

## Romantische Liebe ist eine Art Sucht

Was manche geahnt haben, ist nun wissenschaftlich bestätigt: Leidenschaftliche Liebe ist eine Art natürliche Sucht. Dies zeigt eine Hirnstudie an 15 jungen Erwachsenen. Die Probanden waren verlassen worden, hingen aber noch an ihren Ex-Partnern und dachten 85 Prozent ihrer Freizeit an die vergangene Liebe. Die Forscher des Albert Einstein College of Medicine zeigten den Teilnehmern Fotos der Verflissenen und beobachteten dabei die Hirntätigkeit. Das Betrachten der Bilder stimulierte die Belohnungszentren, darunter Areale, die auch an Suchtverhalten beteiligt sind. Die Studie deutet an, dass die Zeit alle Wunden heilt: Je länger die Trennung zurücklag, desto schwächer fiel die Reaktion aus. (apn)

## Ärzte warnen vor gefährlichen Linsen

Die exzentrische Popsängerin Lady Gaga hat es in ihrem „Bad Romance“-Musikvideo vorgemacht – jetzt tun es ihr junge Mädchen in den USA nach: Sie tragen kreisrunde, übergroße Kontaktlinsen. Die kommen in grellen Farben daher, bedecken nicht nur Pupille und Iris, sondern auch den weißen Teil. Die Augen wirken dadurch übergroß – wie aus einem japanischen Zeichentrickfilm, schrieb die „New York Times“. Offiziell dürfen die Linsen in den USA nicht vertrieben werden, sie können jedoch im Internet bestellt werden. Augenärzte in den USA warnen bereits davor, dass man sich mit dieser neuen Mode die Augen ruinieren kann. Die Marotte stammt aus Japan, Singapur und Südkorea. (dpa)

## Sittsamkeits-Blende verringert Ausschnitt

Offenbar geht der Trend fort von allzu viel nackter Haut: Tiefe Ausschnitte sind zumindest für britische Frauen derzeit von gestern. Deshalb findet sich immer häufiger eine sogenannte Sittsamkeits-Blende in den Handtaschen, die tiefe Ausschnitte bedeckt. Das Stückchen Stoff, das oben mit einer Spitzenbordüre besetzt ist, wird in die Tiefen des Ausschnitts eingesetzt und rechts und links an den BH-Trägern festgemacht. Damit sieht es aus, als ob die Trägerin ein Hemdchen unter der Oberbekleidung tragen würde. Für Wickelkleider, Blusen und andere Oberteile, deren Seiten zusammengezogen werden können, ist ein runder, mit Glitzersteinen besetzter Pin in Mode – Busen-Knöpfchen genannt. (dpa)

## Stilschule

## Wie viel Farbe im Büro erlaubt ist

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Feinheiten einer erfolgversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Das Business verträgt eigentlich keine Farbe. Schwarz, Braun, Blau, Grau, Beige und Weiß bilden das unbunte Fundament der Geschäftskleidung. Business bedeutet: Kompetenzfarben, edle Farbabstufungen, klare Konturen und Kontraste. Bunt steht diesem Anliegen im Wege.

Farbe im Business bedeutet, dass klassische Grundtöne durchaus mit bunten Farben gemixt und ergänzt werden können. Bei der Farbwahl ist aber Vorsicht geboten. Dennoch: Stellen Sie einer grauen Fläche zu wenig Farbe gegenüber, wirkt Ihr Outfit schnell leblos und langweilig. Fügen Sie mehrere intensive Farben hinzu, können Sie den Betrachter und Ihr Gegenüber schnell ermüden.

Deshalb ist auch hier der Weg der goldenen Mitte der richtige. Fast noch wichtiger als die Wahl einer jeweiligen Grundfarbe ist die Kombination mit einer zweiten Farbe. Bei Damen empfiehlt sich, die Ergänzungsfarbe aus dem breiten Spektrum der persönlichen Idealfarben zu wählen. Als Tuch, Shirt, Bluse oder Schmuck können Sie Farbe dezent und professionell in die Garderobe einbauen und dadurch sehr stilvolle und stimmige Akzente setzen.

Herren können Farbe wunderbar über die Krawatte ins Spiel bringen und damit nonverbale Botschaften senden. Der Mann hat leider nicht die Möglichkeit, farbige Hemden zu tragen, denn Flieser, Gelb, Grün und Rot sind im Business nicht erste Wahl. Ein schönes Stilmittel, das durchaus einen bunten Akzent setzen kann, ist beim Herrn das Einstecktuch.

Achten Sie grundsätzlich darauf, dass Sie nie mehr als drei Farben miteinander kombinieren, sonst wirkt das Outfit überladen. Stilexperten sind sich einig, dass der Weg zum Erfolg und Ansehen über fünfzig Grau-, zwanzig Blau-, dreißig Braun-, zwölf Weißtöne und einsames Schwarz geht.



Auch wenn sie schon mal straukeln wie damals Naomi Campbell in Plateauschuhen von Vivienne Westwood: Models beherrschen den geschmeidigen Gang auf hochhackigen Stiletto. Nicht umsonst heißt der Laufsteg Catwalk. Dass auch die Modewelt eine Ahnung von der Verletzlichkeit hat, beweist Wolfgang Joop mit seinem Label Wunderkind. Seine Vorführdame trägt zu High Heels Stützstrümpfe Foto: dpa

# Wer hoch hinaus will, muss üben

Wie schreitet man auf hohen Hacken? – Ein Kursbesuch

Seit der Kultserie „Sex and the City“ steht fest: Zum Glamour gehört eine aufregende Schuhsammlung. Modelle mit hohen Absätzen dürfen da nicht fehlen. Weil aber nicht jede Frau auf High Heels gehen kann, gibt es Nachhilfe.

VON TANJA CAPUANA

Mit Absätzen bis zu fünf Zentimeter Höhe fühle ich mich sicher. Dann wird's wackelig: Bei extrem dünnen Stilettoabsätzen habe ich das Gefühl, meine Beine seien aus Pudding. Ich schaffe gerade mal ein paar zaghafte Schritte, bevor ich das Gleichgewicht verliere. Von Fußschmerzen mal ganz abgesehen. Mannequins lernen mit Hilfe eines Trainers, auf hohen Hacken zu gehen. Um die Frau von der Straße kümmert sich Sarah Toner. Die Ex-Ballerina gibt in ihrem Londoner Atelier den Kurs Fabulous in High Heels und hat ein gleichnamiges Buch geschrieben: „Fabulous in High Heels... oder wie das Tragen von High Heels zum Vergnügen wird“ (Hit-Squad-Verlag, 19,90 Euro). Kann die Britin in anderthalb Stunden auch aus mir eine Stöckelqueen machen?

Den Weg in ihr Studio im Stadtteil Islington lege ich bequem mit Sneakers zurück. In meiner Tasche: neue grüne Sandaletten, die mich sieben Zentimeter größer machen. An der Tür empfängt mich eine zierliche Frau mit dunklen Haaren, in schwarzem Gymnastikanzug und Leggings. Ein strahlendes Lächeln: „Hi, ich bin Sarah.“ Ein Schritt, ich bin im Tanzstudio. Bodenlange Spiegel erstrecken sich über eine Wand. Eine Ballettstange weist darauf hin, dass Toner klassischen Tanz unterrichtet. Ballett ist aber nicht alles in ihrem Leben: Sarah Toner hat auch gemodelt und ist über den Laufsteg flaniert. Selbst barfuß bewegt sie sich wie eine Katze.

Am liebsten würde ich nun in meine Stiletto schlüpfen. So schnell geht's aber nicht: Aufwärmen muss sein! „High Heels verkürzen auf Dauer unsere Muskeln“, warnt Toner. Doch mit Massage- und Gymnastikübungen sei es möglich, diese Schäden gering zu halten. Zudem ist Toners Ideal, dass unsere Füße ohne Schuhe in der High-Heels-Position verweilen. „Dein Körper unterstützt dich, und nicht dein Schuh.“

26 Knochen stecken im Fuß. Barfuß und mit gespitzten Ohren sitze ich der Kursleiterin gegenüber. Die Lauftrainerin fordert mich auf, Fußsohle, Ferse und Ballen zu massieren. „Das regt die Blutzirkulation an“, erklärt sie. Nun die Zehen: Ich bewege den großen und den zweiten mit den Fingern vor und zurück und lasse sie schließlich schmalzen. Auch die Knöchel wollen gelockert sein. Mit den rechten Fingern greife ich zwischen die Zehen des linken Fußes, während ich den Knöchel vorsichtig kreisen lasse. Danach ist der rechte Fuß dran. Stehend geht es weiter: Ich platziere beide Füße auf den Boden, hebe die Fersen an, bis ich auf Zehenspitzen stehe.

Um später nicht wie der Storch im Salat auszusehen, muss ich an meiner Haltung arbeiten. Dafür dehne ich zunächst meine Wadenmuskulatur. Mit einer weiteren Übung

lerne ich, wie ich eine Ristüberdehnung vermeiden kann. „Po zusammenkniffen und Bauch einziehen“, ruft Toner. Schon fühle ich mich größer, auch schlanker.

Nächstes Kapitel: Schuhe an. „Falls du keine High Heels dabei gehabt hättest“, sagt Toner und zeigt auf eine Sammlung Stilettoes. Am besten gefallen mit die Peep toes mit Blümchenmuster. Dumm nur, dass die Absätze so dünn sind. „Die sind bequemer, als sie aussehen“, sagt Toner als hätte sie meine Gedanken gelesen. Dennoch bleibe ich bei meinen grünen Sandalen.

Meine Lauftrainerin schlüpft lässig in silberne Peep toes: Mühelos bewegt sich die langbeinige Londonerin darin. Um nicht ganz unvorbereitet zu sein, hatte ich mir im Vorfeld ein paar Anregungen aus Camilla Mortons Ratgeber „Wie Sie in High Heels unfallfrei eine Glühbirne auswechseln“ (Mosaik bei Goldmann, München, 13 Euro) durchgelesen. Morton rät: Kleine Schritte machen; die Hüften sollen bei jedem Schritt eine Acht formen; stell dir vor, auf einem Seil zu balancieren.

Sarah Toner aber will gar nicht, dass ihre Schülerinnen wie Topmodels schreiten. „Entwickle deinen eigenen, einzigartigen Gang“, sagt sie. Und hat für mich einen Trick auf Lager: „Stell dir vor, dass du eine Orange zwischen deine Beine geklemmt hast.“ Während des Gehens soll ich die



„Stell dir vor, dass du eine Orange zwischen deine Beine geklemmt hast“

Sarah Toner  
Tänzerin und Lauftrainerin

imaginäre Frucht zwischen den Schenkeln rollen, ohne sie zu verlieren. Ich drehe eine Runde: Toner beobachtet und korrigiert mich. Danach zeigt mir die Londonerin eine Übung für die Unterleibsmuskulatur. Wenn ich dieses Beckentraining regelmäßig mache, verbessere ich nicht nur meinen Gang, sondern nebenbei auch mein Liebesleben, verrät sie mir augenzwinkernd.

Auch auf die Stellung der Füße kommt es an. So sollen die Zehenspitzen nicht nach innen zeigen. „Das sieht nur bis zum Alter von fünf Jahren niedlich aus“, scherzt Toner. Orientierung gibt das Zifferblatt einer Uhr: Die Füße stehen auf fünf vor Eins. Die nächste Runde: Die Arme schwingen dabei leicht vor und zurück. Bloß nie zu Boden schielen. Um die aufrechte Haltung zu bewahren, fixiere ich – so riet mir die Meisterin – einen Punkt in der Ferne. Meine Lehrerin nickt zufrieden. „Schon viel besser“, lobt sie. „Und lächeln.“

Auch wenn Sarah Toner hohe Schuhe liebt, trägt sie ihrer Gesundheit zuliebe zwischen durch flache Modelle. Damit die Füße nicht so schnell schmerzen, rät sie zu qualitativ hochwertigen Schuhen.

Anderthalb Stunden Training liegen hinter mir. Meine grünen Stilettoes lasse ich für den Rückweg an. Fast leichtfüßig stöckle ich über den Asphalt. Tatsächlich bewege ich mich nun recht sicher auf meinen Sieben-Zentimeter-Absätzen. Jeden Tag tue ich mir das zwar nicht an, aber nun weiß ich, wie ich in High Heels eine gute Figur mache.

# Trendscouts haben die Nase im Wind

Pullis mit Hemd und Baggy sind im Kommen: Moden wechseln schnell und gelten nicht für alle

VON CHRISTIAN SCHULTZ

Trends, Mode, Style – in Zeitschriften, im Fernsehen, im Internet und mit Freunden wird viel darüber diskutiert, was gerade angesagt ist, was man trägt und was dem Zeitgeist entspricht. Erst können die Klamotten nicht eng genug sein, dann darf es plötzlich wieder schlabbig aussehen. Erst war es cool, trinkfest zu sein, dann gilt: Bitte ein Chai, ein indischer Tee mit Milch. Es ist nicht einfach, mit den Trends Schritt zu halten. Doch muss man das überhaupt? „Nein!“, behauptet zumindest Pawel. Der 18-Jährige arbeitet als Trendscout für die Agentur Cobra Youth Communications in Berlin. „Man muss einen Trend nicht mitmachen“, sagt er. „Ganz im Gegenteil, es ist auch eine Art Trend, Trends nicht mitzumachen.“ Unnötig sei auch die Angst, Trends zu verpassen. Denn das sei kaum möglich. „Es sei denn, man geht nie aus dem Haus.“ Dass sich die Vorstellung, was hip ist, ändert, ist auch Pawel klar – zum Beispiel bei Klamotten oder Getränken.

„Einfache Pullis mit Hemd drunter und Baggy Pants sind im Kommen“, sagt Pawel. „Klingt spießig, sieht aber lässig aus.“ Und das hat seiner Meinung nach einen entscheidenden Vorteil: „Es ist Aufatmen angesagt, da man als Junge nicht mehr gezwungen ist, diese furchtbaren Röhrenjeans zu tragen.“ Bei Mädels kennt er sich nicht so aus. „Aber noch mehr Umstands-kleidung, um die ein Gürtel gewickelt wird, will ich echt nicht sehen.“ Wie sieht es bei Getränken aus? „Chais sind klasse“, sagt Pawel. „Tees erleben ein merkwürdiges Revival.“ In Sachen Musik werde wieder mehr aus den 80ern und Singer-Songwriter gehört. „Ansonsten

ist Musik ein schwieriges Thema“, findet er. „Da hört jeder, was er mag, da Geschmäcker nun mal verschieden sind.“

Frägt sich, was ein Trend ist und wie er zustande kommt. Damit er entsteht, müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein, erklärt Lars Höft von der Agentur Cobra Youth Communications. Das Neue müsse wahrgenommen werden. Dann brauche es genügend Leute, die den Einfluss des Neuen erkennen, aufgreifen und als Meinungsführer weitertragen. Meistens passiere das in Großstädten. „Hier treffen die verschiedensten Nationalitäten und Mentalitäten aufeinander, durchmischen sich und beeinflussen sich gegenseitig.“

Viele Moden gelten nur für bestimmte Gruppen, sagt Philipp Ikrath, Leiter der Jugendstudie Timescout der Agentur tfactory in Hamburg. „Das unterscheidet

## Info

### Wie Trends erkannt werden

- Bei der Jugendstudie Timescout werden alle sechs Monate 1200 Personen befragt. So will die Agentur etwa wissen, zu welcher Szene sich diese zählen.
- Bei den Jugendlichen handelt es sich um sogenannte Meinungsführer. Sie müssen extrovertiert sein, über Musik und Jugendmedien Bescheid wissen und sich für neue Dingen interessieren, wie Philipp Ikrath von der Trendagentur tfactory sagt.
- Insgesamt zählten etwa zehn bis zwölf Prozent der Jugendlichen zu den Meinungsführern. (dpa)

sich je nach Szene.“ Jede habe ihre eigene Musik, Kleidung, Lebenseinstellung und Sportarten. Snow- oder Skateboarder zum Beispiel tragen nicht nur weite Klamotten, sondern haben generell eine eher lässige Einstellung zum Leben – ganz nach dem Motto „Man muss sich nicht über alles einen Kopf machen“.

### Szenen, die mit den Werten der Gesellschaft im Einklang sind

Das heißt jedoch nicht, dass man sich auf eine Szene festlegen muss. „Die meisten fühlen sich zwei bis drei Szenen zugehörig“, sagt Ikrath. „Deswegen ist zum Beispiel die Punkszene fast ausgestorben und die Gothicszene klein.“ Auch Typen, die den Klascensclown mimen, gelten als weniger angesagt. Wichtig ist Ikrath zufolge vor allem, man selbst zu sein und authentisch: „Nachmacherei gilt nirgendwo als cool.“ Das bestätigt auch Trendscout Pawel: „Man kann zwar total angesagte Sachen tragen, aber wenn man sich darin nicht wohlfühlt und es nicht zum Typ passt, ist das nix.“ Klamotten und Musikgeschmack genügen eben nicht, um in zu sein. „Trendy sind Leute, die selbstbewusst und normal sind. Die ihren Stil haben und damit andere inspirieren.“

## Sonnenpflege für die Haare

UV-Strahlen sind für die Haare wichtig. Die Kopfhaut synthetisiert daraus Vitamin D, welches das Wachstum fördert. Doch zu viel Sonne, Chlor und Salzwasser setzen der Keratinschicht im Sommer mächtig zu: Die Haare bleichen aus und werden spröde.

**Kopfbedeckung:** Bei langen Aufenthalten im Freien ist eine Kopfbedeckung der beste Schutz. Hut und Tuch bewahren auch vor Sonnenhitze. Mit einer breiten Krempe lässt sich zudem das Gesicht beschatten.

**Haarpflege:** Sonnenschutzöle oder -fluids bewahren das Haar vor Feuchtigkeitverlust. After-Sun-Produkte gibt es auch für die Haarpflege. Eventuell über Nacht eine restrukturierende Haarmaske auftragen.

**Ausspülen:** Da Chlor- und Salzwasser die Schuppenschicht aufräumen, die Haare nach dem Baden immer mit Süßwasser ausspülen und mit einem Conditioner pflegen.

**Lufttrocknen:** Feuchtes Haar nicht in der prallen Sonne trocknen, denn nasse Haare sind empfindlich. Ansonsten ist Lufttrocknen dem Föhnen vorzuziehen.

**Haarschmuck:** Auf Haarspangen aus Metall verzichten. Sie können sich erhitzen und das Haar regelrecht verbrennen.

**Farbschutz:** Gefärbtes oder getöntes Haar wird unter Sonneneinstrahlung oft schrecklich. Pflegende Haaröle mit UV-Schutz schützen davor und sorgen für Glanz.

**Strandfrisur:** Die ideale Strandfrisur ist der Wetlook mit Hilfe von Haaröl. Es kann auch nur in die Spitzen gegeben werden. (jul)