

STRUBBELIGE AUGENBRAUEN SEHEN UNGEPFLEGT AUS

Ganz einfach in Form bringen kann man sie durch eine weiche Zahnbürste. Einfach von unten schräg nach oben bürsten - fertig. Wer will, kann zusätzlich mit wenig Haargel die Brauenhärchen den ganzen Tag in Form halten. (nb)



IN DEUTSCHLAND GIBTS KEIN FAIRTRADE SIEGEL FÜR KOSMETIK

Bisher vergeben nur Organisationen in Frankreich und Großbritannien FairTrade Label für Kosmetika. Für die Zertifizierung in Großbritannien genügt schon ein Mindestanteil von 2% FairTrade Inhaltsstoffen für Produkte, die abgewaschen werden und mindestens 5% bei Produkten, die auf der Haut bleiben. In Frankreich gelten schon weit strengere Voraussetzungen: Mindestens die Hälfte aller Inhaltsstoffe der Zutaten oder ein wesentlicher Inhaltsstoff, der mindestens 20 Prozent des Produktes ausmacht, muss Fairtradedertifiziert sein. Zum Rest der Inhaltsstoffe (z.B. Konservierungsstoffe) machen weder das französische noch das englische Fairtrade-Label Vorschriften.

Aufgrund dieser bisherigen lockeren Bestimmungen wurde in Deutschland bisher kein FairTrade Siegel für Kosmetik-Produkte eingeführt. (nb)



AKTUELLE ZAHLEN ZUM MÄNNLICHEN PFLEGEVERHALTEN

Täglich duschen ca. 91,2% aller Männer. 90,5% benutzen ein Deodorant. Somit steht Deutschland an zweiter Stelle des Parfümmarkts im europaweiten Vergleich. 917 Millionen Euro haben deutsche Männer in 2010 für Parfums ausgegeben. Nur in Frankreich geben Männer dafür noch mehr Geld aus. (nb)

TANTENBESUCH ODER BASENBAD?

Wenn sich um die Weihnachtszeit wieder nerviger Tantenbesuch ansagt, kann ein Basenbad der richtige Ausgleich sein.

Worum handelt es sich dabei? Ein Basenbad ist ein Mix aus basischen Mineralsalzen, Stein- und Meersalz. Dieser soll dabei helfen, überschüssige

Säuren aus dem Körper zu schwemmen und den Säure-Basen-Haushalt der Haut wieder ins Lot zu bringen. Ein Basenbad entspannt, lindert Hautreizungen und kann bei leichten Formen von Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte das Hautbild verbessern. Bei einer Wassertemperatur von 37

Grad Celsius kommt der Stoffwechsel gut in Gang. Die Haut wird bis in die kleinste Pore gereinigt. Danach fühlt sich die Haut straffer an und ist gut durchfeuchtet.

Wer unter Herz- und Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck leidet, sollte zwar erst die Zustimmung eines Arztes einholen. Aber die beruhigende Wirkung eines solchen Bades vertreibt schnell den Stress, den die Weihnachtstage mit sich bringen können. (nb)



ANTI-PICKEL-POWER

Verschreibungspflichtige Cremes mit 0,05% Tretinoin (Vitamin-A-Säure) sind nach wie vor die wirkungsvollste Behandlung bei leichter bis mittelschwerer Akne. Der Wirkstoff regt die Zellteilung der Haut an, verdünnt die Hornschicht und lockert sie auf. Dadurch wird der Talgfluss aus den Poren gefördert und die Entstehung von Mitessern (Komedonen), Pickeln und Mikrozysten wird reduziert. Bei besonders schweren Akneformen steht der Wirkstoff als Isotretinoin zur Einnahme bereit. (nb)



WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE

Coaching für den Mann



**Schenk´ Dir selber
einen neuen Mann!**

**Schenk´ Ihm einen
Gutschein !!**



GUTE FITNESS-VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR?

Jedes Jahr wiederholt sich dasselbe Prozedere. Naschorgien und fette Festtagsbraten bis zum zweiten Weihnachtstag. Danach die hohle und freudlose Woche bis Sylvester. Und dann endlich Sylvester und die Jahr- für Jahr wiederholten guten Vorsätze zum neuen Jahr. Welche spätestens am 3. Januar in Eis und Schnee erfrieren und selbst in den lauen Frühsommerabenden nicht wieder aus dem Kälteschlaf erwachen.

Hier kommen aber nun, früh genug, um auch schon Anfang Dezember und mindestens bis Ende 2012 wirksam zu sein, die Fitness-Tipps fürs Durchhalten, sich gut fühlen und zum regenerieren. (nb)

DAUERHAFT ABER OHNE ÜBERTREIBUNGEN

Den Körper nicht erschaffen lassen, sondern bei kurzen Pausen während des Trainings ständig leicht in Bewegung bleiben. Der Körper erholt sich somit schneller, da Laktat (Milchsäure) abgebaut wird.

Kompletten Unsinn betreibt derjenige, der erst dann mit dem Training aufhört, wenn er nicht mehr kann. Wenn Muskeln versagen, ist der Zeitpunkt längst überschritten, mit dem Training aufzuhören. (nb)



TIPP FÜRS GUT-FÜHLEN NR. 1

TIPP FÜRS DURCHHALTEN

SCHLUSS MIT FITNESS-LANGEWEILE

Nichts macht die Motivation, Fitness zu betreiben schneller kaputt, als Langeweile bei den Übungen. Abwechslung hilft dagegen. Die Änderung der Reihenfolge des Trainings fordert das Gehirn nämlich verstärkt und sorgt für neue Reize.

Wer auf Abwechslung beim Training setzt, fordert den Körper auf vielfältige Weise. Abwechslung sollte bestehen durch unterschiedliche Formen beim Tempo, Pausenlängen und generell dem Bewegungsablauf. Wechseln sollte man zum Beispiel zwischen Schwimmen, Krafttraining und Jogging. (nb)



STRETCHING IST SINNVOLL

Es gibt sie immer noch. Die Meinung, dass Dehnübungen (Stretching) generell wirkungslos seien. Das aber ist Unsinn. Vor allem nach dem Sport halten Experten Stretching für sehr sinnvoll. Gedehte Muskeln werden geschmeidig und regenerieren sich schneller, denn sie sind besser durchblutet. Regelmäßiges stretchen hält die Bänder elastisch und die Gelenke beweglich. Jeweils 20 Sekunden lang, besser sogar zweimal 12 Sekunden lang dehnen. (nb)

TIPP FÜRS REGENERIEREN



SANFT IST AM WIRKUNGSVOLLSTEN

Besser, als das Krafttraining so zu übertreiben, dass die Muskeln dabei weh tun, ist es, sanft die Muskeln zu trainieren. Body-Styling funktioniert am besten, wenn die Muskeln mit kleinen Gewichten, dafür aber mit vielen Wiederholungen trainiert werden (3-mal 15 bis 25 Wiederholungen). (nb)

TIPP FÜRS GUT-FÜHLEN NR. 2



GESUNDES ZUM WEIHNACHTSBRATEN > ROSMARIN

Die aromatischen, nadelartigen Blätter und Blüten des Rosmarin dienen nicht nur als traditionelles Gewürz, sondern auch als anerkannte Heilpflanze. Enthaltene ätherische Öle helfen bei Blähungen und Völlegefühl und sind die Geschmacks- und Wirkstoffe, welche beim Kochen und Braten intensiv zur Geltung kommen. Perfekt ist Rosmarin zu Fleisch, Kartoffeln und Grillgerichten. (nb)



GESUNDES ZUM WEIHNACHTSBRATEN > FENCHEL

Fenchel ist als Gewürz und Arzneipflanze bekannt. Der Geschmack erinnert an Lakritz oder Anis. Die ätherischen Öle Anethol und Fenchon sind dafür verantwortlich und haben eine krampflösende, antiseptische und schleimlösende Wirkung. Ob als Rohkost, gekocht oder gebraten, ist Fenchel nicht nur eine leckere, sondern auch eine sehr gesunde Beilage zum Weihnachtsmenü. (nb)



GESUNDES ZUM WEIHNACHTSBRATEN > KAROTTEN

Wer nicht nur zu Weihnachten Karotten, mit reichlich Alpha-Carotin verzehrt, kann auch über die Weihnachtstage hinaus mit erfreulichen Nebenwirkungen rechnen. Durch Studien kam heraus, dass man damit sein Leben verlängern kann. Das Sterberisiko für Menschen, die ernährungsbedingt einen hohen Alpha-Carotin-Spiegel im Blut hatten, war um 39 Prozent reduziert. Enthalten ist Alpha-Carotin in Karotten, Kürbis sowie dunkel-grünem Gemüse. Pillen mit Alpha-Carotin führen nicht zu demselben Ergebnis. (nb)



MARZIPAN – KALORIENREICH, ZUCKERHALTIG, ABER TROTZDEM GESUND

Wen ständig beim Genuss von Marzipan das schlechte Gewissen plagt, sollte als Gegenmittel auch um die gesundheitlichen Aspekte wissen. Denn der ernährungsphysiologische Wert von Mandeln, der Grundsubstanz des Marzipans (neben reichlich Zucker, der hier mal außer Acht gelassen wird) ist beachtlich. Mandeln enthalten reichlich Vitamin E, Folsäure und B-Vitamine und können mit einer ganzen Reihe an Mineralstoffen aufwarten (z. B. Kalzium und Magnesium). Neben Proteinen liefern sie zudem 54 Prozent Fett, das zwar kalorienreich ist aber überwiegend aus ungesättigten, also qualitativ hochwertigen Fettsäuren, besteht. Mandeln (und mit Einschränkungen das Marzipan) dienen somit der Gesundheit, denn sie beeinflussen günstig den Cholesterinspiegel, schützen vor Arteriosklerose und senken das Herzinfarktrisiko. (nb)

GERMANY'S NEXT TOP-GEMÜSE

Beim Einkaufscasting kommen viele Kandidaten nicht in die entscheidende nächste Runde. Flops bleiben in Zukunft draußen, weil sie an folgenden Kriterien scheitern:

Brokkoli, der keine knackig grünen Blätter hat und nicht dicht geschlossen ist, fliegt sofort aus dem Rennen. Denn offene Röschen lassen nichts Gutes vermuten.

Miese Wertungen erhalten Kartoffeln, die mit Keimen erscheinen und nicht fest sind. Grüne Stellen zeigen, dass das enthaltene Solanin bereit steht, die Gesundheit des Castingteams zu gefährden.

Übergroßen, laschen und welken Radieschen sollte gleich beim Erscheinen der Eintritt verwehrt werden.

Zucchini sind eher schwer einzuschätzen. Aber überzeugt wird man dann doch, wenn man feststellt, dass die kleineren aromatischer sind, weil sie weniger Wasser enthalten. Ihre Chancen auf einen nächsten Auftritt wachsen damit überproportional.

Bei jedem Casting überzeugt haben schließlich Tomaten aus dem heimischen Freilandanbau, weil sie prall daher kamen, mit ihrem grünem Stengelansatz. (nb)





Keine Panik durch viel Glyx zu Weihnachten

Glyx ist die Kurzform für die Bezeichnung glykämischer Index. Dieser Index bezeichnet den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzucker. Schnell steigt dieser bei Lebensmitteln mit hohem Glyx an, wie zum Beispiel Dominosteine, Geleekringel und Stollen und anderes Weihnachtsgebäck. Dadurch bedingte hohe Blutzuckerwerte fördern verstärkt die Produktion des Gegenspielerhormons der Bauchspeicheldrüse Insulin. Das bremst leider die Fettverbrennung.

Doch auch wenns gerade total in Mode ist, auf Kohlenhydrate zu verzichten – so simpel ist es nicht. Denn nicht bei jedem führt ein hoher Insulinspiegel zu mehr Körperfett und „Hüftgold“. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen unterschiedlich reagieren. Ob durch hohe Insulinausschüttungen tatsächlich mehr Körperfett entsteht, wird noch durch andere Einflussfaktoren bedingt. Der Flüssigkeitsgehalt, die Temperatur, sowie der Fett- und Ballaststoffgehalt der Mahlzeiten spielt dafür eine Rolle. Nie verkehrt ist jedoch folgendes Gegenmittel gegen Körperfett: Mehr Bewegung und Sport – weniger Weihnachtsnaschereien. (nb)



Bärendienst für Weihnachtsgans

Wer meint, dass die Weihnachtsgans leichter verdaulich ist, wenn dazu Alkohol getrunken wird, erweist sich selber einen Bärendienst^(*). Denn das Gegenteil ist der Fall. Alkohol wird schneller als alle anderen Nährstoffe verdaut. Wer isst und dazu Alkohol trinkt, sorgt dafür, dass Kalorien langsamer oder gar nicht verbrannt werden. Zudem kann der Alkohol den Appetit steigern. (nb)

(*) Was heißt eigentlich Bärendienst? Die Redewendung „sich einen Bärendienst erweisen“ bedeutet, sich selber (unter Umständen mit guten Absichten) einen Dienst zu erweisen, dessen Resultat negative Folgen hat.

Die Wampe als Lachnummer

Das innere Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv. Das Risiko, dass sich Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 entwickeln, ist bei bauchbetontem Übergewicht deutlich höher, unter anderem aufgrund des erhöhten Wertes an sogenanntem schädlichen Cholesterin (LDL) in den Blutgefäßen. Die Sterblichkeitsrate ist dadurch erhöht.

Wer auf gute Vorsätze baut, sollte also spätestens im neuen Jahr auf jeden

Fall dafür sorgen, dass die Wampe verschwindet. Oder sollen folgende Bezeichnungen für die eigenen Körperformen diese zur Lachnummer machen?:

Bierbunker, Bierspoiler, Feinkostgewölbe, Frikadellensilo, Hähnchenfriedhof, Holstenspoiler, Kampfanzug, Kochmuskel, Pilsgeschwür, Senkbrust, Feinkostgeschwür, Spitzkühler, Bauchbizeps, Waschbeckenablage, Überhangmandat, Weisswurschkasten. (nb)



Unerklärter Kaffee-Effekt

Wer mindestens sechs Tassen am Tag zu sich nimmt, hat laut einer Untersuchung der US-Universität Harvard als Mann im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern im Schnitt ein um fast 20 Prozent geringeres Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Je mehr Kaffee die Studienteilnehmer tranken, umso niedriger war das Risiko. Warum das allerdings so ist, bleibt leider unerklärt. Am Koffein kann es nämlich nicht liegen, weil der Konsum von koffeinfreiem Kaffee den gleichen Effekt hatte. (nb)

Heilwirkungen von Lebkuchen und Co.

Der Klassiker unter den Weihnachtsgebäcksorten ist Lebkuchen. Auch wenn er sehr kalorienreich ist, so bringen die Inhaltsstoffe wieder einen kleinen gesundheitlichen Ausgleich. Kardamom ist das wohl bekannteste der enthaltenen Lebkuchengewürze, dem eine antidepressive Wirkung zugesprochen ist. Anis hilft gegen Husten, Piment unterstützt die Verdauung, Gewürznelken sind reich an ätherischem Öl, die das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Zimtrindenöl wirkt antiseptisch, durchwärmt den Organismus und regt Herz und Kreislauf an. (nb)



FÜNF ULTIMATIVE GESCHENK-IDEEN WEIHNACHTEN 2011

Jedes Jahr der gleiche Stress. Weihnachtsgeschenke müssen her. Aber was schenkt man, wenn die zu Beschenkenden bereits alles besitzen? Hier kommen für diese Probleme fünf kreative Geschenk-Ideen.

Tipp Nr. 1



VERSCHENK DICH SELBER

Wer anderen mal eine gemeinsame Zeit schenkt, kann sich dabei auch selber viel Spaß bereiten. Also einfach überlegen, was dem Anderen Freude machen kann oder was er vielleicht schon lange mal ausprobieren wollte aber bisher nicht geschafft hat. Das kann zum Beispiel ein Wein-Seminar sein, ein Golf-Schnupperkurs oder der gemeinsame Besuch verschiedener Fitness-Studios an einem Test-Tag. Als Verpackung des Präsents einfach die Idee skizzieren oder als Powerpointpräsentation auf CD brennen. (nb)

Tipp Nr. 2



PROBLEMLÖSUNG FÜR DEN DAUER-SINGLE

Gutscheine sind fantasielos. In der Regel stimmt das leider. Aber gibts vielleicht das Problem, einen männlichen Kollegen, Freund, Bekannten oder Verwandten zu beschenken, der schon lange Single ist? Und kann es sein, dass ein Relaunch des Outfits und des Stylings dieses Herrn, seine Chancen wesentlich steigern würde, dahingehend dass das Single-Dasein ein Ende findet? Dann ist ein Gutschein von www.wellbeing-concepts.de für ein Single-styling-coaching ein Präsent, welches Chancen für Gay- oder Heterosingle zumindest optisch, wesentlich verbessert. Dieses Geschenk kann also für langfristige Effekte mit starken „Nebenwirkungen“ sorgen. (nb)

Tipp Nr. 3

JE VERRÜCKTER DESTO BESSER?

Wer jemanden beschenken will, bei dem es nicht mehr darauf ankommt, ob sich die Freundschaft im Anschluss noch fortsetzt, sollte den CO2-betriebenen Toaster verschenken, der den Toast mehrere Meter hoch bis unter die Decke katapultiert. Der „Highest Popping Toaster in the World“ ist ein echter Weltrekordler. Allerdings nicht wegen seiner guten Röstleistung, als vielmehr wegen der enormen Sprungleistung der Toasts, wenn sie per CO2 aus dem Inneren der Toasters bis unter die Küchendecke katapultiert werden. Wird der Toaster tatsächlich in der Küche genutzt, bleibt nicht viel von dem Toast übrig. Der Druck des CO2-Toasters ist so groß, dass die Toasts problemlos den Stück von der Decke holen und zukünftig als außergewöhnliche Dekoration unter der Decke hängen. Mehr dazu unter www.blog.ausgefallene-ideen.com (nb)



Tipp Nr. 4



STRÜMPFE MIT ENERGIE

Krawatten und Socken sind das absolute No-Go als Weihnachtsgeschenk. Diese Strümpfe jedoch sind absolut außergewöhnlich und daher dürfen sie doch unter den Tannenbaum. ITEM m6 ist der Name und sie sind die weltweit ersten Meridianstrümpfe die durch eine Stimulation des Akupunkturpunkts m6 – zwei Fingerbreit oberhalb des Fußinnenknöchels – den Energiefluss im gesamten Körper steigern sollen. Mann soll sich dadurch aktiv, frisch und leistungsfähig fühlen. Ein Effekt, der vielleicht helfen kann, gute Vorsätze fürs neue Jahr zu unterstützen. (nb)

Tipp Nr. 5



PUTZHILFE FÜR DEN GROSSPUTZ

Jeder kennt das Problem. Wochentags ist man abends zu müde und am Wochenende ist das total lästig. Das gründliche Saubermachen der gesamten Wohnung. Verschenk doch einfach mal eine Putzhilfe für dieses Großprojekt. Einfach im Internet unter dem Stichwort „Putzhilfe“ recherchieren. Schon ab 10 Euro die Stunde gibt es freundliche Hilfe. (nb)