

Damit die Haut schön straff ist und bleibt

Grundsätzlich nach dem Duschen immer mit Kaltwasser abbrausen; Temperatur- und Berührungsreize stimulieren die Haut, danach wirkt sie straff und rosig und zudem regt die Kaldusche den Kreislauf an.

Der Ernährungs-Trick

Der Busen steht auf mehr Kalium und weniger Natrium. Reis, Bananen oder Sauerkraut sind kaliumreich, regulieren den Wasserhaushalt im Bindegewebe. Salz, Wurst oder Käse enthalten dagegen viel Natrium, das Wasser im Körper bindet. Bei einseitiger Ernährung führt das zur Überdehnung des Bindegewebes – der Busen hängt.

Das Kurven-Training

Der Bauch bekommt als erster sein Fett weg, weil die Muskulatur hier weniger beansprucht wird als bei anderen Körperregionen. Doch schon wenig Training sorgt dafür, dass Fett in Muskelmasse umgesetzt wird. Tägliches Treppensteigen, Radfahren oder öfter mal den Bauch einziehen, als sollte er hinten die Wirbelsäule berühren, beschleunigt den Stoffwechsel. Das greift die Fettdepots an und lässt sie langsam schmelzen. Durch feste Muskeln kann sich der Magen auch nicht mehr so weit ausdehnen, und so signalisieren die druckempfindlichen Nervenzellen dem Gehirn schon bei weit weniger Kalorien: Der Mensch ist satt.

Fettpolster entstehen im Kopf. Das haben Psychologen herausgefunden. Wer sich ständig mit Kalorienzählen beschäftigt, nimmt eher zu als ab weil es alle Vorgänge automatisch blockiert...

Übrigens Vollkornprodukte können nur dann die volle Wirkung entfalten, wenn Sie Ihren Essensplan grundsätzlich ändern. Mit „eingestreuten“ Körnern weiss der Körper nichts anzufangen. Im Gegenteil, ab und zu ein Müsli bringt ausser einem geblähten Bauch überhaupt nichts – besonders lästig, wenn man gerade an diesem Abend Figur zeigen will.

Die richtige Philosophie: Nie in Hast und Eile essen und jeden Bissen lange kauen

Was tun bei Krampfadern

Vorbeugend und lindernd wirken die folgenden Massnahmen: Die Beine stets warm halten, denn Kälte hemmt den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Aus einem „Stehberuf“ möglichst einen „Gehberuf“ machen, indem die Beinsetzung so oft wie möglich gewechselt wird. In Pausen die Beine hochlegen. Und im Stehen wie im Sitzen öfters mit den Zehen in den Schuhen Klavier spielen. Jede Bewegung fördert den Blutaustausch. Empfehlenswert sind auch Wechselfussbäder mit zweimaligem Wechsel, je eine Minute kalt und drei Minuten warm. Mit kalt aufhören.