.

Esst mehr Zimt!



Zimt ist nicht nur ein wunderbares Weihnachtsgewürz, sondern ein ganzjähriger Schlankmacher! Studien belegen: Zimt reguliert den Insulin-Haushalt und fördert den Fettabbau. 1 Teelöffel täglich reicht aus.

Körper-Frühjahrsputz



Bringen Sie Ihren Stoffwechsel pünktlich zum Frühling auf Trab – mit Detox. Das gleichnamige Kochbuch von Nicole Staabs verrät, wie Sie mit basischer Ernährung, viel Obst und Gemüse und speziellen Detox-Boostern in schlanke Wohlgefühl-Form kommen. GU, 16,99 Euro.

Pickel ade!



Gegen Pickel und Pusteln jenseits der Dreißig ist neuerdings ein Kraut gewachsen: Das Anti Blemish Solutions Clearing Gel von Clinique lässt Unreinheiten schnell und porentief abheilen und beugt neuen vor. 15ml 19 Euro.



Fragen? Wünsche? Tipps?

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



Beauty international **Teil 2**

Schönheitsgeheimnisse aus aller Welt: Heute von Italien bis in die Türkei

Warum haben Asiatinnen stets einen Porzellan-Teint? Und orientalische Frauen immer so glatte Haut? In Sachen Schönheit können wir von anderen Kulturen eine ganze Menge lernen. Die BERLINERIN stellt die besten internationalen Beautytipps vor.

► **Italien** Hier wird das heißgeliebte Olivenöl an alle Stellen gegeben, wo eine Extraportion Glanz und Pflege benötigt wird. Das funktioniert pur auf den Lippen ebenso wie an den Händen (Öl anwärmen, auftragen, Handschuhe drüber und über Nacht einwirken lassen). Gemixt mit grobem Meersalz ergibt das grüne Gold außerdem ein prima

Peeling. ► **Japan** Reis ist hierzulande nicht nur Grundnahrungsmittel, sondern auch Beauty-Basic. Er spendet Feuchtigkeit und regt die für die Elastizität so wichtige Kollagen-Produktion an. Die Geishas nutzten zudem schon vor Jahrhunderten das Öl der Kamelie für ihr Haar. Das Öl anwärmen, dann in die Haare einmassieren, unterm Handtuch 20 Minuten einwirken lassen und auswaschen. Eiweiße und Ölsäure glätten und sorgen für Glanz. ► **Marokko** Hier schwört man schon lange auf die Kraft des Arganöls. Es gilt als eines der kostbarsten Öle der Welt und soll, äußerlich angewendet, bei Cellulite und Schwangerschafts-

streifen helfen und erste Fältchen verschwinden lassen. Dem Haar schenkt es wunderbaren Glanz und reichhaltige Pflege. ► **Orient** Von Ägypten bis Marokko ist es das Enthaarungsmittel schlechthin: Halawa. Eine zähflüssige Paste aus karamellisiertem Zucker und Zitronensaft. Die Paste wird gegen Wuchsrichtung auf die zu enthaarenden Stellen gestrichen – und in Wuchsrichtung wieder abgezogen. Da die Paste nur an den Haaren – und nicht an der Haut haftet, ist die Methode besonders sanft, für jeden Hauttypen – und jede Körperregion geeignet. ► **Russland** Hier gilt frischer Kaffeesatz als Geheimwaffe gegen

Cellulite. Für eine Körperpackung 5 EL Kaffeesatz mit 1 EL Zitronensaft verrühren. So viel Buttermilch dazugeben, bis eine feste Masse entstanden ist. Diese gleichmäßig auf Po und Oberschenkel auftragen, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Handtuch umwickeln. 20 Minuten entspannen, dann warm abspülen. ► **Schweden** Ihren wunderbar klaren und strahlenden Teint verdanken die Frauen einem skandinavischen Frischetrick. Dafür einfach eiskühles Mineralwasser gegen die Augen- und Wangenpartie spritzen. Zudem setzen die Schwedinnen auf die Kraft der Hagebutte. Die vitaminreiche Frucht wird in Skan-

dinavien gern gegessen und stärkt so das Immunsystem und lässt die Haut von innen heraus strahlen. ► **Südamerika** Schon den Azteken war die Avocado heilig. Sie nutzten ihr Mus als Wundsalbe und schützten damit auch ihren Teint. Auch heute noch bringt eine Avocado-Maske trockene Haut wieder in Balance und glättet kleine Fältchen. Hierfür 1 EL püriertes Fruchtfleisch mit 1 EL Tagescreme und einem Spritzer Zitronensaft mischen. Die Maske auftragen und so lange wie möglich einwirken lassen. Anschließend lauwarm abspülen. ► **Tschechien** Hier vertrauen die Frauen auf die Kraft des Bieres. Für eine Traumähne einfach 1 TL sanftes Shampoo mit 1 Eigelb und 1 EL Bier vermen-

gen, in die Haare einmassieren und fünf Minuten einwirken lassen. Danach ausspülen. Keine Sorge, der Geruch verfliegt schnell. Bier entzieht der Haut darüber äußerlich angewendet diverse Giftstoffe. Einfach 1 EL Bier mit Creme mischen und als Maske 20 Minuten einwirken lassen. ► **Türkei** Gegen raue Hände gönnen sich türkische Frauen regelmäßig eine entspannende Henna-Handmaske. Hierfür einen Teelöffel farbloses (!) Henna-Pulver aus dem Reformhaus in 100ml Olivenöl einrühren und auf die Hände auftragen. Zuerst je einen Plastikhandschuh, darüber je einen Baumwollhandschuh ziehen. Mindestens 30 Minuten einwirken lassen, dann lauwarm abspülen.

Olivenöl, Avocado oder Reis: Jedes Land hat seine ganz eigenen Schönheitsgeheimnisse.

Jeder Tropfen zählt: Schön sein – und Gutes tun

Am 22. März ist der Tag des Wassers. Und während wir hierzulande täglich literweise der kostbaren Flüssigkeit verdschen und verwaschen, fehlt weltweit immer noch über einer Milliarde Menschen der Zugang zu Trinkwasser. Grund genug für zwei Kosmetikerhersteller, sich des Themas anzunehmen.



Durch solche Nebelkollektoren können ganze Dörfer mit Trinkwasser versorgt werden.

Für das Naturkosmetik-Label „Stop the water while using me“ (etwa: Dreh den Hahn zu, wenn du mich benutzt) ist das Wassersparen elementarer Bestandteil der Marke. Und unter dem Namen „Good Water Projects“ werden ab sofort intelligente Wassertropfenprojekte weltweit unterstützt. Das erste Projekt wird der Bau von Nebelkollektoren in Tansania sein. Diese filtern dank feinmaschiger Netze feinste Wassertropfen aus Wolken und Nebel. Durch einen Kollektor von 40qm können zwischen 200L und 1.000 Litern Trinkwasser pro Tag gewonnen werden. Auch Sie können helfen! Ab dem internationalen Weltwassertag kann jeder beim Kauf eines Produktes der Pflegeserie online spenden. Die Unterstützung fließt direkt in den Bau weiterer Nebelnetze.

Bereits seit 1999 ist auch Aveda in Sachen Trinkwasser aktiv. Unter dem Motto „Sauberes Wasser schenkt Glück“ setzt sich die Marke im April besonders für die kostbare Ressource ein. Im so genannten „Earth Month 2014“ sollen europaweit

verschiedene Aktionen auf das Thema Wasserknappheit aufmerksam machen – und Spendengelder generieren. Etwa am 7. April. Wer an diesem Tag in einem Aveda-Salon die Haare geschnitten bekommt, spendet automatisch. Alle anfallenden Kosten gehen an die Organisation „Viva con Agua de Sankt Pauli“, die sich in Indien für den Zugang zu Trinkwasser stark macht. Ähnliches passiert auch beim Kauf einer der limitierten „Light the Way“ Duftkerzen. Der gesamte Erlös aus dem Verkauf der organischen Sojawachskerzen geht an den „Global Greengrants Fund“, der sich insbesondere für sauberes Wasser einsetzt.



Links: Wer ab dem 22. März auf www.stop-the-water.com Pflegeprodukte einkauft, kann für Nebelnetze in Tansania spenden. Die rein natürliche Zitronen-Seife kostet 9,90 Euro. Rechts: Limitierte Sojawachskerze „Light The Way“ von Aveda, 16 Euro.

Lila ist wie Schoko: immer gut

Warum Violett in jeden Kleiderschrank gehört

Lila oder besser Violett ist die Farbe der Mystik, der Spiritualität und des Übersinnlichen. Violett steht für Eitelkeit und hat eine stark meditative Wirkung. Es gibt so viele unterschiedliche Nuancen dieses Farbtönen: Dunkles Violett steht für Luxus und Macht. Zarte Violett-Töne hingegen wirken weiblich und romantisch. Auch Kraft, Erfolg und Idealismus werden mit dieser edlen Farbe assoziiert. Bereits in den 1970er Jahren hat der Modeschöpfer Yves Saint Laurent Violett in Kontrast zu Farben wie Rot, Orange und Gelb gesetzt – und damit damals kräftig für Furore gesorgt. Danach kamen die Punk- und

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

die Friedens-Bewegung, aus der diese Farbe ebenfalls nicht wegzudenken ist (man denke an die weiße Taube auf violetterm Grund). Anfang der 1990er Jahre erlebte Violett ein Revival – in Form sanfter Fließertönen. Seit Beginn dieses Jahrtausends hat sich das Violett nun in vielerlei Nuancen in der gesamten Modewelt durchgesetzt – zu jeder Jahreszeit. Sie schmiegt sich hervorragend an schwarzes Leder, gibt Brokatstoffen einen würdevol-

len Untergrund, lässt die Metallapplikationen des Uniform-Stils strahlen und gibt dem Dandy-Look der Frau etwas Weibliches und nimmt dem der Herren etwas Steifes. Schon die Gewänder der Jungfrau Maria beinhalten die Grundfarben Rot und Blau – die ja gemischt bekanntlich Lila ergeben. Violett ist auch nicht umsonst die Farbe des Klerus, der sich hiermit seit jeher farblich abgrenzt. Die Geschichte der Kunst- und Modewelt zeigt eindrucksvoll, dass die Farbe Violett immer da war: manchmal lauter, manchmal leiser. Aus diesem Grund sollte sie längst in jedem Männer- und Frauen-Kleiderschrank Platz gefunden haben und Freude beim Kombinieren schenken.