

Junge Briten in engen Badehosen

In England sind dieses Jahr knappe Badehosen in. Oder sollen es werden. Eine australische Bademoden-Firma hat ganz London mit Plakaten überzogen, auf denen ein männliches Model eine Hose trägt, die aussieht, als würde sie furchtbar kniefen. Daneben prangt der listige Werbespruch: „Wenn du dir nicht sicher bist, trag lieber was anderes.“ Das reicht aus, um die Cool-Fraktion zu überzeugen. Die BBC ließ am Strand von Brighton junge Männer die Hose ausprobieren. Reaktion: „Sehr eng – und sehr enthüllend.“ (dpa)

Keine Beschränkung für Stillende

Mütter brauchen in der Stillzeit bestimmte Lebensmittel nicht zu meiden, um ihr Kind vor Allergien zu schützen. Auch häufige Auslöser wie Milch, Ei oder Fisch können konsumiert werden, erläutert das Netzwerk Gesund ins Leben in Bonn. Es wurde vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) ins Leben gerufen. Demnach hat der Verzicht auf diese Produkte keinen präventiven Nutzen. Einseitige Diäten führten vielmehr zu Nährstoffmangel bei Mutter und Kind. (dpa)

Sportart dem Alter anpassen

Viele ältere Menschen sind in guter körperlicher Verfassung, gehen ins Fitnessstudio oder machen Sportabzeichen. Dennoch sollten sie ihre sportliche Betätigung dem Alter anpassen, rät Heinz Mechling von der Sporthochschule Köln im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Während Jogger um die 60 ihre Runden durch den Park drehen könnten, sei jenseits der 70 Nordic Walking besser. Im höheren Alter sollte der Schwerpunkt mehr auf Kraft als auf Ausdauer liegen. Auch wer spät beginnt, profitiert davon. (apn)

Stilschule

Kompetenzfarben im Business

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

VON ULRIKE MAYER

Farben treffen immer eine Aussage! Sie können nicht nicht wirken. Deshalb ist es entscheidend, im richtigen Augenblick angemessen und kompetent gekleidet zu sein. Farbe spielt dabei eine entscheidende Rolle. Bei der Wahl der Garderobe sollte man sich fragen: Wohin gehe ich? Wen treffe ich? Was will ich bewirken?

Professionalität und Seriosität im Businessalltag zu zeigen bedeutet, sich für gewisse Farben zu entscheiden und andere komplett wegzulassen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Farbe lenkt ab und kann fürs Gegenüber anstrengend sein. Das gilt für Damen und Herren im Beruf.

Wer seine Persönlichkeit kompetent, sicher, glaubwürdig und zuverlässig nach außen transportieren will, kommt an Schwarz, Dunkelgrau und Grau nicht vorbei. Die Kernfarben der Businessfamilie werden ergänzt durch Weiß und die unterschiedlichsten Blauancen. Braun hat als letztes Zugang zur Familie der traditionellen Businessfarben bekommen. In sehr konservativen Unternehmensformen ist Braun bis heute nicht anerkannt.

Selbstverständlich erfordern diese Basisfarben einen gewissen, professionellen Umgang und viel Feingefühl bei der Variation. Alle Kompetenzfarben sollten nie langweilig und bieder kombiniert werden, sonst entsteht bei Blau das Luft-hansa-Outfit und bei Grau der Graue-Maus-Effekt. Eine reine Schwarz-Weiß-Kombination kann an eine Beerdigung erinnern.

Schwarz wirkt grundsätzlich sehr distanziert, formell und machtvoll. Schnell erweckt der Träger darin den Eindruck, overdressed zu sein. Geht es aber darum, sich durchzusetzen, Souveränität auszustrahlen und sich von anderen abzugrenzen, ist die Farbe absolut perfekt.

Grau hingegen wirkt sachlich und nüchtern. Wer sich für diesen Mischton entscheidet, gibt nichts von sich preis. Dunkelblau wirkt von jeher würdevoll, glaubwürdig und autoritär. Früher war Blau Königen und Herrschern vorbehalten. Wenn es um das Thema Vertrauen und Zuverlässigkeit geht, ist Dunkelblau eine gute Wahl. Braun wirkt lässiger und offener, weniger formell, stahlt aber dennoch Professionalität aus.

Grundsätzlich gilt: Je stärker der Kontrast in der Kleidung, desto stärker die Kompetenzwirkung. Dies kann der Geschäftsmann und die Businessfrau wunderbar mit einem dunkelblauen Anzug und einem weißen Hemd beziehungsweise einer weißen Bluse erreichen.



Schlicht und sonnig

Foto: Wolford



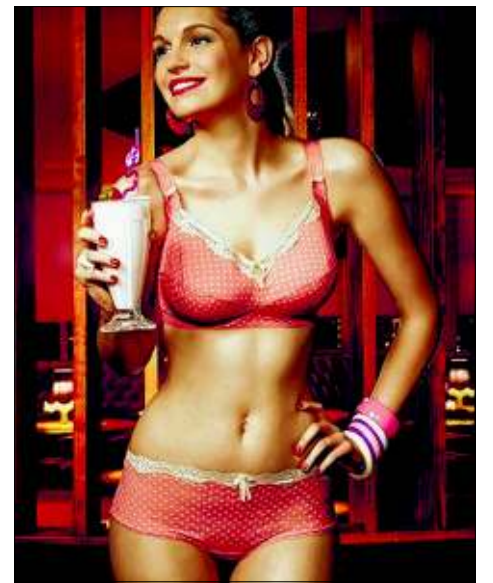
Eisblaues Ensemble mit Spitze

Foto: Mey



Im Trend: Dezentere Streifen und Ziernähte geben dem Ensemble Pep

Foto: Triumph



Fröhlich gepunktet

Foto: Freya



Für eine schmale Taille

Foto: Triumph

Ein Versprechen in Eiscremetönen

Bloß keine Provokation: Die neuen Dessous können sich sehen lassen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen

Tops, Bustiers und Hemdchen, die auch als Oberbekleidung getragen werden können, ergänzen Höschen und BH. Zudem verlieren die neuen Figurschmeichler das biedere Mieder-Image.

VON SABINE FANNY KARPFF

Die Sommermode bietet beim Styling viel Freiraum, Hauptsache, sie kommt leicht, luftig und duftig daher. Kein Wunder, dass dieser Trend an den Wäschekollektionen nicht vorbeigeht und ihr neue Farben beschert. Sie schmeicheln blasser und sonnengebräunter Haut gleichermaßen, strahlen Ruhe und Vertrauen aus. Grelles und Provokantes scheint derzeit nicht gefragt.

Die Trendexperten der Fachmesse Body Look in Düsseldorf haben als Trend für die neuen Lingerie-Kollektionen hauchzarte Spitze und verführerische Pastellnuancen herausgestellt. Zudem spielen Sicherheit, Qualität, Innovation und mehr Funktion eine wichtige Rolle. Leisten sollen das neu entwickelte weiche, pflegeleichte Material

und bessere Passformen. So gibt es immer mehr Tops, Bustiers und Hemdchen, die sich sowohl darunter als auch darüber tragen lassen. Dazu kommt das Thema Shaping: Viele Hersteller, zum Beispiel Triumph und Mey, bieten Wäsche an, die einen flachen Bauch und eine schmale Taille for-

men sollen. Mit altmodischen Miedern haben diese neuen Figurschmeichler allerdings nichts mehr gemein. Denn auch beim Material gibt es Neues: Durch seidige Micro-modal-Waren, weiche Gewirke mit Jacquardstreifen, dezente Matt-Glanz-Effekte und Microjacquards mit Durchbrucheffek-

ten ist die Wäsche noch zarter geworden. Microjacquards zum Beispiel – Stoffe mit kleiner Musterung – sorgen für ein frisches Aussehen. Oft werden glänzende Stoffe mit matten kombiniert.

Der Komfort also sorgt für ein gutes Sommergefühl, das Design bringt den Pep. Neben Neutralfarben wie Sahne, Creme, Milch-kafee, Eisblau und Schwarz ist wieder strahlendes Weiß zu sehen, aber auch intensive Blautöne, Magnolie, Veilchen, Lavendel, pastelliges Zitronengelb und fruchtige Sorbetfarben wie Melone, Aprikose und Pfirsich. Farben, die an Petit Fours, Cupcakes und Eiscreme denken lassen.

Die Schnitte sind sehr weiblich und von der Poesie inspiriert – ihre Wirkung ist verträumt bis leidenschaftlich. Harmonien aus zartem Tüll, edler Spitze, elastischem Satin, seidigem Chiffon oder leicht glänzenden Gewirken werden delikat durch florale Stickereien, elegante Drapierungen, Raffungen oder Blütendrucke ergänzt. Zu solchen nostalgisch anmutenden Details zählen auch feine Spitzenborten, dekorative Spaghettiträger, Satinpaspeln und schmucke Details an BHs, Höschen oder Hemdchen.

Info

Aktuelle Begriffe aus dem Lexikon der Lingerie

- **Ausbrenner:** Stoffe aus zweierlei Rohstoffen, von denen einer beim Bedrucken mit einer Ätzpaste zerstört wird. Das Gewebe wird an diesen Stellen durchscheinend.
- **Balconnet-Form:** BH mit Außenträgern und Dreiviertelschale, der die Brust leicht anhebt und ein schönes Dekolleté formt.
- **Bustier:** Die bauchfreie Alternative zu Hemd oder BH. Bustiers sind unversteift oder mit ausgearbeiteter Büste zu haben.
- **Camisole:** Weites, körperfermes Hemd mit schmalen Trägern und tiefem Rücken.
- **Corsage:** Das taillenlange, körperformende Oberteil ist eine abgeschwächte Form des Korsetts mit abnehmbaren Trägern. Als Teil eines Braut- und Abendkleids rückt die Corsage an die Oberfläche.
- **Hipster:** Dieser gerade verlaufende und eng anliegende Slip sitzt auf der Hüfte. Hipster werden auch Panty oder Shorty genannt.
- **Tai:** Slip, der in der Taillenhöhe endet.
- **Tailenband:** Elastischer und körperformender Kummerbund für untendrunter, der unterschiedlich hoch sein. (jul)

Erfrischende Drinks und Sommergenüsse

Es muss nicht immer Bier, Limonade und Eiscreme sein

VON JULIA LUTZEYER

Schmackhaft, erfrischend und gut bekömmlich: Wenn es draußen heiß ist, tut nicht jedes Getränk gut. Alkohol- und koffeinhaltige Drinks zum Beispiel weiten die Blutgefäße und belasten Herz und Kreislauf zusätzlich. Wer das ausgleichen will, sollte zu Wein oder Bier zumindest immer reichlich Mineralwasser trinken. Besser ist jedoch, den Körper durch gesunde Getränke und fruchtige Erfrischungen mit Antioxidantien zu versorgen, diese sind das Provitamin A, die Vitamine C und E sowie die Spurenelemente Selen, Mangan und Zink.

Kefir-, Buttermilch- und Joghurtshakes: Auf Basis von Kefir, Buttermilch und Joghurt lassen sich mit den Mangan-Lieferanten Kakao, Erdbeeren und Blaubeeren oder mit den Vitamin-C- und Provitamin-A-Spendern Mango und Papaya köstliche Sommergetränke mixen. Sie können eine Zwischenmahlzeit oder ein Dessert ersetzen.

Fruchtige Gratinés: Kristallin statt sämig, dafür fettfrei und erfrischend sind fruchtige Gratinés, die sich leicht selbst herstellen lassen. Für das abgebildete Mango-Karotten-Gratiné benötigt man den Saft einer unbehandelten Zitrone, 300 Milliliter Mangonektar, je 150 Milliliter Orangen- und Möhrensaft, etwas Zucker und je nach Geschmack eine Kardamomkapsel und etwas Kreuzkümmel. Die Fruchtsäfte mit dem Zucker und den Gewürzen vermischen, pürieren und dann durch einen Sieb geben. Alles in eine flache Schale und ins Gefrierfach stellen. Halbstündlich mit einer Gabel umrühren, bis die Masse zu Kristallen erstarrt ist.



Mango-Karotten-Gratiné

Foto: VdF

Matcha-Eistee: Pulverisierter Grüntee ist reich an Antioxidantien und lässt sich auch kalt verwenden – ob in Buttermilch oder mit kaltem Wasser aufgeschäumt als Eistee. Für Letzteres kann man fürs Aroma zusätzlich Limettensaft und eine aufgeschlitzte Stange Zitronengras hinzugeben.

Gemüsedrink: Tomaten und Karotten wird durch das darin enthaltende Lycopin eine hautschützende Wirkung zugesprochen. Mit einem Entsafter und unter Zugabe von frischen Kräutern und Gewürzen kann man daraus pikante Drinks oder kalte Suppen herstellen. (jul)

Dem Ticken der Uhr gelassen begegnen

Die Angst vor dem Alter setzt immer früher ein

VON BETTINA LEVECKE

Tick, tack: Die Lebensuhr schreitet voran, Jahr für Jahr. Alt zu werden – davor haben viele Menschen Angst, immer häufiger schon in jungen Jahren. Was passiert mit mir? Bleibe ich körperlich und geistig fit? „Hören Sie auf, düstere Zukunftsvisionen zu entwerfen“, rät Ursula Nuber, Diplompsychologin aus Hirschberg-Großsachsen. „Widmen Sie sich dem Hier und Jetzt.“

Es gilt, die Jahre mit Leben zu füllen

Eine positive Einstellung verbessert nicht nur das Leben. Experten glauben, dass sie zusätzliche Jahre schenkt. „Die Glücksforschung belegt, dass Optimisten länger leben“, sagt Beate Forsbach, Diplompsychologin aus Bamberg. „Wer ständig Zukunftsängste hat, sich um die Gesundheit sorgt oder mit dem Lebensstatus unzufrieden ist, steht unter Daueranspannung.“ Dieser Stress raube Energie, mache schlapp und krank. Nuber erklärt: „Aus der Psychologie wissen wir, dass es weniger die Dinge selbst sind, die uns erschrecken, als die Vorstellung davon.“ Wird mein Partner vor mir sterben? Werde ich ein Pflegefall sein? Muss ich ins Altenheim? Das sind typische Fragen.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“, sagt Ursula Lehr, Professorin für Altersforschung in Heidelberg. „Es gilt, die Jahre mit Leben zu füllen.“ Wie das geht, dafür entwickle jeder Menschen sein eigenes Konzept: „Erfolgreiches Altern und Lebensqualität lassen sich nicht von außen beurteilen,

sondern nur vom Menschen selbst.“ Übereinstimmungen gibt es dennoch. Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und einer gesunden Lebensweise, sind das vor allem psychische Aspekte: „Gelassenheit hilft“, sagt Forsbach und erinnert daran, dass man in jungen Jahren zahllosen Ansprüchen hinterherhetzt. Sich nicht mehr unter Stress setzen lassen, von der Meinung Dritter unabhängig sein: „Das sind große Vorteile“, sagt Forsbach. Auch Neugierde und ein reger Geist scheinen jung zu halten: „Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass aktive Menschen mit vielen Interessen bei geistig-körperlichem Wohlbefinden ein höheres Alter erreichen als andere“, sagt Ursula Lehr.

Bedeutsam sei auch das Wissen, gebraucht zu werden. Auch deswegen sind soziale Kontakte wichtig. „Am besten über die Familie hinaus“, sagt Lehr. „Mit zunehmendem Alter sterben nahestehende Menschen, das kann einsam machen.“ Nuber rät: „Fangen Sie am besten schon in der Lebensmitte an, generativ zu sein.“ Generativität nennen Psychologen die Fähigkeit, sich nicht nur mit dem eigenen Leben zu beschäftigen, sondern sein Wissen an die nächste Generation weiterzugeben. „Ob Ehrenamt oder Enkelkinder – sich einzubringen schenkt Nähe und Anerkennung.“

„Zu einem glücklichen Altern gehört auch die Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte“, spricht Lehr einen weiteren Faktor an. Probleme und Konflikte seien Teil des Lebens: „Freuen wir uns daran, dass wir sie überstanden und gemeistert haben.“ Auch Ursula Nuber rät: „Grämen Sie sich nicht länger über Versäumnisse, versuchen Sie das, was geschehen ist, zu akzeptieren. Das ist befreiend.“