



SPECIAL EAU DE TOILETTE

Die Spargelzeit hat begonnen. Mitte bis Ende April beginnt die Spargelernte und die Spargelzeit dauert bis zum 24. Juni. Dann wird die Ernte beendet, damit die Pflanzen sich regenerieren können, um im nächsten Jahr neue Sprossen zu bilden. Warum aber riecht der Urin eigentlich so intensiv nach dem Genuss von Spargel? Verantwortlich für den intensiven Duft sind die im Spargel enthaltenen aromatischen Schwefelverbindungen, die enzymatisch im Verdauungstrakt abgebaut werden. Acht Wochen hat man also Zeit dieses Special Eau de Toilette einzusetzen. (nb)

HAUTCHECK

Krankenversicherte ab 35 haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Untersuchung der gesamten Haut bei einem Dermatologen. Dabei werden vom Arzt Pigment und Leberflecke betrachtet, um sicher zu stellen, dass keine bösartigen Veränderungen stattgefunden haben. Auch Hauterkrankungen, wie z. B. Pilzinfektionen oder Ekzeme können auf diesem Weg diagnostiziert werden. Eine Untersuchung somit, die jeder machen sollte. (nb)



UNRUHIGER SCHLAF KANN EIN STRESS-SYMPTOM SEIN

Das Hormon Melatonin sorgt nachts im Körper für Schlaf. Dauerbelastungen senken jedoch den Pegel dieses Ruhezormons. Ein- und Durchschlafstörungen sind die Folge. Der Körper findet keine Zeit für die Erholung. Hilfe bieten folgende Methoden: Einige Tropfen Lavendelöl auf das Kopfkissen geben. Hinlegen und tief und ruhig atmen. Ebenfalls hilfreich ist eine warme Dusche oder ein Bad mit Melisse. Dieses erhöht die Körpertemperatur und sorgt für einen beruhigten Schlaf. (nb)

Hinlegen und tief und ruhig atmen. Ebenfalls hilfreich ist eine warme Dusche oder ein Bad mit Melisse. Dieses erhöht die Körpertemperatur und sorgt für einen beruhigten Schlaf. (nb)

Besser schlafen, Zeit gewinnen, Vorsorgen und Genießen – das SCHWULISSIMO-Gesundheitsprogramm für den Mai.

ZEITSPAREN

Wer immer wieder dieselben Medikamente vom Arzt verschrieben bekommt, kann jetzt viel Zeit sparen. Seit einiger Zeit ist es möglich online bei einigen Ärzten Folgerezepte zu bestellen. Eine Apotheke liefert dann das Medikament durch einen Lieferservice nach Hause. Es können allerdings nur Rezepte von „Dauermedikamenten“ bestellt werden, also die, welche bereits zu einem früheren Zeitpunkt verordnet wurden und die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden sollen. Einfach mal den eigenen Arzt fragen, ob er diesen Online-Service anbietet. (nb)





Jeder sollte sich gesund ernähren. Das wissen mittlerweile fast alle. Jedoch kommen immer wieder neue Produkte auf den Markt, bei denen man zunächst nicht sicher sein kann, was man dem Körper damit zuführt.



BUBBLE TEA – EIN ECHTES KULTGETRÄNK?

Seit etwa zwei Jahren erobert ein Kultgetränk Deutschland. Das bunte Teegetränk heißt „Bubble Tea“ und kommt ursprünglich aus Taiwan. Bubble Teas bestehen aus leicht gesüßtem Schwarztee und schaumig geschüttelter Milch. Untergerührt sind bunte, gummiartige, geschmacksneutrale Tapioka-Perlen, hergestellt aus der Stärke der Maniokwurzel. Sie kommen meist aus Taiwan oder China und entsprechen selten den strengen EU-Lebensmittelvorschriften. Manche der Kügelchen bestehen aus buntem Fruchtsaft oder aus eingefärbtem Sirup. Sie platzen im Mund, wenn man darauf beißt. Durch Kondensmilch, Joghurtpulver, Zucker, Fructose und Sirup entsteht daraus eine Kalorienbombe mit circa 400 bis 800 Kilokalorien. Ein Drittel des Energiebedarfs eines ganzen Tages. Künstliche Farbstoffe machen das Getränk zudem zu einem gesundheitlich zweifelhaften Kultgetränk. (nb)



Gesunde Ernährung - was gehört dazu?

Zu einer gesunden Ernährung gehören natürliche Kohlenhydrate als Energielieferanten, gute Eiweißquellen, hochwertige Fette, gute Ballaststoffe und gute Vitamin- und Mineralstoffquellen. Was heißt das konkret?

Einen zu Unrecht schlechten Ruf haben die *Kohlenhydrate*. Natürliche *Kohlenhydrate* als wichtige Energielieferanten findet man in Obst, Gemüse und Getreide, welche zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefern. Weißer Zucker (Bonbons, Kuchen) liefert dem Körper zwar auch Energie, wird aber als leeres Nahrungsmittel bezeichnet, da es keine weiteren Hilfsstoffe liefert. Eine begrenzte Menge an Kohlenhydraten wird im menschlichen Körper verwertet und in Muskelzellen gespeichert. Die

Aufnahme von zu viel *Kohlenhydraten* führt jedoch dazu, dass diese Energie zur Speicherung in Fett umgewandelt wird. Der Ursprung der Wampe.

Wichtig sind gute *Eiweißquellen*, wie Fisch und mageres Fleisch. Fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln kombiniert mit Quark oder Eiern.

Hochwertige *Fette* sind Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Nüsse und Fisch (Omega-3-Fettsäuren).

Gute *Ballaststoffe* findet man in ausschließlich pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Salaten und Obst.

Gute *Vitamin- und Mineralstoffquellen* nimmt man zu sich, wenn man Gemüse und Obst fünfmal am Tag zu sich nimmt. Möglichst frisch Produkte, Gemüse nur schonend gegart und Obst, notfalls auch mal als Saft.

Fazit:

Gesund ernährt sich derjenige, der sich auf Vielfalt bei den Nahrungsmitteln achtet. Je abwechslungsreicher die Ernährung ist, desto besser ist man mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. (nb)

Was unterscheidet ein Duschgel vom Badezusatz, welcher Arzt ist geeignet um Falten zu beseitigen, was tut man bei gereizter Haut, was sind BB-Creams und wie vermeidet man ein müdes Hautbild?

Hier kommen die aktuellen Infos rund ums Thema Beauty.

Duschgel zum Baden?

In Drogeriemärkten und Parfümerien findet man zahllose Duschgele und Badezusätze. Darf man eigentlich ein Duschgel auch als Badezusatz nutzen und ist die Verwendung eines Badezusatzes zum Duschen schädlich für die Haut? Alle Badezusätze und Duschprodukte haben die selbe Basis. Sie bestehen aus Tensiden und Duftstoffen. Bei Produkten für das Bad ist die Konzentration höher, weil das Wasser in der gesamten Wanne mit dem Zusatz vermengt werden soll. Zum Duschen also besser nur Duschgele verwenden, damit die Haut nicht austrocknet. Duschgele können jedoch gut als Badezusatz verwendet werden. Ob man dabei teure oder Billigprodukte verwendet, ist nur eine Geschmacksfrage. Der Duft sollte gefallen. Tests von Ökotest und Stiftung Warentest haben erbracht, dass billige Produkte qualitativ nicht schlechter sein müssen als hochpreisige. (nb)



BB Creams

Hat Brigitte Bardot eine neue Creme auf den Markt gebracht? Nein - die ehemalige Filmdiva steckt nicht hinter der Bezeichnung BB-Cream. Worum handelt es sich aber? BB-Creams sind abdeckende Spezialpflegecremes. BB steht dabei für Blemish Balm. Eigentlich nicht wirklich neues. Denn getönte Tagescremes gab und gibt es schon lange. Diese kombinieren die Pflegewirkung einer Creme mit sofortig, sichtbar besserem Hautbild. (nb)



Schlechte Haut durch Sauerstoffmangel

Wenig Schlaf und Stress wirkt sich auf die Haut ungünstig aus, denn den Blutgefäßen fehlt dadurch Sauerstoff, der für eine reibungslose Zellregeneration notwendig ist.

Cremes mit Sauerstoff können dagegen nur wenig ausrichten. Besser und wirkungsvoller ist Ruhe und viel Schlaf. (nb)



Sei endlich

Anziehend!

Wir steigern mit Dir
Deine Attraktivität -

für mehr Chancen im Job + im Privatleben

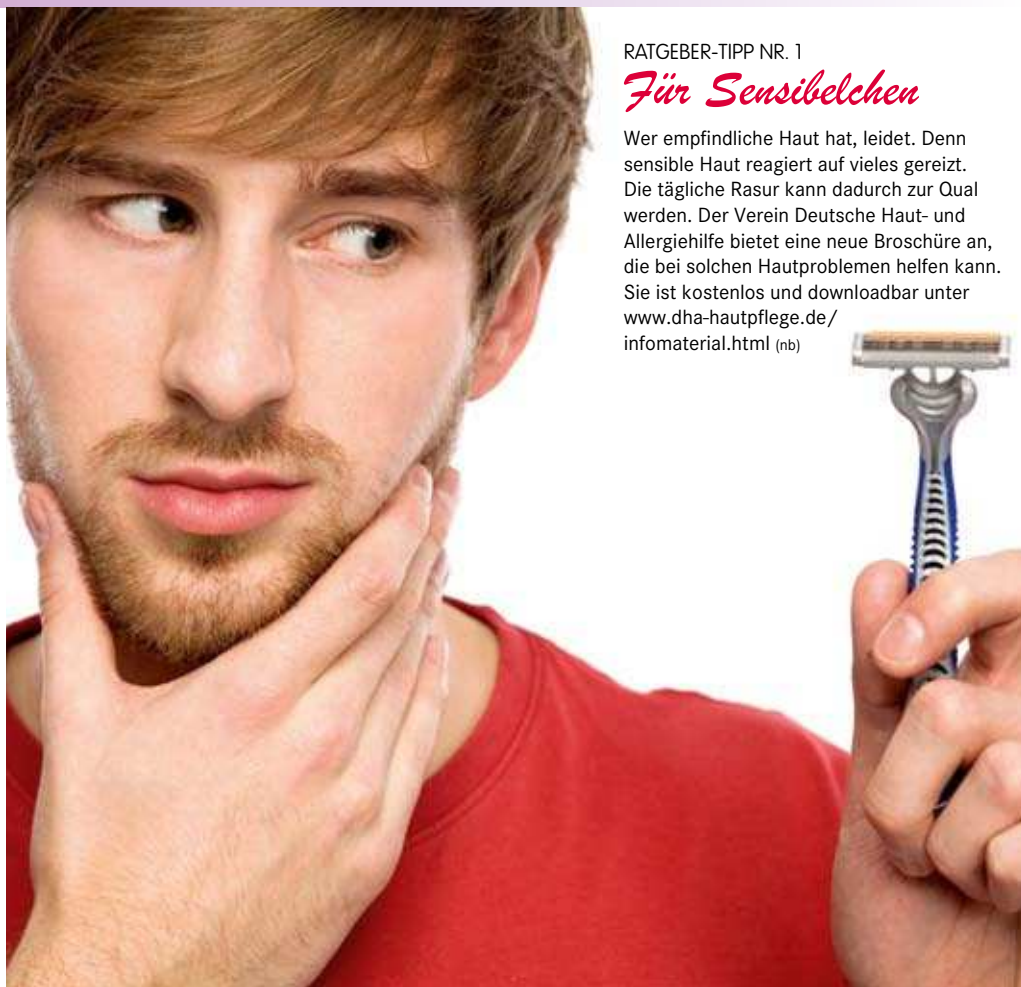
Schnell, Erfolgreich und mit Spaß bei

WWW.WELLBEING-CONCEPTS.DE



Coaching für den Mann

service@wellbeing-concepts.de



RATGEBER-TIPP NR. 1

Für Sensibelchen

Wer empfindliche Haut hat, leidet. Denn sensible Haut reagiert auf vieles gereizt. Die tägliche Rasur kann dadurch zur Qual werden. Der Verein Deutsche Haut- und Allergiehilfe bietet eine neue Broschüre an, die bei solchen Hautproblemen helfen kann. Sie ist kostenlos und downloadbar unter www.dha-hautpflege.de/infomaterial.html (nb)

RATGEBER-TIPP NR. 2

Sicher schöner

Ob Faltenunterspritzungen oder gleich die Komplettanierung von Gesicht oder Körper. Eingriffe dieser Art sollten immer nur von wirklichen Fachleuten ausgeführt werden. Sicher geht man, wenn man sich nach Fachärzten erkundigt bei der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen unter www.plastische-chirurgie.de. (nb)



NEU

euviril® aprosta Alles Gute für Blase und Prostata

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Hormonproduktion im männlichen Organismus. Das kann zu einer Ausdehnung der Prostata und in Folge dessen zur Einengung der Harnröhre führen. Typische Anzeichen dafür sind häufiger Harndrang und nächtlicher Blasendruck.

euviril® aprosta nutzt die Kraft pflanzlicher Nährstoffe zur **Stärkung des Blasen-Prostata-Systems**.

Der einzigartige, speziell entwickelte **KGC-Komplex 1000®** ist eine hochdosierte Kombination bewährter Naturextrakte aus Kürbiskernen, Granatäpfeln und Cranberries.

Zusätzlich enthält **euviril® aprosta** wertvolle Vitalstoffe für eine kontrollierte Blasenaktivität bei Tag und Nacht.

- Das neue **euviril® aprosta** ist
- sehr gut verträglich
 - für Diabetiker geeignet und
 - rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

euviril® aprosta
90 Kapseln · PZN 610 99 62



www.aprosta.de

euviril® aprosta ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von erhöhtem Harndrang bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Topmodisch abfliegen

In allen Preislagen kann man sie jetzt bekommen. Ob von H&M, C&A, Zara, s.Oliver, Tommy Hilfiger, Baldessarini, Hackett London, Scotch & Soda, Herr von Eden, Burberry, Marcio Madeira, Philipp Plein, Dolce & Gabbana, Jean Paul Gaultier, Roberto Cavalli, Fendi oder Gucci. Die Fliege feiert ihr Comeback. Noch vor kurzem waren nur die Stoffstreifen namens Schlips oder Binder an den Hälsen von Männern zu entdecken aber nun wird diese Stilmonotonie der Banker und Versicherungszuzis aufgebrochen und Männer können stilsicher topmisch mit einer Fliege am Hemd Geschmack beweisen. Denn Designer aus Paris, New York und Mailand haben auf den Runways wieder Hemd und Fliege in allen Farben, Mustern und Schattierungen wie in guten alten Zeiten zusammen gebracht. (nb)



Mehr Licht ins Ohr!
Wollmützen in die Tonne!
Fliegen ans Hemd!
Und Möbel mit Individualität.
Das sind die
Lifestyle-Themen
im Mai.



Luxusproblemlöser

Ein Jetlag ist unangenehm - zugegeben. Aber ein Luxusproblem, falls man nur privat und nicht beruflich dauernd durch die Zeitzonen düsen muss. Wer etwas gegen den Jetlag tun möchte hat dafür nun eine neue Möglichkeit. Mit einem innovativen Lichtkopfhörer namens Valkee (www.valkee.com) wird dafür Licht über den Ohrkanal in die photosensitiven Regionen des Gehirns gebracht. Das Gehirn hat photosensitive Abschnitte, die unterschiedlich auf Lichtmangel reagieren. Die Augen sind nicht die einzige Möglichkeit, um Licht an das Gehirn zu übertragen: Über den Ohrkanal, wo die Schädeldecke am dünnsten ist, kann Licht direkt dorthin gebracht werden, wo es benötigt wird. Durch diese Neuomodulation soll man sich schnell deutlich besser fühlen. Eine 10-minütige Anwendung des Lichtkopfhörers täglich und die benötigte aufhellende Wirkung der Sonne setzt ein. (nb)



[more]

Design.made in hamburg | www.more-moebel.de

**HORIZONT
REISEN**

Ausführliche Reisebeschreibung erhältlich bei:

HORIZONT REISEN

Stau 35 - 37
26122 Oldenburg

Tel.: 0441 - 26 133
Fax: 0441 - 26 466

Mail:
info@horizontreisen.de

Homepage:
www.horizontreisen.de

**AB ZUM GAY-PRIDE
NACH TEL AVIV**

06.06. bis 10.06.2012 inklusive folgender Leistungen:

- * Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- * 4 Nächte Übernachtung/Frühstück im CENTER CHIC HOTEL in Tel Aviv
- * Welcome Cocktail
- * Tagesausflug nach Jerusalem mit deutschspr. Reiseleitung und Mittagessen
- * Tickets zu 2 „Pride-Partys“
- * Reiseleiter Tel Aviv

Preis pro Person im Doppelzimmer: 749,- EUR
Einzelzimmeraufschlag für 4 Nächte: 320,- EUR

Trend 2012 Customized Living

Immer mehr Unternehmen bieten maßgeschneiderte und individuelle Produkte für die persönliche Innenraumgestaltung an. Diese Individualisierung von Wohnräumen wird als Customized Living bezeichnet. Dabei werden Bodenbeläge, Tapeten, Fliesen oder Einzelstücke von Möbeln hinsichtlich des Materials, des Formats, der Farbe und des Designs zum Unikat, weil sie den Wünschen des Kunden angepasst sind. (nb)



Sind Beanies cool?

Wer nicht selber weiß, was er will, macht gerne das, was alle machen. Seit langem sieht man sie deshalb auf zahlreichen Männerköpfen, sogenannte Beanies (engl. Wollmütze). Dabei handelt es sich, zugegebenermaßen um im Winter praktische, weil wärmende Kopfbedeckungen. Optisch haben sie aber den Charme von ausgeleierten Zwiebelbeuteln vom Wochenmarkt. Besonders, wenn sie drinnen – und noch schlimmer in Clubs getragen werden und zu Zeiten, in denen die Wärme auch die letzte Gehirnzelle wegschmelzen könnte. Hot ist das nur unter der Beanie. Cool sieht anders aus. (nb)



www.morgenthau.de

Home & Garden

Goldbekplatz 1 | Hamburg - Winterhude Tel. 040 / 279 50 44
Mo-Fr: 11 - 19 h | Sa: 10 - 16 h



Downloaden
Sie unseren
Katalog



ab 998 €



260x130 cm

www.homeandgardenhamburg.com