

Juli 2012

DIE
NR.1
IN HAMBURG UND
NORDEUTSCHLAND

FIT,
GESUND
UND
SCHÖN
DURCH
DEN CSD

ZEIT FÜR
OBEN OHNE

DIE KNACKIGSTEN CABRIOLETS
DES SOMMERS 2012

CHRISTOPHER
STREET DAY

VON DER STRASSENSCHLACHT ZUR PARADE

URLAUB

SO FINDE ICH DAS RICHTIGE HOTEL

RUSSLAND

BUNDESREGIERUNG WARNT VOR REISEN

DER HEISSE JULI

ALLES WAS MAN WISSEN MUSS

WWW.SCHWULISSIMO.DE
HAMBURG, BREMEN, NIEDER-
SACHSEN, SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND MECKLENBURG-VORPOMMERN



9 771865 314601



Die CSD-Saison ist wieder im vollen Gange. Auch 2012 werden wohl wieder alle Rekorde gebrochen und die Teilnehmerzahlen werden ihre neuen Höhepunkte erreichen. Damit die Zeit für Dich persönlich auch zum Erfolg wird, gibt **SCHWULISSIMO** in dieser Ausgabe praktische Tipps, um die wilde Zeit ohne große Blessuren zu überstehen. Was soll man anziehen? Was mach ich, wenn der Kater kommt? Muss ich mich eincremen und wer stylt mich so richtig auf? Fragen über Fragen, auf die wir die passenden Antworten haben.

DIE SONNE KOMMT MIT

Stundenlang wird in der Karawane gewandert und zahllose Teilnehmer lassen sich dabei, sofern der Wettergott dem CSD freundlich gesonnen ist, die Sonne auf die Glatze, die Schultern, den Rücken, das Gesicht, Arme und Hände brutzeln. Meist unvorbereitet, wie man dann am späteren Abend feststellen kann. Denn der Sonnenbrand hat zugeschlagen: Mann und Frau waren offensichtlich ungeschützt zum CSD aufgebrochen. Wer sich dabei nicht ganz so schlimm verbrannt hat, dem ist dann eigentlich auch kein großes Unglück passiert. Aber ein Sonnenbrand ist immer ein Hinweis darauf, dass man nicht wirklich vorsichtig mit seiner Haut umgegangen ist. Dabei ist es einfach, die Haut vor zuviel Sonne zu schützen. Sonnenschutzmittel sind nämlich eigentlich jedem bekannt. Gerne werden sie aber immer wieder vergessen.

UV-STRAHLEN MACHEN ALT

Das ist keine neue Erkenntnis. Man weiß mittlerweile, dass UV-Strahlen die Zellen schädigen - ein Prozess, der bei jungen Menschen (bis etwa Mitte 20) durch körpereigene Reparaturmechanismen besser kompensiert werden kann, als bei älteren Personen (ab Anfang 30). Dann nämlich lassen diese natürlichen Regenerationskräfte nach und Sonnenlicht fördert die Bildung von Altersflecken und den Abbau von Kollagen in den Zellen. Das sichtbare Ergebnis ist eine schlaaffe und faltige Haut.

ABER SONNE MACHT SPASS

Sie fördert das Wohlbefinden, die Entspannung und lässt einen Abstand gewinnen vom Alltagsstress. Sich einzucremen, um sich von diesem Genuss abzuschirmen, erscheint vielen deshalb, trotz des Wissens um Hautschädigungen, absurd. Zudem werden Sonnencremes oft nicht geliebt, weil sie sich fettig und pappig anfühlen, schmieren, kleben und die Haut weiß und kränklich aussehen lassen. Die Kleidung klebt an der Haut und am Strand fühlt man sich wie paniert. Wenn sie dann doch angewendet werden, so werden Sonnenschutzmittel meist viel zu dünn aufgetragen. Dabei ist gerade die üppige Anwendung dieser Produkte entscheidend für den tatsächlichen Schutz der Haut. Aber wer mag sich schon fühlen wie eine Ölsardine?

In internationalen Messverfahren ist die Menge der anzuwendenden Creme aus Gründen der Standardisierung einheitlich vorgegeben: 2 ml pro Quadratcentimeter Haut sollten es sein. Das ist etwa so viel wie der Inhalt einer Kosmetikprobe, die häufig in Zeitschriften eingeklebt sind. Theoretisch also sollte man eine wirklich dicke Pampe auf der Haut tragen. Die Kleidung würde auf so einem Schmierfilm glatt vom Body gleiten ... Kaum ein Anwender benutzt also die empfohlenen Mengen. Üblicherweise wird eine viel geringere Menge an Creme aufgetragen und diese auch oft noch ungleichmäßig verteilt. Studien haben belegt, dass dadurch gut erreichbare Körperareale viel besser geschützt werden als schwer zugängliche wie z. B. der Rücken, der dann gerne mal verbrennt.

Idealerweise sollten Sonnenschutzmittel also so konzipiert sein, dass sie den Verwender zu einer großzügigen, sorgfältigen und gleichmäßigen Verteilung motivieren, um eine optimale Schutzleistung zu erreichen. Viele Sonnenschutzmittelhersteller haben dem jetzt Rechnung getragen und servieren seit kurzem eine Reihe von sogenannten Light-Produkten. Hier soll endlich alles schnell einziehen und keine weißlichen Rückstände nach der

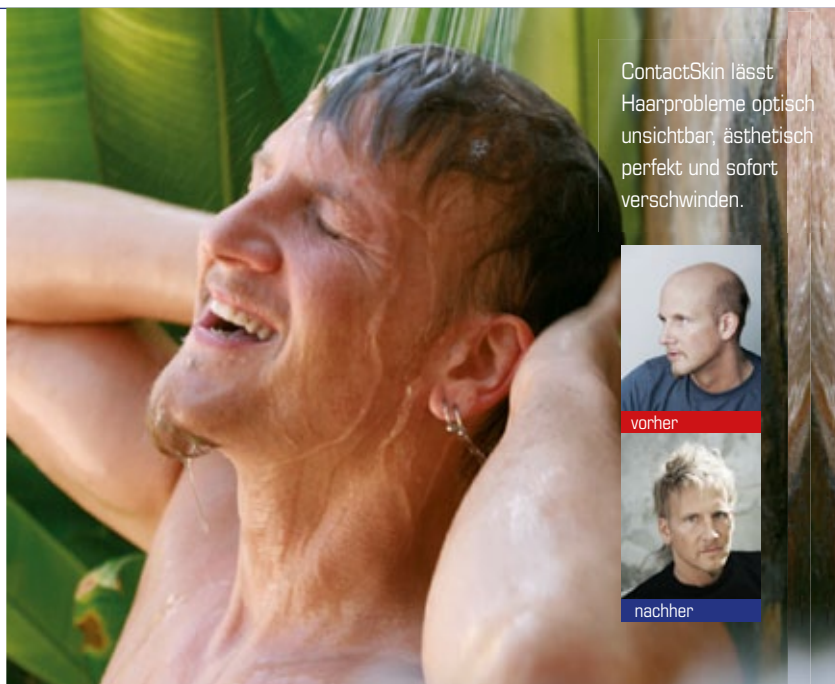
EIN COMING OUT IM LEBEN IST GENUG

ContactSkin®

Das revolutionäre Haarhaut-System, ohne Operation, unverrückbar fest.

Weitere Infos erhalten Sie bei unseren Partnern!

www.haarstudio-lembke.de
www.katjas-zweithaarstudio.de
www.a-haargenau.de
www.haarstudio-hespos.de



ContactSkin lässt Haarprobleme optisch unsichtbar, ästhetisch perfekt und sofort verschwinden.



vorher



nachher



Anwendung auf der Haut zurückbleiben. Produkte gibt es zum Beispiel von Ambre Solaire, Nivea, Kiehl's, Avene, Lancaster. Nicht nur Nicht-Klebrig ist entscheidend Die Auswahl des richtigen Sonnenschutzmittels hängt nicht nur davon ab, ob die Rezeptur gut einzieht und nicht klebt. Wichtig ist auch der Hauttyp oder die Intensität der zu erwartenden Sonneneinstrahlung. Orientierung gibt der Lichtschutzfaktor (LS F) oder auch SP F (Sun Protection Factor), der auf jedem so genannten Sonnenschutzmittel verzeichnet ist. Die einfache Regel für den Kauf eines Produktes lautet: Je höher der LSF, desto höher der Schutz vor Sonnenbrand.

Der LSF ist das Maß für die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln. Er gibt die Zeit an, um wie viel länger man sich in der Sonne aufhalten kann als ohne Sonnenschutz. Als Rechenbeispiel: Beträgt die Haut-Eigenschutzzeit etwa 5 Minuten und multipliziert man das zum Beispiel mit LS F 20, entspricht das dann etwa 100 Minuten (also nicht mal zwei Stunden Aufenthaltsdauer in der Sonne), in der man keinen Sonnenbrand bekommt. Mit welchem LSF man nun sicher ohne Sonnenbrand die vielen Stunden eines CSD-Umzugstages übersteht, kann man erkennen anhand der folgenden Tabelle:

Typ I: Hat helle Haut, ist blass, mit vielen Sommersprossen, rötlich oder hellblonden Haaren, bekommt immer schweren Sonnenbrand und bräunt so gut wie gar nicht. Die Eigenschutzzeit ohne Sonnencreme: 5 - 10 Minuten. Die Haut ist extrem gefährdet und benötigt extrem hohen Sonnenschutz (Faktor 30 bis 50).

Typ II: Ist sehr empfindlich und benötigt extrem hohen bis hohen Sonnenschutz (Faktor 30). Dieser Typ hat helle Haut, wenig Sommersprossen, blonde bis braune Haare, immer Sonnenbrand und eine schwache Bräunung. Eigenschutzzeit: 10 - 20 Minuten.

Typ III: Ist normal empfindlich und braucht hohen Sonnenschutz (Faktor 15 - 25). Dieser Typ hat eine helle, bis hellbraune Haut, dunkelblonde bis braune Haare, seltener und wenn, dann mäßigen Sonnenbrand. Gute Bräunung sind die Kennzeichen dieses Typs. Eigenschutzzeit: 20 - 30 Minuten.

Typ IV: Ist wenig empfindlich und braucht Sonnenschutz für vorgebräunte Haut (Faktor 10 - 15). Er hat braune, bis olivfarbene Haut, keine Sommersprossen, dunkle bis schwarze Haare, kaum Sonnenbrand und eine sehr gute, dauerhafte Bräune. Eigenschutzzeit: Ca. 40 Minuten.

Eigenschutzzeit bedeutet: Zeitspanne bis zum Auftreten eines Sonnenbrandes bei ungeschützter Haut. (nb)

CSD DRESS-CODE FÜR 2012 – TANK-TOPS FÜR MUSKELBERGE



Ursprünglich war es ein Kleidungsstück, welches man beim Schlafen in den eigenen vier Wänden trug. Dann machte es Karriere und wurde vom Schlafdress zum Sportshirt für Mann und Frau. Ein sogenanntes Tank-Top. Dabei handelt es sich um ein Kleidungsstück, bei dem die Ärmel entfernt wurden und welches zu früheren Zeiten ganz schlicht als Herrenunterhemd bezeichnet wurde.

Damals fast nur weiß und aus Feinripp - heute jedoch in allen Farben erhältlich und aus diversen, teils sehr elastischen Materialien sind diese Shirts besonders beliebt bei Bodybuildern, weil es die ungestörte Ansicht auf Muskelberge ermöglicht. Sehr beliebt sind die Tank-Tops leider aber auch bei vielen Männern, die zwar gerne viel frische Luft an ihre Haut lassen möchten, die aber der Umwelt dabei dünne Ärmchen, schmale, hängende Schultern und keine definierten Körperproportionen präsentieren.

Besonders die Arme und die Schulterblätter kommen nämlich durch ein Muskelshirt zur Geltung. Oder eben gerade gar nicht. Und damit ist dann auch schon gesagt, wer diese Hemdchen besser nicht anziehen sollte. (nb)

Volles Haar, voller Erfolg:

10 Jahre jünger!



RUF UNS AN! NOCH HEUTE!
0800-7777-15 17

(kostenfreie Terminhotline)

Mit vollem Haar kann Mann sich endlich wieder rund um wohl, schön und lebendig fühlen. Fehlendes Haar-Volumen oder fortgeschrittene Glatzenbildung gehören ab jetzt der Vergangenheit an.

Wir helfen Dir dauerhaft mit unseren individuellen Haarsystemen. Für jeden Typ und in allen Lebenslagen. Du wirst sehen: ein voller Erfolg im Job, beim Sport und privat – vieles ist möglich.

Werde jetzt aktiv! Ruf an, mach einen Termin aus und laß' Dich von unserem professionellen und erfahrenen Team kostenlos und ausgiebig beraten. Trau' dich, es lohnt sich!

GRATIS:

-) ausgiebige Beratung
-) umfassende Untersuchung
-) aussagekräftige Diagnose

Studios deutschlandweit!

www.svenson.de



Europas führendes Haarinstitut

HAARBEHANDLUNGEN – HAARSYSTEME – HAARTRANSPLANTATIONEN

**Erster AVEDA Lifestyle Shop Europas
eröffnet in Hamburg**



Promotion



Ab Mitte Juli eröffnet im traditionsreichen Kaufmannshaus in den Großen Bleichen der erste AVEDA Lifestyle Shop in Europa. Wer die offizielle Eröffnung nicht abwarten kann, darf schon während der Umbauphase nach Herzenslust shoppen. Im Verlauf der Soft Opening Phase werden bereits AVEDAProdukte verkauft und Beratungen angeboten. Im neuen „Secret Garden“ im Herzen der Hamburger City erhalten die Hamburger endlich das gesamte AVEDASortiment und dürfen sich auf einen ganz besonderen Leckerbissen freuen.

Eigens für jeden einzelnen Kunden kreierte Duftessenzen, die auf Grundlage des Typs und besonderer Vorlieben an der Duftbar von den AVEDA-Duftexperten komponiert werden. Wie jeder weiß, ist nicht nur die Auswahl des richtigen Finanzberaters absolute Vertrauenssache, auch der Typ- und Beautyberater will gut ausgesucht sein. Für den Bereich Haar- und Körperpflege befindet sich vor Ort ein Spezialistenteam, angeführt von Creative Director Tom Kroboth, das die Kunden individuell berät und maßgeschneiderte AVEDA-Produkte, ganz nach dem jeweiligen Typ, empfiehlt. Für Haarschnitte und Colorationen stehen zwei Serviceplätze zur Verfügung. Ein besonderes Goodie vor wichtigen Meetings oder Präsentationen ist der kurzfristige „Finishing Touch“, bei dem der Kunde binnen kürzester Zeit gekonnt in Szene gesetzt wird. Länger andauernde Serviceanwendungen werden im Haupthaus am St. Anscharplatz 10, nur ein paar hundert Meter entfernt vom Kaufmannshaus, umgesetzt.

AVEDA gehört zu den weltweit führenden Anbietern von hochwirksamen Produkten auf Pflanzenbasis. Die Produkte kommen weltweit in über 7000 Salons und Spas zur Anwendung. Mit der Eröffnung des Lifestyle Shops in Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Partner „Secret Garden“ wird ein neuer Weg der Kundenansprache umgesetzt.

Der AVEDA Lifestyle Shop hat montags bis samstags in der Zeit von 11.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Kaufmannshaus: Eingang Große Bleichen, Ecke Bleichenbrücke. Weitere Infos unter: www.secretgarden-hamburg.com oder unter: 209 339 17 - 0

Secret Garden hair & beauty GmbH | St. Anscharplatz 10 | 20354 Hamburg
speak: +49 (0) 40 - 209 339 17 - 0 | fax: +49 (0) 40 - 209 339 17 - 9
mail: presse@secretgarden-hamburg.com | www.secretgarden-hamburg.com
Pressekontakt: Michael Hein | speak: +49 (0) 176 - 694 45 48 | mail: presse@secretgarden-hamburg.com

Promotion



Praxis für regulative Hautpflege & Ernährung

TerraSel Körperwickel

TerraSel-Körperwickel nach Carla Billingy sind ein vollkommen natürlicher und sicherer Weg um den Körperumfang zu reduzieren, den Körper beim Entgiften zu unterstützen und um sich gut und gesund zu fühlen.

Der Körper wird dabei mit speziellen, saugfähigen Bandagen umwickelt, welche zuvor in einer warmen Suspension mit Heilerde nach DAB 10 und Mineralien aus dem Toten Meer eingeweicht wurden. Terrasel-Körperwickel regen das Lymphsystem an. Bei gleichzeitiger Hautreinigung können dabei angesammelte Giftstoffe abtransportiert werden. Der Kunde bleibt ca 1 Std im Wickel und kann sich frei bewegen. Durch diese unterstützende Wirkung und die spezielle Wickeltechnik wird das Fettgewebe der Haut komprimiert und gefestigt. Bereits nach einer Anwendung wird sich der Körper straffer und die Haut geschmeidiger anfühlen; insgesamt werden 4 bis 6 Wickel empfohlen.

Das Bandagieren mit luftdurchlässigen Baumwollbandagen ist kein Schwitzwickel und wirkt somit nicht dehydrierend. Daher ist ein Gewichtsverlust durch Wasserentzug äußerst gering. Das bedeutet, dass der durch die Behandlung erzielte Verlust an Körperumfang nicht wieder zugenommen wird, wenn der Kunde Wasser trinkt. Im Gegenteil: es wird empfohlen, nach der Behandlung viel Wasser zu trinken um die Entschlackung zu erleichtern.

Rena Kuban
Praxis für regulative Hautpflege & Ernährung
Lappenbergsallee 10
20257 Hamburg
040 - 40 65 53
kosmetik@rena-kuban.de
www.rena-kuban.de

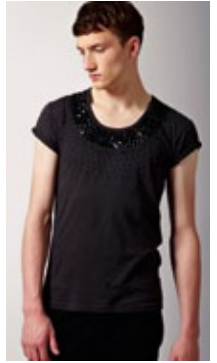


**CSD DRESS-CODE 2012 – KEIN SCOOP-NECK
FÜR TRUTHAHNHÄLSE**

Die Tucke trägt bereits seit langem. Aber die Modehete ist ihr oft bereits hart auf den Fersen und kopiert, was das Zeug hergibt. Gemeint ist das Shirt mit Scoop-Neck. Anders als bei herkömmlichen T-Shirts mit kreisrunden Ausschnitten, geht bei Shirts mit Scoop-Neck der Ausschnitt wesentlich tiefer und offenbart dadurch mehr vom Oberkörper. Leider dabei aber auch oft sehr viel von pickeligen Hühnerbrüsten und Truthahnhälse.

Beim CSD trägt die geschmackssichere Tucke dieses Shirt also nur dann, wenn sie ein wenig Muskulatur besitzt, die Haut gepflegt erscheint und keine Schultern im Kindergartenalter präsentiert werden. Damit zeigt sie dann jeder Hete, wie es richtig geht. Wer eine lockere luftige Shirt-Variante mit Scoop-Neck wählt, sollte dazu eine relativ enge Hose tragen.

Zu diesem sportlichen Look passen perfekt weiße Turnschuhe. Ganz allgemein passen Scoop-Necks zu heißen Sommertagen oder dem Urlaub am Meer. In formelleren Situationen ist es jedoch ein No-Go und dort sieht es dann sehr schnell sehr prollig aus. (nb)



**CSD DRESS-CODE 2012 –
MOTTO-MODE-MÖGLICHKEITEN**

Für viele stellt der CSD die Möglichkeit parat, mal eine Woche lang die total schwule Sau raus zu lassen. Da wird sich dann so aufgebrezelt, bis jeder Teilzeit-Fetischist im Leder-Bikini seinen Ball Stretcher verliert, jede Look-like-Olivia um Längen zu kurz erscheint und jeder Harald Glööckler selbst mit der neuesten Schienbein-Krawatte alt aussieht. So schön, so gut. Aber wenn schon gebrezelt wird, wie wäre es denn mal, ein Motto des diesjährigen CSD zum Anlass zu nehmen? Zum Thema Öffnung der Ehe für gleichgeschlechtliche Paare muss es doch Gestaltungsmöglichkeiten geben, die erkennen lassen, dass auch über schwule Belange nach gedacht wurde. Lasst also sehen, dass Ihr nicht nur Party machen könnt, sondern dass alle Kreativität sich auch um Inhalte drehen kann. (nb)



PFLEGE NACH DER PARTY



Party, Drinks und Zigaretten bis zum Abwinken. Das gehört für viele auch zum CSD. Ist man wieder zuhause, dann ist man häufig viel zu müde, um noch das Gesicht zu reinigen. Rein ins Bett und Licht aus. Am nächsten Morgen ist der Teint dann nicht wirklich frisch. Schatten unter den Augen, die Haut ölig und ein bisschen aufgequollen. Was ist da falsch gelaufen? Und vor Allem: Wie geht das wieder weg? Heut ist doch die Parade?

Dort, wo die Party stattfand, hatte die Haut wenig Spaß. Zigarettenrauch lag in der Luft. Im Gewebe entstanden dabei freie Radikale, aggressive Sauerstoffmoleküle, die zerstörerische

Kettenreaktionen in den Hautzellen in Gang setzen. Durch Untersuchungen wurde festgestellt, dass diese Kettenreaktionen dafür verantwortlich zu machen sind, dass die Haut vorzeitig altert. Je öfter man diesen Einflüssen ausgesetzt ist, umso schneller sieht man alt aus.

Deswegen aber nun auf jeden Spaß verzichten? Keine Partys? Nicht rauchen?

Die Antwort darauf ist eindeutig: Ja und Nein. Ja auf jeden Fall zum Nicht-Rauchen.

Nein auf jeden Fall zum Verzicht auf Spaß und Partys. Wer Spaß hat und sich gut fühlt, sieht besser aus und tut auch etwas für die Gesundheit. Wie kann man sich vor den freien Radikalen schützen? Konsequente Pflege kann den Schaden begrenzen.

1. Wirkstoffe

Mehrere Wirkstoffe in Pflegecremes, Masken und Ampullen für das Gesicht und den Körper stehen mittlerweile zum Kampf gegen die freien Radikale bereit. OPC, ein Naturstoff aus Traubenkernen gilt zur Zeit als die wirksamste Substanz. Ein ebenfalls wirksamer Radikalfänger ist Vitamin C. Zusammen mit Vitamin E werden die schädlichen Sauerstoffmoleküle schachmatt gesetzt. Das Coenzym Q10 gilt ebenfalls als Waffe gegen freie Radikale.

2. Regelmäßigkeit

Einmal auftragen und fertig funktioniert leider nicht. Nur das regelmäßige Eincremen, morgens und abends? tagesin, tagaus - bietet einen gewissen Schutz vor den freien Radikalen. Hier wird nun auch deutlich, warum der Teint nach der langen Nacht und der fehlenden Pflege am nächsten Morgen müde aussah: Der Schmutz des Tages und einer Partynacht haben die Haut attackiert.

3. Reinigung und Pflege

Die Haut muss also immer abends mit einem Reinigungsprodukt wie zum Beispiel Reinigungsgel, Waschcreme, Reinigungsmilch oder spezieller Gesichtsseife gereinigt werden. Je nach Hauttyp sollte die Haut ebenfalls morgens, vor dem Auftragen eines Pflegeprodukts gereinigt werden. Nur die sehr trockene oder empfindliche Haut kommt dabei morgens ohne Reinigungsprodukte aus.

Klares Wasser genügt in diesem Fall. Erst anschließend kommt die Pflegeemulsion, Pflegecreme, ein Serum oder eine Ampulle auf die Haut. Wer sich nach einer solchen Nacht noch etwas besonders Gutes tun will, geht in die Sauna. Hier wird alles rausgeschwitzt, was die Haut belastet. Derjenige, der sich danach mit seiner OPC, Vitamin C + E oder Q10-Creme einreibt weiß, dass er das Beste getan hat, um vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. (nb)

CSD VERHALTENS-CODE 2012 – DRAG QUEENS – JAAAA! DRECK QUEENS – NEIN!!!!!!

Sekt oder Proseccotrinken während der Parade gehört für viele beim CSD einfach dazu. Denn das Prickelwasser macht gute Laune und bringt die Hüften der Drag Queens richtig gut in Schwung. Wenn aber die Flaschen nach dem Entleeren einfach über den Gehweg kullern oder sogar noch zerbrechen und gefährliche Scherben herum fliegen, dann ist das einfach nur noch Mist. Das Motto für den CSD 2012 lautet also diesmal „Drag Queens auf die Straßen – aber Dreck in die Tonnen“. (nb)



DREI BEWÄHRTE CSD-ANTI-BRUMMSCHÄDEL- STRATEGIEN (CABS)



Die CSD-Partyzeit ist leider oft auch die Zeit zu der brummende Schädel Konjunktur haben und fiese Kater sich angemeldet einnisten. Nicht gemeint ist damit die Nase neben einem im Bett, deren Namen man beim besten Willen nicht erinnert, sondern der flauere Magen, die Übelkeit und der käsigweiße Teint am Morgen danach.

Was hilft nun vorbeugend gegen solche Wehwehchen?

CABS-Nummer 1 ist die Vorbeugung:

Alkoholisches Grundwissen ist eine gute Möglichkeit, das richtige zum richtigen Zeitpunkt zu genießen, denn nicht jedes alkoholische Getränk bringt die gleichen üblen Wirkungen. Am schlimmsten wirkt sich Brandy aus. Danach in abnehmender Reihe Rotwein, Rum, Whisky, Weißwein und Gin. Weizenbier verursacht übrigens einen schlimmeren Kater als Pils. Der Gärprozess beim Weizenbier lässt nämlich bei der Herstellung mehr unerwünschte Begleitstoffe, die so genannten „Fuselalkohole“ entstehen. Süße Alkoholika wie zum Beispiel Bowle oder Sekt wirken auch eher Katerfördernd weil der enthaltene Zucker die Aufnahme von Alkohol im Blut verstärkt.

CABS-Nummer 2 ist die Treue:

Durcheinander trinken geht nie gut aus, das wissen zwar viele, halten sich jedoch selten daran. Wer gerne mal beim Feiern nach links oder rechts knutschen will, soll das tun. Beim Trinken zahlt sich jedoch Treue aus. Denn wer bei einer Getränkesorte bleibt, also zum Beispiel nur Bier oder nur Sekt, behält einerseits den Überblick und mixt andererseits nicht die unterschiedlichen alkoholischen und nichtalkoholischen Substanzen (wie zum Beispiel auch Zucker) im Magen durcheinander. Wer dann zu jedem Glas Alkohol mindestens ein Glas Wasser trinkt, verdünnt den bereits getrunkenen Alkohol ein wenig und vermeidet damit zudem einen Flüssigkeitsverlust des Körpers, welcher sich mit Unwohlsein bemerkbar machen kann.

CABS-Nummer 3 ist die Therapie:

Später, zuhause vor dem Schlafen gehen, eine Brausetablette mit Kalzium und Magnesium trinken. Der Vorrat an Spurenelementen, die der Alkohol dem Körper entzogen hat, wird damit wieder ergänzt. Wer einen unempfindlichen Magen hat, kann Kopfschmerzen vorbeugen durch die Einnahme einer Tablette mit Acetylsalicylsäure (ASS).

Wer nicht einschlafen kann, weil sich im Bett ein Karussell dreht, sollte sich ein zweites und drittes Kissen unter Oberkörper und Kopf legen. Aufgerichtet entsteht ein stabileres Gefühl. Ein weiterer Psycho-Trick hilft, wenn die Rundfahrt zu schnell geht: Einfach einen Fuß aus dem Bett hängen lassen.

Und wer es im Bett dann überhaupt nicht aushält, sollte es sich lieber auf einem Sessel bequem machen und nur die Füße hochlegen. Der Magen rebelliert und Magensäure kann die Speiseröhre hochsteigen. Deshalb also besser Aufgerichtet (mit bequemen Kissens) den Rest der Nacht verbringen und gegebenenfalls etwas Magenberuhigendes trinken. Ein bewährtes Mittel gegen Kater kommt aus der Homöopathie und heißt Nux Vomica (Brechnuss). Drei Globuli der Potenz C 30 im Mund zergehen lassen und nach einer Viertel Stunde die Einnahme wiederholen. (nb)

Erschlanen SLIM DE LUXE

in feinsten Perfektion

Verlieren Sie bis zu
12 kg in 21 Tagen!

Rufen Sie an und starten Sie in ein
neues schlankes Leben

mit dem zuverlässigen
Schlankheitscoaching
SLIM DE LUXE

(0 40) 80 80 93-235
Neuer Wall 63 | 20354 Hamburg
www.slim-deluxe.de

WAXCAT

BRAZILIAN WAXING STUDIO

Haarfrei
zum **CSD**

**10%
Rabatt**

auf Behandlungen, gegen
Vorlage dieses Coupons.
Gültig bis 31.08.2012

WAXCAT BRAZILIAN WAXING STUDIO | WANDSBEKER CHAUSSEE 12 | 22089 HAMBURG
T: 040 / 33 422 188 | E: INFO@WAXCAT.DE | W: WWW.WAXCAT.DE