DAS FRANKFURTER LIFESTYLE MAGAZIN

FRAMANIA

GRATIS

Juli 2016

WWW.FRAMANIA.COM

Sommerfeeling!

Der Juli ist ein ganz besonderer Monat. Im Sommer ist in Frankfurt sehr viel los. In dieser Ausgabe haben wir zahlreiche Veranstaltungen aufgelistet. Zudem gibt es viele Sommer-Tipps!

FRANKFURT

Höchster Schlossfest in Frankfurt S. 4

GESUNDHEIT

Hitzefrei S.22

FAMILIE

Leckere Rezeptideen

Feines aus der Küche S. 8

VERANSTALTUNGEN

TERMINE

Frankfurter Veranstaltungen im Juli S.40

MONTALE
PARIS
MONTALE
PARIS
TROPICAL WOOD

INHALT

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist soweit, der Urlaub steht vor der Tür. Ob weit weg oder zu Hause, der Sommer lockt viele ins Freie und ins kühle Nass. Auch in Frankfurt ist im Juli sehr viel geboten. Wir haben für euch die besten Veranstaltungstipps zusammengestellt. Außerdem findet ihr zahlreiche Beauty Ideen passend zum Sommer! Für alle Feinschmecker haben wir viele leckere Rezeptideen zusammengestellt. Wir hoffen, es ist für jeden von euch etwas dabei :)

Im August werden wir eine kleine Redaktionspause einlegen, sodass die nächste Ausgabe wieder Anfang September erscheint.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Eure
Amrita Cheema

4 Höchster Schlossfest
Fest in Frankfurt

8-15 Leckere Rezepte

22 Hitzefrei

24 Unangenehme Sommergäste

28 Sommer Beauty

35 Top Events im Juli

Auch in diesem Monat ist viel los in Frankfurt. Auf den Seiten 40 und 41 findet man die Top Events unserer Stadt auf einen Blick. Ob für Groß- oder Klein - in Frankfurt wird es garantiert nicht langweilig!

42 MUST-HAVES
im Juli

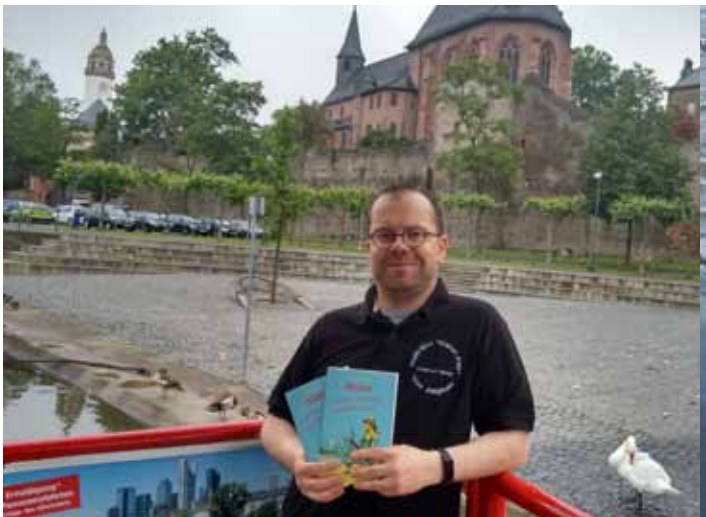
39 GO GREEN

Grün - farbe der Hoffnung - Voll im Trend!

HILFSBEREITER FUHRMANN

IN FRANKFURT

Der neue Fuhrmann Sven Junghans hat sich seit vergangenem Jahr gut auf der Mainfähre eingelebt und bringt täglich zahlreiche Passanten über den Main. Doch nicht nur das, er ist offen für jeden, den er auf seiner Fähre begegnet. Durch Zufall begegnete er dem Frankfurter Buchautor Martin Ebbertz. „Als ich mit Herrn Ebbertz über den Main fuhr, kamen wir zufällig ins Gespräch. Er erzähle mit er sei Buchautor und wollte den Fährbetrieb mit einer Werbetafel unterstützen.“ Auch im neuen Kinderbuch des Frankfurter Autors „Anna mit Schirm und Charme und großen Füßen“, spielt die Geschichte am Main. Ein Boot kommt auch darin vor, so ist es passend, dass es dieses Buch nun auch auf der Mainfähre gibt. Die Geschichte handelt von Anna, die bei einem ihrer Ausflüge Gregor kennen lernt, der auf einem Schiff mit Motorschaden auf einem Ufer festliegt. Die beiden haben sieben Tage Zei in denen Anna ihrem neuen Freund ihre Großstadt zeigt. Die Tour wird ein riesen Abenteuer, bei welchem sich die beiden Pizza mit Mülltonnenmusik verdienen und Gäste einer Apfelweinstube vor einem Brand retten. Auch gegen Annas zu großen Füße, versuchen die beiden etwas zu unternehmen. Das Kinderbuch von Martin Ebbertz steckt voller Abenteuer und ist auf der Höchster Mainfähre für 7,90 Euro erhältlich. Der Fuhrmann Sven Junghans findet Lesen sehr wichtig und freut sich, wenn Kinder oder die Eltern nach dem Buch fragen. Er betont:“Ich finde nicht nur das Lesen ist wichtig für die Sprache, auch wenn junge Menschen, die Möglichkeit erhalten, selbst etwas zu schreiben, dann sollte man dies auch unterstützen“ So entstand eine weitere Idee: „Kürzlich habe ich eine junge Frau über den Main gefahren diese bemerkte die vielen Schilder, auch das mit dem Kinderbuch und ihr gefiel die Aktion mit dem Buchautor. Sie erzählte mir, dass auch sie einem Verein angehört, der in einem monatlich erscheinenden Magazin, nicht nur über ihre Stadt Frankfurt berichtet, sondern ebenfalls regelmäßig Bücher darin vorstellt und zudem auch noch junge und ältere Menschen dazu ermuntert, auch etwas über ihre Stadt zu schreiben, dazu wären vor allen die jüngeren eingeladen. Mir war schnell klar, diese Initiative gehört gefördert und so entstand ein zweites Schild auf der Mainfähre, diesmal als Unterstützung für die jungen Leute.“ So lebt der Martin Junghans selbst vor, wie wichtig es ist sich gegenseitig zu helfen und mit seinen Gästen an Bord ins Gespräch zu kommen. Auch FRAMANIA wird von Martin Junghans unterstützt. Ein großes Werbeschild für unser Magazin ist nun auf der Mainfähre zu finden. Doch nicht nur das: Seine Partnerdruckerei, bei welcher er seine Druckaufträge aufgibt, die Familiendruckerei Stadt Druck wird unser Magazin mit 20.000 Flyern bewerben. Framania erfreut sich nicht nur vieler Lerer/innen sondern setzt sich gerade in der Zeit des Schlossfestes für viele Projekte ein. - Vielen Dank an Martin Junghans, durch Menschen wie er ermöglichen soziales Engagement und Networking.



MAINFÄHRE „WALTER KOLB“

Frankfurt am Main
Höchst – Schwanheim

FÄHRZEITEN

Höchst – Schwanheim

Januar / Februar / November / Dezember

Montag - Dienstag	09.00-17.00	Uhr
Mittwoch kein Fährbetrieb		
Donnerstag - Freitag	09.00-17.00	Uhr
Samstag	09.00-14.00	Uhr
Sonntag / Feiertag	11.00-16.00	Uhr

April – September

Montag - Dienstag	09.00-18.00	Uhr
Mittwochstouren ab Mai	*13.00 Uhr*	
Donnerstag - Freitag	09.00-18.00	Uhr
Samstag	09.00-18.00	Uhr
Sonntag / Feiertag	10.00-19.00	Uhr

März & Oktober

Montag - Dienstag	09.00-18.00	Uhr
Mittwoch kein Fährbetrieb		
Donnerstag - Freitag	09.00-18.00	Uhr
Samstag	09.00-16.00	Uhr
Sonntag / Feiertag	11.00-17.00	Uhr

Fährpreise

Kinder 4 – 11 Jahre mit/ohne Fahrrad 0,50 €
Erwachsene mit/ohne Fahrrad 1,00 €

Sammelkarte für 12 Fahrten mit/ohne Fahrrad:
Erwachsene 8,50 €
Kinder 5,00 €

Betriebspause 20.12 – 18.01 jeden Jahres

Keine Gewähr für die Einhaltung des Fahrplanes. Abweichungen durch Hochwasser- oder sonstige Verkehrsbehinderungen durch Betriebsstörungen oder -unterbrechungen

DAS GROSSE MITTWOCHSSPECIAL

Mai – September

...Schleusen-Fahrt nach Frankfurt
13.00 – 15.00 Uhr ab Höchst/Schwanheim
Schleusenfahrt mit Blick
auf die Frankfurter Skyline

Fahrpreis € 8,50 Kinder € 5,00

...und die Drei-Städte-Tour
Höchst/Schwanheim – Kelsterbach – Okriftel – Höchst/Schwanheim

Abfahrt ab Höchst/Schwanheim
15.30 / 18.00 / 20.30* Uhr

Abfahrt ab Kelsterbach
16.00 / 18.30 / 21.00* Uhr

Abfahrt ab Okriftel / Uferbar
17.00 / 19.30 / 21.30* Uhr

Fahrpreis
Hin & Rück € 8,50 Kinder € 5,00
Einfach € 5,00 Kinder € 3,00

*nur Juli/August
Fahrräder nach Möglichkeit

EXKLUSIVE ABENDFAHRTEN

Mai – September (außer Mittwochs)
(Auf Anfrage auch außerhalb)

Ihr Geburtstag... Hochzeit ...
Es gibt immer was zu feiern!

Kleine Tour 18.30 Uhr
(Sonntags 19.30 Uhr)
ca. 2 Std.
Höchst/Schwanheim – Eddersheim – Höchst/Schwanheim

Fahrpreis pro Person
ab Höchst/Schwanheim € 13,50

Große Tour 18.30 Uhr
(Sonntags 19.30 Uhr)
ca. 3,5 – 4 Std. (Schleusen-abhängig)

Höchst/Schwanheim – Schleuse Griesheim – Frankfurter Skyline – Höchst/Schwanheim

Fahrpreis pro Person

ab Höchst/Schwanheim	€ 16,00
ab Sindlingen	€ 18,00
ab Kelsterbach	€ 19,00
ab Okriftel	€ 20,00

Mindestteilnehmer 20 Personen

Bierzeltgarnitur, Musik-
Getränkekühlmöglichkeiten und Toilette an Bord
MIETEN SIE DIE FÄHRE EXKLUSIV

SVEN JUNGHANS // Höchster Schlossplatz 13 // 65929 Frankfurt am Main // Tel.: 069-30 34 86 //Mobil: 0178- 288 09 08
Mail: mainfaehre-frankfurt@t-online.de // Facebook: Höchster Mainfähre Walter-Kolb

HÖCHSTER SCHLOSSFEST

IN FRANKFURT

Das Höchster Schloßfest, traditionell in alter Rechtschreibung verblieben, ist das größte Stadtteilfest Frankfurts und wird jedes Jahr vier Wochen lang von Mitte Juni bis Mitte Juli in Höchst, dem Zentrum des Frankfurter Westens, gefeiert. Zum ersten Mal fand das Höchster Schloßfest 1957 statt und auch heute noch steht in seinem Mittelpunkt das alte kurmainzische Schloss mit seinem markanten Turm in der malerischen Höchster Altstadt. Während der Festtage gibt es zahlreiche Programmpunkte für Jung und Alt, etwa die traditionelle Eröffnungsparty im Garten des Bolongaropalastes, das Altstadtfest der Vereine, zahlreiche Freiluft-Konzerte, -Kabarett- und Kleinkunstveranstaltungen, die Orgelkonzerte des Höchster Orgelsommers in der Justinuskirche sowie zum Abschlusswochenende die Kerb am Mainufer. Auch die Höchster Schlossgarde wird wieder einen Auftritt haben. Zum Ausklang können die zahlreichen Besucherinnen und Besucher erneut ein grandioses Feuerwerk erleben. Das Schloßfest wird ehrenamtlich vom Vereinsring Höchst organisiert und steht jedes Jahr unter einem besonderen Motto. Einige Wochen vor dem großen Ereignis ist das Programmheft mit allen Einzelheiten erhältlich. Zur selben Zeit vom 01.-03.06 findet der Desingparcours statt. Bei diesem Designparcours haben auch wir eine gemeinsame Aktion mit dem Cafe Mauseclick:

Wir hoffen auch in diesem Jahr auf viele Besucher beim Höchster Altstadtfest. Beim unserem Fotowettbewerb lohnt es sich mitzumachen! Wir sammeln die ausgefallenstan und schönsten Aufnahmen vom Altstadtfest. Der Gewinner erhält eine Mittwochs-Mainfahrt auf der Höchster Mainfähre für 2 Personen.

Viel Spaß - Euer Framania-Team.

01. bis 03. Juli 2016

FOTOWETTBEWERB IM CAFÉ MOUSECLICK:

„Schönste Momentaufnahmen auf dem Höchster Altstadtfest & Höchster Designparcours"

Das Café Mouseclick beteiligt sich dieses Jahr am Höchster Designparcours vom 1. Juli bis 3. Juli: Als Ausstellungsraum und als Internetcafé, das einen Fotowettbewerb veranstaltet. Wir suchen die schönsten Momentaufnahmen auf dem Höchster Designparcours und dem Höchster Altstadtfest 2016!

Stellen Sie uns Ihre digitalen Fotos per Handy oder Kamera am Altstadtwochenende zur Verfügung. Die schönsten Fotos werden am Sonntagabend prämiert und im Online-Magazin Framania veröffentlicht. Für den Gewinner gibt es einen Gutschein für zwei Personen für eine Mittwochstour auf der Höchster Mainfähre Walter-Kolb.

Design Parcours Höchst im Café Mouseclick:

Freitag:	16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag/Sonntag	12:00 bis 20:00 Uhr

Fotowettbewerb & Kaffeehaus im Café Mouseclick:

Freitag:	16:00 bis 18:00 Uhr
Samstag/Sonntag:	14:00 bis 18:00 Uhr

Mit unterstützung von Framania und Sven Junghans, Fährmann von Höchst

FRANKFURTER VERBAND

HÖCHSTER KUNSTMARKT

IN FRANKFURT

Mit dem Höchster Kunstmarkt startet am 2./3.Juli 2016 wieder der open – air Kunstmarkt, um ca. 40 ansässigen Künstlern in Frankfurt und im Rhein/Main Gebiet die Möglichkeit zu geben, ihre Werke einem breiten Publikum zu präsentieren. Die Kunst wird aus den Ateliers und Galerien geholt und findet hierbei nicht hinter verschlossenen Türen statt, sondern zeigt sich einem breiten Publikum am Höchster Mainufer, unterhalb der Altstadt von Frankfurt am Main / Höchst. An 2 Tagen präsentieren Künstler aller Richtungen ihre Arbeiten und bieten somit ein abwechslungsreiches Programm.
Zu sehen sein werden bildende Künstler aller Sparten: Malerei, Bildhauerei, Fotografie, Grafik, sowohl professioneller, als auch semiprofessioneller Art. Damit wird das gebotene Programm des Altstadtfestes kulturell noch interessanter. Die ansprechende Zeltstadt kann am Samstag von 14 – 22 Uhr, und am Sonntag von 11 – 21 Uhr besucht werden. Die Kulisse direkt am Main lässt neben kulturellen Genüssen auch Raum für Urlaubsgefühle, die gebotenen kulinarischen und musikalischen Genüsse rund um das Altstadtfest laden zu längerem Verweilen ein. Höchster Kunstmarkt, der „Seschzischste“
Immer wieder neu, immer wieder schön, präsentiert sich der „Höchster Kunstmarkt“, nunmehr schon zum neunten Mal, zeitgleich mit dem Höchster Altstadtfest unterhalb der Altstadt am Mainufer. Dieses Jahr bleibt es bis zuletzt spannend, wie das Gesicht des Kunstmarktes 2016 aussehen wird, da Teile des Mainufers eventuell noch gesperrt sein werden.Trotz der Einschränkungen durch enorme Hitze und veränderte Platzaufteilung im letzten Jahr, wurde die einreihige Aufstellung gut angenommen. Viele Besucher kämpften sich erschöpft vom Wetter von einem Schattenplatz zum nächsten, aber das Interesse an Kunst ist hoch, und so nimmt mancher etwas Unbequemlichkeit auf sich und genießt die Vielfalt an Kreativität. Deshalb blickt Annette Wagner-Netthorn, die Organisatorin des Höchster Kunstmarktes, wieder optimistisch in die Zukunft. Längst gibt es keine lokale Beschränkung mehr, sogar aus den Niederlanden kommen Künsler gerne wieder. So bleibt die Mischung aus „alten Hasen“, die schon ihr Stammpublikum haben und neuen Künstlern, die frischen Wind in das Angebot bringen. Leider müssen manche Anmeldungen sogar abgewiesen werden, weil recht schnell alle verfügbaren Plätze vergeben sind. Da das Motto “60 Jahre“ Schlossfest auch den Künstlern bekannt ist, darf man gespannt sein, ob es dazu passende Ideen gibt. Die, beispielsweide mit Rost und Patina gestalteten Bilder von Annette Wagner-Netthorn, Dipl.-Ing. Fachrichtung Innenarchitektur, passen mit ihrer „alten“ Oberfläche in den Kontext. Längst ist diese Art der Gestaltung in der modernen Kunst etabliert. Stand Rost früher für Verfall, Zerstörung und mangelnde Qualität, ist heute die Ästhetik des Rostes in vielerlei Oberflächen gewünscht. Er steht für Geschichte, Alter und edle Oberflächen. Die Besucher des Kunstmarktes können sich also neben klassischen Kunstrichtungen auch auf diverse moderne Neuinterpretationen freuen. Nicht nur die Malerei wird Thema sein, auch der Anteil der Bildhauer und Fotografen ist in den letzten Jahren gestiegen. Wer selbst kreativ werden möchte, kann im Atelier „DIE KLARE LINIE“ Zeichen- oder Malkurse buchen, Wohnthemenbezogene Kurse machen, sich eine Wohnberatung anfertigen lassen, oder sich sein Lieblingsbild malen oder zeichnen lassen.
Nähere Informationen finden Sie unter www.dieklarelinie.de oder Tel.: 0170/ 2232 569

Mehr Raum und Zeit für mich!

Herausforderungen kreativ meistern und dabei ganz entspannt neue Seiten entdecken.
Besonders in Lebenssituationen, die von großen Veränderungen geprägt sind, bietet Ihnen die Kunst- und/oder Körpertherapie eine gute Möglichkeit, zu sich selbst zu kommen. Wer sich in Zeiten des Umbruchs Zeit nimmt und sich einen kreativen Raum schafft, kann viele Prozesse in Gang setzen und sich auf seine Ressourcen besinnen.

Mein Angebot für Sie:

- Kreativitätsförderung
- Freies Atelier für Kinder
- Stressprävention/-Bewältigung bei Alltagsstress für Eltern
- Burnoutprophylaxe

Ich freue mich auf Sie!

Dr. phil. Petra Saltuari

PRAXIS FÜR KUNST- UND KÖRPERTHERAPIE
PSYCHOTHERAPIE (HP)
KREATIVITÄTSFÖRDERUNG

Legienstraße 42 • 65929 Frankfurt am Main • 069-30 03 56 33
praxis@kunsttherapie-saltuari.de • www.kunsttherapie-saltuari.de

Knuspriger Salat mit Erdbeer-Vinaigrette

etwa 4 Portionen · gelingt leicht · bis 40 Min.

Salat:

etwa 100 g Rucola (Rauke)
etwa 350 g Erdbeeren
150 g Ziegenfrischkäserolle
100 g Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Knusper-Pur

Erdbeer-Vinaigrette:

3 EL Balsamico Bianco
3 EL Olivenöl
etwas frisch gemahlener Pfeffer
etwas Salz
Zucker

1 Vorbereiten:

Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren waschen und putzen. Etwa die Hälfte in Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäserolle in Scheiben schneiden.

2 Zubereiten:

Rucola auf einer Platte verteilen, Erdbeerscheiben und Ziegenfrischkäsescheiben darauf verteilen. Vitalis über den Salat streuen.

3 Vinaigrette:

Die übrigen Erdbeeren pürieren und mit Essig und Öl verrühren. Mit den Gewürzen und Zucker abschmecken. Dressing zu dem Salat servieren.

Tipp aus der Versuchsküche

- Sie können den Salat statt mit Ziegenfrischkäse auch mit Mozzarella zubereiten.

Dr. Oetker wünscht Ihnen gutes Gelingen mit Ihrem Knuspriger Salat mit Erdbeer-Vinaigrette Rezept.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de
E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)

Quinoa-Risotto mit Tofu

4 - 6 Portionen etwas Übung erforderlich bis 40 Min.

Zutaten:

100 g Kichererbsen
125 g Quinoa
100 g grüne Bohnen
50 g rote Spitzpaprika
400 g Erbsen
125 g Blattspinat (Babyspinat)
Meersalz
50 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
1 Msp. Dr. Oetker Natron
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauch
1/2 Chilischote
3 EL Olivenöl
Curry
etwa 350 ml heiße Gemüsebrühe oder Gemüsefond
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
etwa 50 g Mandelmus, weiß
1 EL Reissirup
frisch gemahlener Pfeffer

Tofu:

etwa 500 g Tofu, geräuchter
2 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Kichererbsen **über** Nacht in Wasser einweichen. Quinoa mit warmen Wasser auf einem Sieb gut abspülen. Bohnen putzen und in schräge Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Erbsen palen. Spinat verlesen und waschen. Gehackte Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen, dann auf einem Teller erkalten lassen.

2 Gemüse:

Kichererbsen mit dem Einweichwasser etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dann abtropfen lassen. Erst Bohnen in kochendem Salz-Natron-Wasser etwa 5 Min. garen, dann die Erbsen etwa 2 Min. darin garen. Beides in Eiswasser kurz abschrecken, dann abtropfen lassen. Für die Garnitur 1 EL Erbsen, 1 EL gehackte Mandeln und Paprikawürfel vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken.

3 Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote putzen und fein schneiden. **Hinweis:** Da die Chilischote sehr scharf sind, ziehen Sie bei der Verarbeitung der Schote am besten Gummihandschuhe an. Übriges Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Quinoa und Kichererbsen hinzufügen und glasig andünsten. Curry und Meersalz zugeben und kurz mit andünsten. Etwas von der Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und Quinoa und Kichererbsen unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 15 Min. mit Deckel quellen lassen. Dabei nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen. Etwa 3 Min. vor Ende der Garzeit Spinat, Erbsen, Bohnen, Paprikawürfel, Mandelmus, Reissirup und Finesse unterrühren. Mit Meersalz und Curry nochmals abschmecken. Übrige gehackte Mandeln untermischen.

4 Tofu:

Tofu in dicke Scheiben schneiden und am besten in einer Grillpfanne bei schwacher Hitze in Olivenöl von beiden Seiten braten. Risotto und Tofu anrichten. Mit der Erbsen-, Paprika- und Mandelmischung garnieren.

Couscous mit scharfen Hähnchenspießen

etwa 4 Portionen etwas Übung erforderlich bis 40 Min.

Hähnchenspieße:

350 g Hähnchenbrustfilet

2 TL scharfe Chilipaste, z. B. Harissa

3 EL Olivenöl

Dip:

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (250 g)

2 EL Weißweinessig

1 geh. TL Senf

etwa 3 EL Milch

etwas Zucker

Couscous:

2 Zwiebeln

1 EL Speiseöl

2 gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel

1 gestr. TL gemahlener Koriander

150 g Couscous

300 ml Wasser

1 Bund glatte Petersilie

Außerdem:

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Hähnchenfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilipaste mit **2 EL Olivenöl,** etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenstücke dazugeben, gut vermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Dip:

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Crème fraîche mit Essig, Senf, Milch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Couscous:

Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer, Couscous und Wasser dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. gar ziehen lassen. **Hinweis:** Auch die Packungsanleitung beachten. Petersilie waschen, trocken tupfen, klein hacken und zum Schluss unterheben.

4 Hähnchenspieße:

Hähnchenstücke auf Spieße stecken. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenspieße von allen Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. gar braten. Hähnchenspieße mit Couscous und Dip auf Tellern anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Attraktiv wirkt das mediterrane Gericht, wenn Sie den Couscous in Dessertringen anrichten.
- Alternativ können Sie die Hähnchenspieße auch grillen.

Asiatischer Hähnchenauflauf

etwa 4 Portionen · gelingt leicht · bis 40 Min.

Zutaten:

250 g grüne Bandnudeln
Salz
500 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
1 TL Curry
etwas frisch gemahlener Pfeffer
etwa 2 EL Schwarzkümmel
etwas Speiseöl
250 g tiefgekühlte Erbsen
150 g geriebener mittelalter Gouda oder Emmentaler

Soße:

1 Knoblauchzehe
300 g Joghurt (10% Fett)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Zucker
1 TL Zitronensaft
1 EL Sesamöl

1 Vorbereiten:

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Zubereiten:

Hähnchenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchenfleisch in 1 cm dünne Streifen schneiden. Das Fleisch mit der Sojasoße, Sesamöl, Curry, Salz, Pfeffer und dem Schwarzkümmel marinieren. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C
Heißluft: etwa 160°C

3 Soße:

Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel pressen. Joghurt, etwas Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft und 1 EL Sesamöl dazugeben. Alles mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

4 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Marinierte Hähnchenfleischstücke darin kurz unter Wenden anbraten. Erst die Nudeln in eine Auflauf- oder Quicheform geben, darauf Erbsen verteilen, dann die Joghurtsoße und das Fleisch. Das Ganze mit dem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 30 Min.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de
E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)

Cheesecake to go

etwa 8 Portionen · gelingt leicht · bis 20 Min.

Für die Sturz-Form-Gläser (etwa 160 ml Inhalt):

etwas Fett

8 TL Dr. Oetker Vitalis Roasted Müsli Erdbeer-Bourbon-Vanille

Zutaten:

300 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt

1 Pck. Dr. Oetker Original Puddingpulver Vanille-Geschmack

1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

50 g Zucker

250 g Speisequark (20% Fett i.Tr.)

1 Ei (Größe M)

100 g Schlagsahne

etwa 8 geh. EL Dr. Oetker Vitalis Roasted Müsli Erdbeer-Bourbon-Vanille

1 Vorbereiten:

Frische Heidelbeeren verlesen und waschen, tiefgekühlte Beeren werden gefroren verwendet. Etwa 8 hitzebeständigen Gläser oder Förmchen fetten und mit jeweils 1 TL Müsli austreuen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 160°C
Heißluft: etwa 140°C

2 Zubereiten:

Puddingpulver, Vanillin-Zucker und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Quark, Ei und Sahne hinzufügen und alles mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Hälfte der Heidelbeeren unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen. Übrige Heidelbeeren darauf verteilen und je 1 geh. EL Müsli aufstreuen. Gläser auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 30 Min.

Küchlein in den Förmchen auf einen Kuchenrost stellen und erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können den Cheesecake statt mit Heidelbeeren auch mit Himbeeren zubereiten.
- Die Küchlein können auch in Souffléförmchen zubereitet werden.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de
E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)

Wackel-Augen

etwa 5 Portionen · gelingt leicht · bis 20 Min.

Zutaten:

1 Btl. Dr. Oetker Götterspeise Zitronen-Geschmack

100 g Zucker

150 ml Wasser

150 ml Multivitaminsaft

200 g Joghurt

Zum Verzieren:

Dr. Oetker Zuckerschrift, rot

10 Marshmallows

Dr. Oetker Gebäckschmuck (Schokolinsen)

1 Zubereiten:

1 Btl. Götterspeise und Zucker in einem Kochtopf mischen, dann mit Wasser und Multivitaminsaft mit einem Kochlöffel verrühren. Unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist (**nicht kochen lassen**!). Nach und nach Joghurt vorsichtig unterrühren. Flüssigkeit in kleine Dessertgläser gießen. Kurz abkühlen lassen, dann mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Verzieren:

Mit der roten Zuckerschrift "Blutadern" auf die Marshmallows malen und Schokolinsen aufkleben. Jeweils 2 Marshmallows als Augen auf eine Dessertportion setzen.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de
E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)

Dr.Oetker

Versuchsküche

Vegane Himbeer-Cupcakes

etwa 12 Stück | etwas Übung erforderlich | bis 40 Min.

Für die Muffinform (12er):

etwa 12 Papierbackförmchen

Teig

225 g Weizenmehl

3 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin

1/2 gestr. TL Dr. Oetker Natron

1 Pck. Dr. Oetker Original Puddingpulver Vanille-Geschmack

150 g Zucker

100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

275 ml Mandelmilch (ungesüßt)

2 TL Zitronensaft

Füllung:

150 g tiefgekühlte Himbeeren

2 gestr. TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke

Topping:

500 g Zitronen-Sojajoghurt

200 g tiefgekühlte Himbeeren

1 Pck. Dr. Oetker Rote Grütze mit Himbeer-Geschmack

80 g Zucker

250 ml Wasser

1 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif

1 Vorbereiten:

Für das Topping **am Vortag** Sojaghurt auf einem mit Küchenpapier oder großen Kaffeefilter ausgelegten Sieb **über Nacht** abgedeckt abtropfen lassen. Papierbackförmchen in die Muffinform stellen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C
Heißluft: etwa 160°C

2 Teig:

Mehl mit Backin, Natron, Puddingpulver und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

3 Füllung:

Tiefgekühlte, **nicht aufgetaute** Himbeeren mit Gustin vermischen. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Himbeeren darauf verteilen und eindrücken. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 35 Min.

Muffins mit den Papierbackförmchen aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

4 Topping:

Himbeeren auftauen lassen und durch ein Sieb streichen. Rote-Grütze-Pulver mit Zucker mischen und nach und nach mit mind. 6 EL des Wassers glatt rühren. Himbeerpüree und übriges Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und angerührtes Pulver einrühren. Rote Grütze unterrühren und kurz aufkochen. Die Grütze in eine Schüssel geben und unter gelegentlichem Rühren erkalten lassen.

5 Abgetropften Sojaghurt in eine Schüssel geben und mit der erkalteten roten Grütze und Sahnesteif verrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (Ø 12 mm) füllen und auf den Cupcakes verteilen. Nach Wunsch mit abgeschabter veganer Schokolade, gehackten Pistazien, feinen Dekorblüten verzieren.

Erdbeer-Milchreis-Tiramisu

6 - 8 Portionen etwas Übung erforderlich bis 40 Min.

Für das Backblech:

Backpapier

Zutaten:

1 Pck. Dr. Oetker Süße Mahlzeit Milchreis nach klassischer Art

500 ml Milch

100 g Löffelbiskuits

3 EL Orangenlikör oder Orangensaft

500 g Erdbeeren

1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker für Erdbeersoße

200 g kalte Schlagsahne

1 EL Zucker

Süße Herzen:

etwa 50 g Himbeerbonbons

Zum Bestreuen:

etwas Dr. Oetker Kakao

Abb. 1

1 Vorbereiten:

Milchreis mit Milch nach Packungsanleitung zubereiten und erkalten lassen. Löffelbiskuits in eine rechteckige Glasschale (Inhalt mind. 1,5 l) legen und mit Likör oder Saft tränken.

2 Zubereiten:

Erdbeeren waschen, putzen und 250 g abwiegen. Erdbeersoße mit Gelierzucker und Erdbeeren nach Packungsanleitung zubereiten. Soße auf den Löffelbiskuits verteilen. Die übrigen Erdbeeren klein schneiden und auf die Soße geben. Sahne mit Zucker steif schlagen, unter den kalten Milchreis geben und auf den Erdbeeren verteilen. Im Kühlschrank mind. 2 Std. durchziehen lassen.

3 Süße Herzen:

Backofengrill vorheizen. Eine Herzschablone aus Pappe anfertigen (5 cm). Backblech mit Backpapier belegen. Bonbons in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und durchsieben. 1 TL Bonbonpulver pro Schablone auf dem Backblech verteilen (Abb. 1). Die Herzen unter dem Grill etwa 15 Sek. erhitzen, so dass Farbe und Struktur noch vorhanden sind. Sofort vom Backblech ziehen und erkalten lassen.

4 Verzieren:

Tiramisu mit Kakao bestreuen, mit den Herzen verzieren und servieren.

Tipp aus der Versuchsküche

- Sie können das Tiramisu gut am Vortag zubereiten und über Nacht durchziehen lassen.

AB IN DEN URLAUB

MEDIZIN AUF REISEN

GESUNDHEIT

Die Koffer sind gepackt, die Tickets liegen bereit: Doch auf dem Weg in den Urlaub vergessen viele Menschen oft das wertvollste, was sie haben: ihre Gesundheit. Denn auch in den Ferien kann es zum Krankheitsfall kommen, für den man unbedingt gewappnet sein sollte. Damit aus der Traumreise kein Alptraum wird, erklärt medicalpress, was unbedingt in die Reiseapotheke gehört.

„Pass“ auf dich auf!
Ob bei einer Safari in Kenia, einer Wanderung durch den Urwald von Martinique oder beim Elefantenreiten auf Ko Samui: In unterschiedlichen Ländern kommen Menschen mit unterschiedlichen Krankheitserregern in Berührung. Als eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen für Touristen gelten daher nach wie vor Impfungen. Sie stellen eine effektive Form der Gesundheitspflege dar. Deshalb ist es ratsam, neben dem Reisepass auch stets den Blutgruppen- und Impfpass mitzuführen. Bereits Monate vor Reiseantritt sollte man sich darüber informieren, welcher Impfschutz aufgefrischt werden muss. Ob eine Reiserücktrittsversicherung sinnvoll ist, entscheidet man ebenfalls Monate im Voraus.

Ich glaube, mir wird schlecht
Diesen Satz bekommt das Bordpersonal vermutlich häufiger zu hören, denn Fakt ist: Jeder fünfte Passagier leidet an der sog. Reisekrankheit. Dabei spielt es keine Rolle, welches Beförderungsmittel die Betroffenen nutzen, denn die Beschwerden können in der Luft, zu Land oder Wasser auftreten. Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzrasen sind nur einige der Symptome, die als körperliche Reaktion auf die ungewohnten Bewegungen entstehen. Britischen Forschern ist es erst kürzlich in einer randomisierten Studie gelungen, die Beschwerden einer Reisekrankheit mittels einer Gleichstromstimulation zu lindern. Zum genauen Wirkungsmechanismus liegen jedoch noch keine näheren Erkenntnisse vor. Hier sind weitere Untersuchungen erforderlich. In der Zwischenzeit sollten Personen, die an der an der Reisekrankheit leiden, etwa eine Stunde vor Reiseantritt die letzte Mahlzeit aus leichter Kost zu sich nehmen. Übermäßiges Trinken sowie den Konsum von Salz, das Wasser im Gewebe bindet, ist ebenfalls zu vermeiden. Manchen Betroffenen helfen spezielle Atemübungen und kalte Kompressen auf Stirn und im Nacken. Für den Fall der Fälle sollten Urlauber jedoch immer ein Mittel gegen Übelkeit sowie Beruhigungstabletten griffbereit halten.

Quelle:Medicalpress

Guten Appetit?
Trotz der amüsanten Bezeichnungen wie Fluch des Pharaos, Montezumas Rache oder auch Dehli Belly: Reisediarrhö ist eines der häufigsten Gesundheitsprobleme von Touristen. Zischen 20 und 50 % der Reisenden klagen über Beschwerden wie Bauchschmerzen, unkontrollierbaren Stuhldrang und Unwohlsein. Meistens ist Reisedurchfall mit einer Infektion des Gastrointestinaltraktes verbunden, die ihrerseits wiederum durch den Verzehr mikrobiell kontaminierter Lebensmittel entsteht. Reisediarrhö kommt häufig in Gebieten mit schlechteren sanitären Bedingungen und niedrigeren Hygienevorschriften vor. Um sich zu schützen, sollten Urlauber nur Nahrungsmittel zu sich nehmen, die gebraten, gekocht und geschält wurden. Häufig ist jedoch auch die veränderte Bakterienflora der Auslöser. Es ist daher wichtig, sich regelmäßig die Hände zu waschen. Für unterwegs eignen sich Desinfektionsgels.

Fun in the sun
Ob beim Skifahren, Tauchen, Wandern: Auch in der schönsten Zeit des Jahres ist man vor Verletzungen und kleinen Wunden nicht gefeit. Gerade beim Freizeitsport ist die Verletzungsgefahr besonders hoch. Ein kleiner Verbandskasten, der diese Wunden erstversorgt, ist daher nicht nur für Abenteuer-Urlauber eine sinnvolle Idee. Neben Pinzette, Schere und Einweg-Handschuhen sollte er auch Verbandspäckchen, Pflaster und Mullbinden beinhalten. Wenn eine Fraktur vorliegt, sollte man die betreffenden Gliedmaßen immobilisieren und ein Krankenhaus aufsuchen. Für den Krankheitsfall gehören auch Schmerzmittel und fiebersenkende Medikamente in das Erste-Hilfe-Kit.

Fliegende Störenfriede
Insektenstiche gehören zu den unangenehmsten Reisebegleitern überhaupt. Leider sind sie manchmal unvermeidbar. Gerade im Urlaub wird das Summen der kleinen Blutsauger als besonders störend empfunden. Um sich Insekten vom Leib zu halten, gibt es sog. Repellents, die die Hauteigenschaft verändern, um die Gefahr aus der Luft fernzuhalten. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt diese Maßnahme insbesondere bei Reisen in tropische Länder, wo Krankheiten wie Malaria und Dengue-Fieber über bestimmte Insektenarten übertragen werden können. Während Wespen und Bienen beim Stechen kein Gift abgeben, führt der Speichel von Mücken zu Juckreiz und Schwellungen. Hier helfen kühlende und beruhigende Salben sehr gut. Auch ein Temperaturreiz kann wirksam sein, weil er das Schmerzsignal an das Gehirn unterbricht. So halten sich einige Menschen eine heiße Kaffeetasse auf die betroffene Stelle.

Alarmstufe Rot
Bei ihrer wohltuenden Wirkung kann man die Zeit in der Sonne schon mal vergessen – und sich schnell einen Sonnenbrand einfangen. Doch Sonnenbrand ist leichter zu verhindern als zu behandeln. Effektiver, angepasster Sonnenschutz ist daher die beste Präventionsmaßnahme. Kinder müssen in besonderem Maße vor den schädigenden Auswirkungen der UV-Strahlung geschützt werden. Ist Sonnenbrand einmal da, lässt er sich mit speziellen Après-Sun-Produkten in den Griff bekommen. Am besten sind Präparate mit Allantoin, Aloe Vera oder D-Panthenol geeignet, um die gereizte Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Technische Sommer MUST HAVES im Juli bei PEARL

Bei PEARL gibt es immer wieder technische Neuheiten zu entdecken! Wir haben uns für Euch umgesehen und haben in diesem Monat die absoluten Technik Renner im Bereich Beauty entdeckt und durchgecheckt. Im Sommer möchte jeder strahlend, jung und schön aussehen und ist froh, wenn die lästige Körperbehaarung langfristig weg ist! - Auch den Falten wird der Kampf auf eine ganz innovative und schmerzlose Art angesagt! Den Sommer schön und frisch genießen - mit den Must-Haves von PEARL ist es spielend leicht! Mit dem praktischen Eisbehälter kann man außerdem noch selbstgemachtes Eis naschen - eine Buchvorstellung mit Rezepten gab es in der letzten Ausgabe. Jetzt heißt es, schön und cool ins Sommervergnügen - Viel Spaß!

newgen medicals Phototherapeutischer Anti-Aging-Booster, 3-fache Haut-Stimulation macht Schluss mit lästigen Fältchen. Die einfache Selbstbehandlung mit der 3-fach-Kombination sorgt für eine sichtbare Verjüngung! Phototherapeutisches Licht regt die Collagen-Bildung an, unterstützt die Zellerneuerung und reduziert Falten an Stirn, Augen, Nase und Mund. Mikro-Vibrationen stimulieren die Blut- und Lymphzirkulation.
Die Ionentherapie verbessert die Durchlässigkeit der Haut: Pflegelotion zieht so besser ein und entfaltet schneller ihre Wirkung.
Der Beauty Booster ist bei PEARL erhältlich.

Ein großes LIKE für die Neuheiten von PEARL! In diesem Monat versprechen die Must Haves aus der Technikwelt Beauty und viel Freude!

Der Sichler Beauty Haarentferner mit Thermo-Technologie, 3 Hitze-Stufen, inkl. Zubehör macht glatte und streichelzarte Haut: Endlich sind die lästigen Körperhaare weg. Mit diesem Haarentferner erreichet ihr das sanft, schonend und vor allem dauerhaft. Optimal für alle Haar- und Haut-Typen: an Beinen, Bikinizone und Achseln. Dank Thermo-Technologie dringt Wärme bis tief in die Haarwurzel. Bereits nach wenigen, regelmäßigen Anwendungen befreit ihr euch langfristig von lästigen Härchen. Und das ganz ohne Schmerzen!
Jetzt bei PEARL zu bestellen.

Mit den Rosenstein & Söhne Eis Formen könnt ihr Euch im Handumdrehen euer Eis selber machen. In der letzten Ausgabe haben wir euch ein Buch mit leckeren Eisrezepten vorgestellt. Die Formen für das Selbstmacheis könnt ihr jetzt bei PEARL bestellen.

Lily Rose lebt in einem trendigen, schicken Vintage Apartment, das auf den Parfum Dosen dargestellt wird. In ihrem Spiegel werden wichtige emotionale Stationen ihres Lebens reflektiert. Eine Illustration von Lily Rose zeigt die Seele und die Bedeutung des jeweiligen Duftes bildhaft.

Der Name der Parfums spiegelt aufregende Lebenssituationen einer jeden Frau. Mit einem Songtitel spiegelt es die verschiedenen Moods von uns Frauen. Die Parfüms von Lily Rose verprechen für jeden Anlass den richtigen Duft. Die Düfte sind in jetzt in allen Rossmann Drogeriemarkt Filialen erhältlich. Die schöne Vintage Verpckung macht die Düfte zu einem absoluten Hingucker.

DICKE BEINE

DURCH HITZE

GESUNDHEIT

Nicht nur unser Kreislauf reagiert auf hohe Temperaturen

Die Vorfreude auf den Sommer ist jedes Jahr groß: Eis essen am See und die lauen Sommerabende im Freien genießen – einfach herrlich. Doch für unsere Beine sind die hohen Temperaturen alles andere als erfreulich. Denn wenn im Sommer das Thermometer nach oben klettert, leiden viele unter Schmerzen und Schwellungen in den Beinen und Füßen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern auch kein besonders schöner Blickfang. Kurze Röcke und Shorts bleiben da lieber im Schrank. Viele schwitzen dann lieber in langer Kleidung. Es gilt, den Schönheitsmakel zu verstecken.

Beine hassen Hitze
Doch warum leiden die Beine so sehr unter der Hitze? Das Prinzip ist ganz einfach erklärt: Um die von außen kommende Wärme besser abgeben zu können, erweitern sich die Blutgefäße. So verlangsamt sich die Blutzirkulation, die Venen weiten sich, das Blut staut sich und die Venenwände werden durchlässiger. Flüssigkeit kann dann ins umliegende Gewebe fließen und die Beinen schwellen an. Viele Frauen leiden zusätzlich noch, meist genetisch bedingt, unter schwachem Bindegewebe. So können die Venen bei Dauerhitze nicht mehr ausreichend stabilisiert werden.

Entlastung dank Kastanienkraft
Gegen geschwollene Sommerbeine lässt sich präventiv etwas tun. Bewährt hat sich zum Beispiel der Extrakt aus dem Samen der Rosskastanie — wie Venostasin retard, erhältlich in Apotheken. Dieser ist gleich vierfach wirksam: Er dichtet die Venen ab und stabilisiert die Venenwände. Gleichzeitig werden der reguläre Blutfluss gefördert und Beinschwellungen minimiert. Ein weiterer positiver Effekt: Das enthaltene Aescin reduziert zusätzlich die Aktivität der sogenannten lysosomalen Enzyme, die eigentlich Schadstoffe im Blut abbauen. Bei Personen mit vorbelasteten Venen greifen sie aber in einer Art Überreaktion die Venenwände an und machen sie durchlässig. Die Folge: Flüssigkeit tritt aus, die Beine schwellen an.

Zusätzlich sind Massagen mit kühlendem Gel – wie Venostasin Gel Aescin aus der Apotheke – eine wahre Wohltat. Sie sorgen nicht nur für Erfrischung, sondern entlasten die Beine auch. So läuft es sich leichter durch die Sommerzeit.

Beautykiller geschwollene Beine
Tipps für starke Sommerbeine
Bei hohen Temperaturen im Sommer streiken die Beine und kapitulieren vor der Hitze. Sie werden schwer und schwellen an. Der Grund dafür: Die Blutgefäße erweitern sich, um Körperwärme besser abgeben zu können. So verlangsamt sich die Blutzirkulation, die Venen weiten sich und können durchlässiger werden. Dadurch kann Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten - Beine und Füße schwellen an. Das ist schmerzhaft und sieht auch nicht gut aus. Vor allem Menschen mit Venenschwäche leiden an warmen Sommertagen besonders. Mit den folgenden Tipps entlasten Sie Ihre Beine und kommen besser durch die warmen Tage:

Quelle: medicalpress.de Foto: Venostasin

Trinken, trinken, trinken!
Einfach, aber effektiv: Trinken Sie viel Wasser über den Tag verteilt. Das Blut verdickt, wenn man bei Hitze viel schwitzt und das Trinken vergisst. Ein Glas Wasser stündlich sorgt für optimalen Blutfluss.

Abkühlung suchen!
Kleine Erfrischung gefällig? Ihre Beine werden es Ihnen danken. Wechselduschen etwa sind eine Wohltat, denn sie regen die Durchblutung an. Wichtig dabei: immer mit kaltem Wasser abschließen.

Bewegen statt Faulenzen!
Auch wenn es so gemütlich ist: Legen Sie sich nicht nur mit der Luftmatratze in den Pool – schwimmen Sie auch mal ein paar Bahnen oder machen Sie einen kleinen Ausflug! Am Abend, wenn die Temperaturen angenehmer sind, ist die ideale Zeit dafür.

Füße zeigen!
Bye-bye High Heels! Im Sommer sollte man möglichst oft auf flachem Fuß leben oder – wenn immer es möglich ist – barfuß laufen. Ein Strandspaziergang ohne Schuhe macht sowieso viel mehr Spaß. Gepflegte Füße können sich sehen lassen!

Pflanzenpower nutzen!
Pflanzliche Präparate mit Rosskastaniensamen-Trockenextrakt — wie Venostasin retard Kapseln aus der Apotheke — stabilisieren die Venenwände von innen und dichten sie ab. So wird der Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe normalisiert und Ödeme können wieder abgebaut werden. Zusätzlich kann man seine Beine mit angenehm kühlendem Gel — wie Venostasin Gel Aescin aus der Apotheke — massieren. Das lindert die Beschwerden. Aber Achtung: Krampfadern können durch pflanzliche Mittel weder zurückgebildet noch generell verhindert werden.

Die natürlichen Fußpflegeprodukte von Alverde verhelfen zu gepflegten Füßen und sind in allen DM Drogeriemärkten erhältlich.

HITZEFREI!

FIT UND FRISCH DURCH DEN SOMMER

GESUNDHEIT

Bei den tropischen Sommern der vergangenen Jahre wird es für viele Menschen immer schwieriger, während der heißen Jahreszeit einen kühlen Kopf zu bewahren. Ihr Körper reagiert sehr sensibel auf die hohe Hitze. Was man tun kann, um auch in den Sommermonaten cool zu bleiben, erklärt medicalpress.

„Schwitzefrei“
Obwohl Schwitzen ein natürlicher und lebensnotwendiger Vorgang ist, kann das Transpirieren insbesondere im Sommer sehr unangenehm sein. Durch übermäßiges Schwitzen fühlen sich Betroffene in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Dabei ist Schweiß an sich nahezu geruchslos, erst mit der Zersetzung durch Bakterien entsteht der typische Geruch. Während Deodorants die Aktivität der Bakterien hemmen, verhindern Antitranspirantien das Schwitzen an sich, stehen jedoch aufgrund der enthaltenen Aluminiumsalze vielfach in der Kritik. Moderne Verfahren setzen heutzutage auf non-invasive und schonende Behandlungsmethoden, die übermäßig aktive Schweißdrüsen über Monate hinweg deaktivieren können.

Ach du dickes Bein!
Im Sommer kann es passieren, dass es an Beinen und Füßen zu teilweise schmerzhaften Schwellungen kommt. Dabei weiten sich im Rahmen der körpereigenen Thermoregulation die Blutgefäße aus und die Blutzirkulation verlangsamt sich. Es kommt zu Stauungen und Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. In solchen Situationen hilft es, die Beine hochzulegen. Doch auch präventiv lässt sich gegen geschwollene Beine etwas tun: Spezielle Salben und Lotionen unterstützen die Venen und fördern die Durchblutung. Gleichzeitig wirken sie erfrischend und haben einen kühlenden Effekt auf der Haut. Auch Fußbäder sind für Menschen mit Venenschwäche und geschwollenen Beinen gerade im Sommer eine wahre Wohltat. Durch Wassertreten wird der Kreislauf zusätzlich unterstützt.

Unter Wasser
Nach den langen grauen Wintermonaten können es vor allem Kinder nicht erwarten, bis die Freibadsaison endlich wieder beginnt. Doch im kühlen Nass können eine Vielzahl Viren, Bakterien und andere Erreger lauern, die unterschiedliche Infektionen verursachen. So ist es möglich, dass sich Frauen, die für Infektionen anfällig sind, einen Pilz oder eine Blasenentzündung einfangen. Häufig kommt es nach einem Freibadbesuch jedoch zu Bindehautentzündungen und Entzündungen des äußeren Gehörgangs. Doch nicht nur im Wasser kann es zum Kontakt mit Keimen kommen, sondern auch in Duschen und Umkleidekabinen: So stecken sich insbesondere hier viele Menschen mit Fußpilz oder Warzen an. Zur Vermeidung einer Ansteckung sollte man in öffentlichen Badeanstalten immer Badeschlappen tragen, sich nach dem Schwimmen sorgfältig waschen und darauf achten, die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen.

Quelle: medicalpress.de Foto: Nivea

All inclusive
Ob zu Land, zu Wasser oder in der Luft: Die Reisekrankheit oder auch Kinetose (von gr. kinein = „bewegen“) sorgt bei vielen Urlaubern für einen unangenehmen Start in die Ferien. Allein in Deutschland sind etwa 80 % der Bundesbürger betroffen. Dabei reagiert der Körper mit Unwohlsein, Müdigkeit, Frösteln, Kopfschmerzen oder auch Übelkeit und Erbrechen auf die ungewohnte Bewegung des Fortbewegungsmittels. Ein Mittel gegen Übelkeit sowie Beruhigungstabletten gehören daher in jede Reiseapotheke.

Sonnen-Guide für jeden Hauttyp
Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Dabei spielen Hauttyp und Lichtschutzfaktor eine entscheidende Rolle. Während sehr helle Hauttypen einen Schutz mit LSF 30 bis 50+ wählen sollten, ist bei gebräunter Haut oft schon LSF 10 bis 15 ausreichend. Besonders Kinder sollten aber vor den gefährlichen UVB-Strahlen geschützt werden und sich nicht lange in der Sonne aufhalten. Hat man es mit den Sonnenstunden übertrieben, hilft neben Kühlen auch eine Wund- und Brandsalbe, die sich auch bei anderen Verbrennungen anwenden lässt.
Einige Personen reagieren besonders stark auf das Zusammenspiel von ultravioletter Strahlung und Sonnencreme. Durch die dabei entstehenden freien Radikale kommt es zu einer Entzündungsreaktion der Haut. Anders als die Bezeichnung vermuten lässt, handelt es sich bei der sog. Mallorca-Akne nicht um unreine Haut, sondern vielmehr um eine lichtbedingte Hauterkrankung. Es treten Hautveränderungen wie juckende Pusteln und Bläschen auf. Besonders gefährdet sind Jugendliche mit tendenziell fettiger, zu Akne neigender Haut. Sie sollten auf fettfreie Formulierungen setzen.

UNANGENEHME SOMMERGÄSTE:

PILZE, INSEKTEN UND CO.

GESUNDHEIT

Der Sommer ist eine der beliebtesten Jahreszeiten: Die Sonne lacht, das Freibad lockt und der strahlend blaue Himmel erlaubt die verschiedensten Outdoor-Aktivitäten. Doch Stechmücken, Pilzinfektionen, übermäßiges Schwitzen und Sonnenbrand sind höchst unangenehme Erscheinungen in der sonnigen Saison. Wie man sich die lästigen Sommergäste vom Hals hält, erklärt medicalpress.

Es geschah im Schwimmbad
Nach einem Besuch im Schwimmbad ist er plötzlich da, der unangenehme Juckreiz: Zwar sind Fuß- und Nagelpilz kein typisches „Sommer-Phänomen“, werden jedoch spätestens jetzt sichtbar, wenn Sandaletten und Flip Flops die Infektion schonungslos offenbaren. Nicht nur in öffentlichen Bädern ist das Ansteckungsrisiko denkbar hoch. In den sonnenreichen Monaten tragen viele Menschen das falsche Schuhwerk, in dem schnell ein feucht-warmes Milieu und damit ein Eldorado für Pilzsporen entsteht. Um Fußpilz vorzubeugen ist es besonders wichtig, die Füße und Zehenzwischenräume trocken zu halten. Ist er einmal da, sollte er Antimykotika behandelt werden.

Stichtag
Allein der Gedanke an die Gegenwart der summenden Störenfriede verursacht Gänsehaut: Zwar übertragen Stechmücken in unseren Breitengraden in der Regel keine schweren Krankheiten, sie können jedoch sehr lästig sein und den Aufenthalt im Freien unerträglich machen. Dabei stechen die hinterlistigen Blutsauger meist mehrmals hintereinander zu und hinterlassen gerötete, stark juckende Hautstellen. Bei Insektenstichen helfen kühlende Salben. Im Freien ist jedoch Kleidung der beste Schutz gegen Mückenstiche. Auch ein mückenabwehrendes Spray kann eingesetzt werden. Doch leider sind Mücken nicht die einzige Gefahr aus der Luft: Auch Bienen und Wespen sind im Sommer aktiv.

Dürrezeit für die Haut
Hot summer: Durch die hohen Temperaturen und die erhöhte UV-Exposition ist die Haut jetzt oft trockener. Beide Faktoren führen dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern und die Aktivität der Schweiß- und Talgdrüsen steigt – infolgedessen verliert die Haut mehr Feuchtigkeit. Um das Defizit auszugleichen, ist nicht nur eine entsprechende Feuchtigkeitscreme gefragt, sondern auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von innen.

https://www.gesundkatalog.de

Quelle: beautypress.de

Wenn die Haut Rot sieht

Die Haut ruft SOS: Sonnenbrand oder auch UV-Erythem ist ein sichtbares Zeichen des Körpers, dass die Sonnenbestrahlung der Haut zu intensiv war: Es entsteht eine Entzündung, die sich zunächst durch Rötungen an den betroffenen Stellen zeigt. Im akuten Fall führt ein Sonnenbrand oftmals auch zu Druckempfindlichkeit und je nach Schweregrad sogar zu Blasenbildung. Auch Juckreiz und Schwellungen zählen zu den Symptomen. Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist Sonnenschutz ein absolutes Muss in den sonnenreichen Monaten. Vor allem die empfindliche Haut von Kindern muss in besonderem Maße vor den schädigenden Auswirkungen von UV-Strahlung geschützt werden.

Manche mögen‘s heiß…

… andere aber nicht: Im Allgemeinen werden Temperaturen von über 26 °C als zu warm empfunden. Jeder Mensch empfindet jedoch aufgrund seines subjektiven Temperaturempfindens eine andere Temperatur als Hitze. Sein Wohlbefinden hängt von der körpereigenen Thermoregulation ab. Damit der Körper seine Temperatur auch bei großer Hitze konstant halten kann, muss er Wärme abgeben und schwitzen. Ausgeprägtes Schwitzen kann jedoch zur psychischen Belastung werden. Sog. Antitranspirantien verringern die Schweißsekretion durch eine temporäre Verengung oder Verstopfung der Ausführungsgänge. Bei Hyperhidrose ist die Wirkung der Antitranspirantien aber oft zu schwach. Hier kann eine Behandlung sinnvoll sein, bei der die Schweißdrüsen unter Einfluss von Wärme verkleben und keinen Schweiß mehr produzieren können.

Reisen „all-inclusive“

Reisedurchfall gehört zu den häufigsten Beschwerden, die im Urlaub auftreten können. Zwar ist er unangenehm, aber meist harmlos. Dabei verursachen Coli-Bakterien, die sich auf verunreinigten Nahrungsmitteln und im Trinkwasser einiger Länder befinden, Durchfall. Daneben treten auch häufig weitere Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtrakts auf wie etwa Übelkeit, Verstopfung oder Blähungen. Ein Durchfallmittel sowie eine Elektrolytlösung gehören deshalb in jede Reiseapotheke.

PFLEGE LIGHT

LEICHTES FÜR DEN SOMMER

Leichte Sommerpflege für einen entspannten Sommer!

BEAUTY

Strahlender Sonnenschein, dazu cremiges Milcheis, Tiramisu oder Eiskaffee: Es gibt viele Gründe, sich auf den Sommer zu freuen. Doch während die kulinarischen Köstlichkeiten jetzt etwas üppiger ausfallen, lautet das Motto bei der Pflege „weniger ist mehr“. Worüber sich Haut und Haar nun am meisten freuen, erklärt beautypress.

Reinigung muss sein!

Nicht nur die klimatischen Einflüsse wirken sich auf unser größtes Organ aus, sondern auch die unterschiedliche Produktivität der Talgdrüsen. Während der heißen Jahreszeit sind sie aktiver als in den Wintermonaten. So bilden sich besonders viel körpereigene Fette auf der Hautoberfläche, die die Poren verstopfen und zu Unreinheiten führen können. Gleichzeitig wird die Haut durch Aufenthalte im Freien mit Umweltgiften und anderen schädigenden Einflüssen belastet. Eine milde Gesichtsreinigung ist jetzt Pflicht! Reinigungslotionen, die auf Mizellentechnologie basieren, sind die idealen Begleiter für den Sommer, denn sie befreien das Gesicht nicht nur von Make-up und Verunreinigungen, sondern klären es auch und spenden bereits während der Reinigung Feuchtigkeit. Großporige, glänzende Haut wird mit einem milden Waschgel wieder frisch und rein, während für empfindliche Haut eine Reinigungsmilch mit beruhigenden Inhaltsstoffen das Richtige ist.

Der Sonne entgegen – mit Feuchtigkeit und UV-Schutz

Nach der Reinigung empfehlen Dermatologen für den Sommer eine Tagespflege in Form einer Öl-in-Wasser-Emulsion, weil diese besonders feuchtigkeitshaltig ist. Diese Emulsionen enthalten winzige Öltröpfchen in einer wässrigen Grundlage und sind extrem feuchtigkeitsspendend. Damit lässt sich der Flüssigkeitsverlust über die Haut sehr gut ausgleichen. Öl-in-Wasser-Emulsionen finden sich als Lotionen, Gele, Wirkstoffseren und Cremes. Sie lassen sich leicht verteilen und haben durch den Feuchtigkeitsanteil einen angenehm kühlenden Effekt. Darüber hinaus liegen sie nicht wie ein Fettfilm auf der Haut, der die Poren verstopft, sondern hinterlassen ein angenehmes Hautgefühl.

Im Sommer ist außerdem eine Tagespflege mit Lichtschutzwirkung ein Muss: Während UV-B-Strahlung Sonnenbrand verursacht, sind es die kurzwelligen UV-A-Strahlen, die für vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind. So sollte die Pflege in jedem Fall einen integrierten UV-A-Filter beinhalten.

Schöne Aussichten im Sommer

Trotz Hitze wollen die meisten Frauen auch im Sommer nicht auf Make-up verzichten. Das müssen sie auch nicht – allerdings sollten sie hier nun leichte Texturen wählen. So darf es statt dem cremigen Kompaktpuder jetzt zum Beispiel eine BB Cream sein, die die Haut nicht beschwert und kleine Unregelmäßigkeiten dennoch kaschiert. Zahlreiche Kosmetikunternehmen bieten heutzutage auch CC und DD Creams an, die sich dem individuellen Hautton anpassen und dem Teint ein natürlich schönes Finish schenken.

www.ellabache.com/de

Quelle: beautypress.de Foto: Ebelin

Cool Body

Während die Temperaturen schon am Vormittag unaufhörlich steigen, fragt man sich, wie man sich den Rest des Tages bloß frisch halten soll. Glücklicherweise hat unser Körper ein ausgeklügeltes System entwickelt, um sich gegen Überhitzung zu schützen: Schweiß verdunstet auf der Hautoberfläche und sorgt so für einen natürlichen Cooling-Effekt. Doch leider findet sich in diesem System ein Programmfehler: Schweiß ist gleichzeitig ein idealer Nährboden für Mikroorganismen, die bei der Reaktion mit dem an sich geruchlosen Sekret unangenehmen Körpergeruch verursachen können. Höchste Zeit für eine Pause unter der Brause! Ein feuchtigkeitsspendendes und rückfettendes Duschgel verhindert Wasserverlust und unterstützt gleichzeitig die Regeneration der Haut nach einem ausgiebigen Sonnenbad. Für einen samtweichen, ebenmäßigen Teint sorgen Peelings, die im Sommer aber nur sparsam eingesetzt werden sollten. Feinste Partikel glätten und revitalisieren die Haut, während wertvolle Wirkstoffe sie festigen und mit Feuchtigkeit versorgen, ihre Widerstandskraft stärken und die Abwehrfunktion erhöhen.

Schwerelose Körperpflege

Im Sommer verliert der Körper täglich etwa 1,5 l Flüssigkeit. So sollte man vor allem in der heißen Jahreszeit viel Wasser trinken. Doch auch das größte Organ ist durstig: Während es der Haut im Winter an Lipiden fehlt – was sich oftmals an trockenen Stellen an Schienbeinen und Händen zeigt – mangelt es ihr jetzt an Feuchtigkeit. Entsprechend der saisonalen Rhythmen braucht sie nun eine andere Pflege als in den kalten Monaten. Statt reichhaltiger Texturen, die sie jetzt unnötig beschweren, die Poren verstopfen und einen Wärmestau verursachen können, ist jetzt der optimale Zeitpunkt für leichte, schnell einziehende Bodylotions und erfrischende Gels mit einem hohen Anteil an Feuchthaltefaktoren.

Haarpflege mit Köpfchen

Nicht nur Gesichts- und Körperpflege sollten auf die Jahreszeit angepasst werden, sondern auch das Treatment für die Haare. Im Sommer benötigt neben dem Haar aber auch die Kopfhaut die richtige Pflege. Was wir jetzt brauchen, ist ein Shampoo, das dem Haar nicht nur Feuchtigkeit spendet, sondern auch die Kopfhaut beruhigt. Bei einer sonnenstrapazierten Mähne kann zusätzlich eine feuchtigkeitsspendende Spülung angewendet werden. Wer sein Haar außerdem vor oder nach einem längeren Aufenthalt im Freien schützen will, ist mit einem leichten Feuchtigkeitsspray, das die Keratinfasern des Haars schützt und den Hydrolipidfilm bewahrt, bestens versorgt.

www.eucerin.de

http://iconproducts.com/de/products/cure

http://www.freioel.de/de
erhältlich in allen Drogeriemärkten

www.marykay.de/

SUMMER BEAUTY

GROSSE HITZE, HEISSE TRENDS

BEAUTY

Endlich Sommer: Zwar heben hohe Temperaturen und strahlender Sonnenschein die Stimmung – doch mit dem Make-up verträgt sich die Gute-Laune-Kombination leider nicht ganz so gut. Während die Foundation verläuft und fleckig wird, glänzt das Gesicht nicht nur unvorteilhaft, sondern lässt den Teint zudem unebenmäßig wirken. Und auch Lidschatten und Lippenstift sind nach einiger Zeit irgendwie spurlos verschwunden. beautypress verrät, wie man heiße Trends auch bei großer Hitze tragen kann.

Teint-tastic Summer!
Die Hitze treibt einem die Schweißperlen auf die Stirn: Nicht nur unter den Achseln oder an Händen und Füßen befinden sich Schweißdrüsen, sondern auch im Gesicht. Was als praktische „Klimaanlage“ unseres Körpers konzipiert ist, kann das Make-up jedoch ruinieren. Viel besser als stark deckende Foundations, Cremepuder oder Make-up-Mousses sind daher sommerleichte Formulierungen wie BB, CC oder DD Creams. Sie schenken ein natürliches Ergebnis und pflegen gleichzeitig die Haut. Auch ein teintkorrigierender Primer kann bei manchen Hauttypen schon ausreichen, um kleine Makel zu kaschieren und den Teint zum Strahlen zu bringen. Für einen Matt-Effekt sorgt dann Puder: Er absorbiert Talg und Schweiß und schenkt ein mattes Finish, das sich im Laufe des Tages immer wieder auffrischen lässt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, der packt noch Blotting Papers in die Strandtasche.

Zum Dahinschmelzen
Wie das Eis am Stiel können auch Lidschatten und Lippenstift schnell „dahinschmelzen“. Wie schade, wird doch der Sommer 2016 von einer derart üppigen Farbpalette dominiert! Blau ist die Trendfarbe schlechthin und steht blonden Strandschönheiten mit gebräuntem Teint besonders gut. Doch auch fruchtige Töne wie Pfirsich, Himbeere oder Melone sind in diesem Sommer besonders angesagt. Deshalb sind auch bei Augen und Lippen wasserresistente und wischfeste Texturen eine gute Wahl. Wasserfeste Wimperntusche und wischfester Eyeliner, Lidschattengrundierung oder langhaftende Cremelidschatten verleihen dem Augen-Make-up bombensicheren Halt und überstehen auch ein Bad im kühlen Nass.

www.bareminerals.de

http://www.farfalla.ch

Textquelle: beutypress.de

Smells Like Summer
Der Sommer ist die Zeit der Leichtigkeit. Dass weniger mehr ist, zeigt sich aber nicht nur in der Mode oder beim Make-up, sondern auch bei den Düften. Nach den schweren Aromen des Winters darf es jetzt gerne spritziger werden: Neben erfrischenden Komponenten wie Bergamotte oder Mandarine sorgen auch blumige Akkorde oder fruchtige Noten für eine unwiderstehliche Duftaura. Deodorants im dazu abgestimmten Duft halten tagsüber frisch, während Antitranspirantien die Aktivität der Schweißdrüsen um bis zu 60 % reduzieren. Spezielle Cremes oder Sprays machen müde Füße wieder fit und erfrischen die Haut. Für den kleinen Frischekick zwischendurch eignen sich ein Thermalwasserspray im Pocketformat oder Erfrischungstücher.

St(r)andurlaub
Lässige Beach Waves, lockere Braids, ein praktischer Dutt oder einfach offen getragenes Haar sind die angesagtesten Looks für den Strand. Doch damit die Haarkunstwerke auch einen Tag in der prallen Sonne überstehen, sind die richtigen Styling- und Pflegeprodukte gefragt. Für aufwendige Flechtfrisuren sollte man schon während des Stylens einzelne Haarsträhnen mit Haarspray fixieren. So werden sie elastisch und lassen sich einfacher frisieren. Das Ergebnis sollte abschließend aber noch großzügig mit Haarlack fixiert werden, das der Frisur extrastarken Halt verleiht. Doch auch die Pflege darf jetzt nicht zu kurz kommen: Schließlich können UV-Strahlung, Hitze und Trockenheit Haar und Kopfhaut beinahe in eine Wüstenregion verwandeln. Neben einem feuchtigkeitsspendenden Shampoo gehört deshalb eine Spülung nach jeder Haarwäsche dazu, während das Haar ein bis zwei Mal pro Woche mit einer Maske oder Kur wieder regeneriert wird. Damit wird die heiße Saison für Summer Beautys einfach wunderschön…

http://taoasis.com/ in Bioläden erhältlich

www.bareminerals.de

www.bareminerals.de

SUN-DOWNER

SCHÖNES FÜR HAUT UND HAAR

BEAUTY

Sonnenschirm, Sonnenschutz und Après Sun: So sollte das Pflichtprogramm lauten, um sorglos das Sonnenvitamin Calciol – besser bekannt als Vitamin D – tanken zu können. Schließlich ist UV-Strahlung immer ein Stressfaktor für die Haut und Hautalterungsursache Nr. 1. Damit Haut und Haar gut geschützt durch den Sommer kommen, sollte neben Sonnenschutz auch die Pflege danach nicht zu kurz kommen!

Stressfaktor Sonne
Wenn uns die Sonne vom Himmel anlacht, wollen wir am liebsten jede freie Minute ihre warmen Strahlen genießen. Doch leider stellt jede Form von UV-Exposition einen Stressfaktor für die Haut dar, denn die Sonne entzieht ihr Feuchtigkeit. Aus diesem Grund spannt die Haut nach einem Sonnenbad und fühlt sich trocken und spröde an. Oft kommt es darüber hinaus zu Rötungen an den sonnenexponierten Stellen. Durch Wasserkontakt verstärkt sich der Effekt sogar, denn das erfrischende Bad im kühlen Nass entfettet die Haut leider auch gleichzeitig. Aus diesem Grund sollte sie nach jedem längeren Sonnenbad und Wasserkontakt mit der entsprechenden Pflege behandelt werden. Höchste Zeit für die Multitalente in Sachen Sonnenkosmetik: Après-Soleil- oder auch After-Sun-Kosmetik bietet schnelle Soforthilfe für sonnenbeanspruchte Haut und Haare. Die Produkte beruhigen, kühlen, spenden Feuchtigkeit, unterstützen den Regenerationsprozess und können sogar die Bräune verlängern.

Abkühlung aus der Tube
Bei den Après-Sun-Lotionen und -cremes handelt es sich meist um Öl-in-Wasser-Emulsionen, die einen höheren Feuchtigkeits- als Fettanteil besitzen und dadurch genau an die Bedürfnisse sonnenexponierter Haut angepasst sind. Beim Eincremen zieht die Feuchtigkeit in die ausgetrocknete Haut ein und sorgt beim Verdunsten für einen angenehmen Cooling-Effekt. Die Haut wird hydratisiert und gleichzeitig geschützt. Die Texturen reichen dabei vom Spray über Fluid und Gel sowie vom Balsam über Lotion und Creme. Im Gegensatz zu herkömmlichen Bodylotions enthalten After-Sun-Produkte häufig Inhaltsstoffe, die ideal auf die Bedürfnisse der Haut nach dem Sonnenbad abgestimmt sind. Oft haben einzelne Präparate Zusatzeffekte wie das schnelle Abklingen von Rötungen oder einen mattierenden Effekt für das Gesicht. Einige Produkte sind auch leicht parfümiert, meist in sommerlichen Noten wie Kokos oder Tiaré, und rufen damit letzte Urlaubs- und Sommererinnerungen wach. In anderen Produkten ist darüber hinaus Selbstbräuner enthalten, um den Grad der Bräunung zu vertiefen und erhalten. Mit Schimmerpartikeln angereicherte Produkte schenken gebräunter Haut eine besondere Ausstrahlung.

www.rausch.ch/de/

Foto und Textquelle: beutypress.de

Der helle Wahnsinn

Der goldene Schimmer, den die Sonne in blondem Haar hinterlässt, ist für viele Frauen eins der schönsten Andenken an den Sommer. Doch durch die Energie der Sonne wird jedes Haar auch ganz natürlich aufgehellt: Während hellblondes Haar nur wenige Farbpigmente enthält und deshalb weniger geschützt ist, zeigt sich das im dunklen Haar enthaltene Eumelanin wesentlich resistenter gegen UV-Licht. Im Zusammenspiel mit Hitze, Wind, Chlor- oder Salzwasser und Hairstyling kann das Haar durch UV-Strahlung schnell Feuchtigkeit verlieren und austrocknen. Aus diesem Grund sollte man es schon vor der Freiluftsaison für den Ausgleich sorgen: Dafür eignen sich neben feuchtigkeitsspendenden Shampoos und Spülungen auch intensiv pflegende Haarmasken und Öle. Ist das Haar coloriert, kann es durch die sommerlichen Strapazen die angelagerten Pigmente schneller verlieren – dem wirkt ein Farbschutzshampoo entgegen.

Für natürlichen UV-Schutz sorgt ein Helfer aus der Küche: So kann Sesamöl etwa 30 % der UV-Strahlung abblocken und gleichzeitig bei der Neutralisierung von freien Radikalen helfen. Bevor es zum Sonnenbaden geht, einfach einen Klecks Sesamöl im Haar verteilen. Danach bauen spezielle Produkte für sonnengestresstes Haar wie Leave-ins, Lotions oder Sprays es mit allen wichtigen Nährstoffen wieder auf.

www.rausch.ch/de/

COOLE TIPPS

GEGEN SOMMERHITZE

FAMILIE

Bei aller Freude über den Sommer: Manchmal schlagen die lang ersehnten Sonnenstunden in einem Ausmaß zu, das nur die wenigsten von uns noch als angenehm empfinden: So wurden im vergangenen Jahr Temperaturen bis zu 40,2 °C in Deutschland gemessen. Und laut Experten werden sich derart starke Hitzewellen in den nächsten Jahren verdoppeln. Wenn die Temperatur in den eigenen vier Wänden fast unerträglich wird, muss für Abkühlung gesorgt werden. Wie das am besten geht, erklärt livingpress.

Nichts als heiße Luft
Während man tagsüber alle Fenster besser geschlossen halten sollte, ist früh morgens, spät abends oder in der Nacht der ideale Zeitpunkt, um auf Durchzug zu schalten: Während dauerhaft gekippte Fenster kaum für Luftaustausch sorgen, gelangen beim Querlüften frischer Sauerstoff und kühle Luft in die Wohnräume. Am niedrigsten sind die Außentemperaturen noch vor Sonnenaufgang. Bei Durchzug zu schlafen, ist jedoch nicht empfehlenswert, denn die Gefahr ist groß, sich eine Verspannung einzufangen.

Daher weht der Wind
Ventilatoren sind für die meisten Menschen im Sommer nicht nur unverzichtbar, sondern fast schon überlebenswichtig. Während sie ansonsten ein als unscheinbare Wohn-Tools eher verstaubtes Dasein in der Abstellkammer fristen, bringen sie spätestens bei Temperaturen ab 30 °C frischen Wind in die Bude. Aber nachts sollten auch die portablen Propeller zur Ruhe kommen, denn sie können ebenfalls einen steifen Nacken verursachen.

Im Überfluss
Während wir selbst bei tropischen Temperaturen fast zerfließen, sind auch viele Elektrogeräte jetzt überflüssig: Denn TV, Computer, Spülmaschine und Co. produzieren Wärme und erhöhen damit das Raumklima. Experten raten daher dazu, nur die Geräte in Betrieb zu nehmen, die man an warmen Tagen auch braucht und unnötige Wärmequellen vom Netz zu nehmen.

Unter Verschluss
Die Sonne muss draußen bleiben: Denn sobald ihr Licht durch das Fenster strahlt, wandeln sich Teile der Energie im Inneren in Wärme um. Die logische Konsequenz: Jalousien, Rollläden oder Plisseés sollten am besten schon am Vormittag nach unten gezogen werd

Auf Eis legen
Wenn nichts anderes mehr für einen kühlen Kopf sorgt, dann muss man eben in die Trickkiste greifen – in diesem Fall in die Gefriertruhe: Denn was bei Rennwagenfahrern als heißer Insider-Tipp gilt, kann auch zuhause ganz leicht angewendet werden. Während die Piloten der Deutschen Tourenwagen Masters (DTM) kurz vor dem Start ihre Unterwäsche ins Gefrierfach legen, finden es einige cool, kurz vor dem Zubettgehen ihren Pyjama auf Eis zu legen. Manchmal sind Ideen, die aus der Not geboren werden, einfach die effektivsten.

Textquelle: livingpress.de

http://www.farfalla.ch

http://www.vipxl.de/

www.kneipp.de

DO IT NATURAL- Natürlich Wohlfühlen im Sommer :) Hier sind einige Ideen die Schönheit und Enspannung fördern.

de.melvita.com/

www.mannaseife.de

https://www.gesundkatalog.de/

www.myrto-naturalcosmetics.de

www.mannaseife.de

10 Was für ein Vater war dein Vater?

11 Was sind deine wichtigsten Erinnerungen an deinen Vater?

> Hier ist Platz für deinen Stammbaum.

Buchtitel: Du, erzähl mal
Autorin: Elma van Vliet
Verlag: Kaur

DR. AGOLLIS GESUNDE GEWÜRZMISCHUNG »DER ELFTE HIMMEL« BRINGT WÜRZE IN IHR LEBEN:

2 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver
1 EL getrockneter Oregano
1 EL Zwiebelpulver
1 EL getrocknetes Basilikum
2 TL getrockneter Thymian
1 ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 ½ TL feinkörniges Meersalz
1 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer (nach Wunsch)
1 TL Cayennepfeffer
½ TL gemahlenes Kurkuma

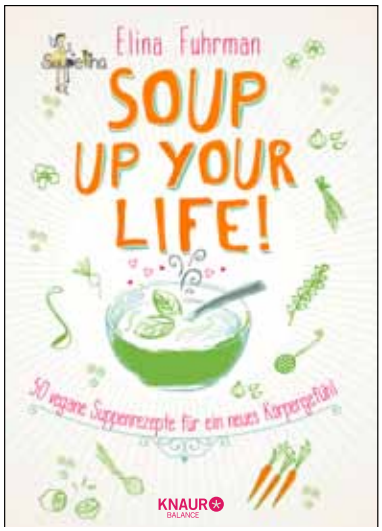
Volksmedizin

Seit Urzeiten haben menschliche Kulturen mit verschiedenen Mitteln und Methoden wie Pflanzen, Heilriten oder durch Glauben Krankheiten geheilt. Das entsprechende Wissen wurde von Generation zu Generation weitergereicht. In letzter Zeit ist die Besinnung auf diese alten Heilweisen wieder in Mode gekommen, nachdem der moderne Mensch anscheinend vergessen hat, wie er richtig auf sich achten und gesund bleiben bzw. werden kann. Wir haben uns von Ärzten, Medikamenten und Fertignahrung abhängig gemacht und kennen unseren eigenen Körper nicht mehr.

Angesichts explodierender Gesundheitskosten ist unsere Eigenverantwortung in Sachen Gesundheit heute mehr denn je gefragt. Daher verwundert die Beliebtheit von Natur- und Hausmitteln nicht. Denn sie funktionieren.

Als ich Kind war, bekämpfte man in meiner Familie leichte Beschwerden mit kalten oder heißen Wickeln, Packungen und Bädern. Warme Teebeutel gegen Bindehautentzündung, Walnussbaumrinde gegen Zahnschmerzen, gebackene Zwiebeln gegen Zysten, Senfbäder bei Halsschmerzen, Backnatron bei Verstopfung … Nur bei starken Beschwerden ging man zum Arzt.

Ich glaube an die Kraft der Pflanzen und an Althergebrachtes. Volks- und Naturheilmittel sind zwar kein Ersatz für die Schulmedizin, aber sie können Arztbesuche reduzieren und chronische Erkrankungen verhindern helfen. Tun Sie diese Mittel nicht einfach ab, sondern fragen Sie Ihre Mutter und Großmütter nach ihren Geheimrezepten. Zudem gibt es Bücher, die hilfreiche Hausmittel gegen häufige Beschwerden wie Insektenstiche, Rückenschmerzen, Fieber oder Ohrenentzündungen beschreiben, die man bedenkenlos anwenden kann, zum Beispiel *1001 bewährte Hausmittel: Zuverlässig wirksame Anwendungen bei Alltagsbeschwerden* (Reader's Digest Verlag) oder *Hausmittel für die ganze Familie* von Cosima Bellersen Quirini (Ulmer Verlag).



Buchtitel: Soupm up your Life!
Autorin: Elina Fuhrman
Verlag: Knaur

Brettspiele wieder in !

In den letzten Jahren litten die Brettspielhersteller unter den aufkommenden Konsolenspielen und zuletzt auch unter den Smartphones und ihren zahlrei-chen, günstigen Spiele-Apps – denn weniger als früher wird sicher nicht gespielt, nur anders. Im Wartezimmer beim Arzt, in der U-Bahn oder auf Reisen, überall sieht man Kinder und Erwachsene mit Tablets und Handys, die sich über ihre Games amüsieren.

Doch dank des Homing-Trends ist das gute, alte Brettspiel wieder im Trend. Erwachsene treffen sich zu gemütlichen Spieleabenden und graben die alten Klassiker aus der Kindheit wieder aus, wie zum Beispiel Monopoly, Risiko oder auch Mensch-ärgere-dich-nicht. Der soziale Trend zum gemeinsamen Spielen fördert den Familienzusammenhalt und ist dank Brettspielen auch mit mehreren Generationen möglich. Wenn (Ur-)Großeltern ihren Enkeln die Spielregeln für Malefiz oder Halma beibringen, kann das kein Computerspiel toppen.

Die heutigen Brettspiele legen natürlich mehr Wert auf Design und ein modernes Layout. Und während in den letzten Jahren die Brettspiele als moderne Version für den PC oder die Konsole programmiert wurden, gibt es nun auch den rückläufigen Trend: Doodle Jump, eine beliebte App für Smartphones, die weltweit über 200 Millionen mal verkauft wurde, hat die Firma Ravensburger nun als Brettspiel für Spieler ab 8 Jahren umgesetzt. Gespielt wird in der Schachtel auf einem schräg gestellten Spielplan.

Spiel des Jahres – nach wie vor aussagekräftig

Auch den unabhängigen Preis „Spiel des Jahres“ gibt es immer noch seit 1979 – damals wurde Hase & Igel zum ersten Spiel des Jahres gekürt. 2013 ging der Preis an „Hanabi“ (japanisch für Feuerwerk). Das Besondere an diesem Kartenspiel ist, dass man nicht gegeneinander, sondern miteinander spielt. Die Spieler halten ihre Karten falsch herum, so dass man sein eigenes Blatt nicht sieht. Man ist auf die Hilfe der Mitspieler angewiesen, die sich gegenseitig Tipps geben müssen, welche Karte zu spielen ist. Hanabi ist also ein sogenanntes Kommunikationsspiel und liegt damit ganz im sozialen Homing-Trend: Die Gruppe lernt von Runde zu Runde, besser zu kooperieren und hat dabei eine Menge Spaß.

Und nicht nur Kinder haben ihren Spaß dabei, auch Manager vertreiben sich die Freizeit gerne mit Monopoly oder den Siedlern von Catan – zu den Fans des überaus erfolgreichen Brettspiels gehören unter anderem Facebook-Gründer Mark Zuckerberg und der Mitbegründer von LinkedIn, Reid Hoffman. Dieser schwärmt im Wall Street Journal: „Die unterschiedlichen Würfelergebnisse zwingen die Spieler ständig dazu, ihre Strategie an die veränderten Gegebenheiten anzupassen. Das ist, als ob man ein Startup leitet.“ Brettspiele sind für Erwachsene eben der perfekte Ausgleich zu einem stressigen Berufsalltag und die optimale Möglichkeit, die ganze Familie für viele spannende, lustige Stunden an einem Tisch zu versammeln.

Quelle:livingpress.de

LEICHTE KOST

FÜR HEISSE TAGE

FAMILIE

Die Sonne strahlt aus einem wolkenlosen Himmel – so sieht der perfekte Sommer aus. Statt üppiger Kost steht uns der (Geschmacks)Sinn jetzt nach leichten Speisen. Denn nicht nur, wie viel wir trinken, beeinflusst unser Wohlbefinden, sondern auch das, was wir zu uns nehmen.

Wer hat die Kokosnuss geklaut?

Dass wir im Sommer die Flüssigkeitsaufnahme erhöhen müssen, ist bekannt. Bei einer empfohlenen Trinkmenge von 2 bis 3 Litern ist Wasser als kalorienfreies Getränk der ideale Durstlöscher. Doch leider kann es auf Dauer fad schmecken und langweilig werden. Nicht nur zahlreiche Celebrities wie Pop-Ikone Madonna oder Topmodel Miranda Kerr schwören daher auf Kokoswasser – dank seiner zahlreichen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe ist es mittlerweile auch in Deutschland das It-Getränk. Es schmeckt fantastisch, erfrischt und enthält kaum Zucker. Bei sportlich aktiven Personen sorgt Kokoswasser für einen Mineralstoffausgleich, denn es enthält große Mengen an Magnesium, Natrium und Kalium.

Die Beeren sind los!

Schlemmen was das Zeug hält: Endlich landen wieder frische Beeren auf dem Teller. Egal ob aus dem eigenen Garten, vom Feld oder dem Wald – die süßen Früchtchen strotzen nur so vor Vitaminen, die nicht nur gesund sind, sondern auch die schlanke Linie fördern: Erdbeeren zum Beispiel bestehen zu 90 % aus Wasser und sind mit rund 32 Kilokalorien pro 100 g echte Leichtgewichte, bei denen man ohne schlechtes Gewissen zugreifen darf. Sie schmecken pur, aber auch in Obstkuchen, Konfitüren oder leckeren Smoothies. Gerade letztere sind im Sommer ein Hochgenuss. Dabei wurde die Idee quasi aus der Not geboren: Der Erfinder Stephen Kuhnau litt gleichzeitig an einer Eiweißunverträglichkeit und Diabetes mellitus und war Ende der 1960er auf der Suche nach einer Alternative für die damals so beliebten Milkshakes. So entstand ein Rezept auf Basis von gefrorenen Früchten, das nicht nur frei von Zucker war, sondern zur ernsthaften Konkurrenz für den milchigen Shake wurde und auch heute nichts von seiner Beliebtheit eingebüßt hat.

Kälteschock für Getränke-Klassiker

Rund 145 Liter Kaffee fließen im Jahr die Kehlen der deutschen Bundesbürger runter. Damit verdrängt das braune Brühgetränk sogar das Mineralwasser von Platz 1 der beliebtesten Getränke. Gerade im Sommer zeigen wir ihm „die kalte Schulter“ und genießen ihn als Eiskaffee am liebsten. Einen Kälteschock erlebt auch ein weiteres Heißgetränk, das weltweit eines der beliebtesten Getränke ist: Tee ist besonders reich an Catechinen, Mangan, Theanin und Tanninen, die u. a. zellerneuernd und beruhigend wirken. Als Eistee profitieren wir auf erfrischende Weise von seinen gesundheitsfördernden Effekten.

Leicht und bunt

Gerade im Sommer sollten Obst und Gemüse täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie versorgen den Körper nicht nur mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, sondern schützen ihn gleichzeitig vor Überhitzung, weil sie den Flüssigkeitsaustausch unterstützen. So darf man sich nach einem knackig leichten Sommersalat ruhig ein erfrischendes Beerensorbet gönnen.

Textquelle: livingpress.de

TOP EVENTS

FRANKFURT ENTDECKEN IM JULI 2016

FRANKFURT IM JULI

01 Fr. 01. Juli
Opernplatzfest
Ort Opernplatz, 60325 Frankfurt am Main
Öffnungszeiten 11.00 Uhr – 23.00 Uhr

01 Fr 1. Juli 2016
Bad Jews - Deutschland-premiere
Theater + Bühne | The English Theatre Frankfurt

01 Fr 1. Juli - So 16. Oktober 2016
Emil und die Detektive
Familie + Kind | Papageno Musiktheater am Palmengarten

01 Fr 1. Juli - So 21. August 2016
Freilichtfestival 2016
Feste | Grüneburgpark

01 Fr 1. - So 17. Juli 2016
Ritter Rost Puppentheater
Familie + Kind |

01 Fr 1. - So 3. Juli 2016
Altstadtfest Höchst
Familie + Kind | Altstadt Höchst

01 Fr 1. - So 3. Juli 2016
Höchster Designparcours
Familie + Kind | Altstadt Höchst

01 Fr 1. - Mo 1. Juli 2016
Schlossfest Höchst
Familie + Kind | Frankfurt Höchst

01 Fr 1. Juli 2016 - Fr 31. März 2017
Alt-Höchst - in Cartoons und aus Karton (Sonderausstellung)
Höchster Porzellan-Museum im Kronberger Haus

02
Sa 2. Juli 2016
Tag des Fußballs in der Commerzbank-Arena
Sport + Fitness | Commerzbank Arena

03
So 3. Juli 2016
IRONMAN European Championship Frankfurt
Sport + Fitness |

08
Fr 8. Juli - Sa 5. November 2016
Märchen in der Opernwelt
Theater + Bühne | Papageno Musiktheater am Palmengarten

08
Fr 8. - So 10. Juli 2016
Yamato
Theater + Bühne | Alte Oper

09
Sa 9. - So 10. Juli 2016
Schweizer Straßenfest
Feste |

09
Sa 9. Juli 2016
Wir füllen das Stadion - Das größte Orchester der Welt
Konzert | Commerzbank Arena

09
Sa 9. - Mi 20. Juli 2016
Skyline Party Cruise 2016
Club + Party |

13
Mi 13. - So 31. Juli 2016
Shorts at Moonlight - Kurzfilmfestival
Kino |

15
Fr 15. - So 17. Juli 2016
Christopher Street Day (CSD)
Feste |

16
Sa 16. - So 17. Juli 2016
Osthafen-Festival
Feste | Osthafen

16
Sa 16. - So 17. Juli 2016
EDEKA Familientage
Familie + Kind | Zoo Frankfurt

17
So 17. Juli 2016
RIHANNA
Konzert | Commerzbank Arena

22
Fr 22. Juli - So 7. August 2016
Sommerwerft 2016 - Internationales Theaterfestival - östliches Mainufer - Weseler Werft

29
Fr 29. Juli 2016
BEYONCÉ
Konzert | Commerzbank Arena

https://www.ottokern.com
www.flaconi.de

de.loccitane.com

IHRE Must-Haves im Juli

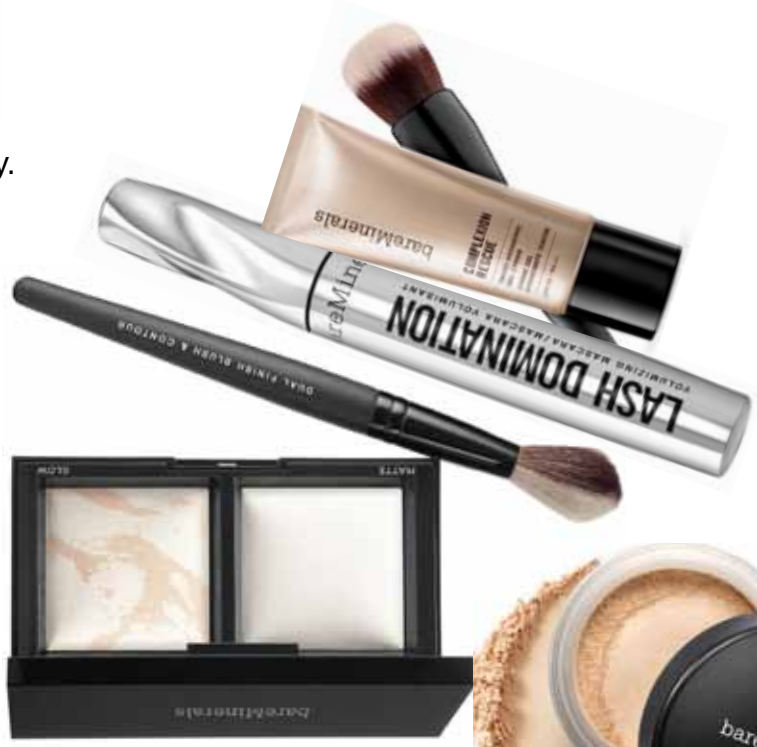
Wir waren wieder für euch aktiv und haben wunderschöne Kleinigkeiten zusammen gestellt, die IHR Freude bereiten. Der Juli bringt gute Laune und sommerliche Frische. Wir freuen uns über die leuchtenden Sonnenstrahlen und grüne Wiesen und das kühle Nass. Diese Must Haves sind nicht nur ein schönes Geschenk für jeden Anlass sondern auch die absoluten Beauty Renner!

http://www.vipxl.de/

Sommerspecials von essence - jetzt beim DM Drogeriemarkt

http://www.parsa-beauty.com

www.marykay.de



www.bareminerals.de

www.kneipp.de

www.marykay.de

www.mannaseife.de

www.mannaseife.de

Seine Must-Haves im Juli

Auch für die Männer waren wir unterwegs und haben die coolen Kleinigkeiten für den Sommer herausgesucht. Diese erfrischenden Beautyideen werden IHM garantiert Freude bereiten! Diese Must Haves sind nicht nur ein schönes Geschenk für jeden Anlass sondern auch die absoluten Beauty Renner!

www.lilienthal.berlin

www.thalgo.de/

https://www.ottokern.com
www.flaconi.de

www.kneipp.de

www.thehouseofmarley.de

de.loccitane.com

http://www.comfortzone.de/

GO GREEN

www.pandora.net

GRÜNES LICHT FÜR DIE MODE

FASHION/TREND

Das menschliche Auge nimmt von der Farbe Grün mehr Nuancen wahr als von jedem anderen Ton. Gerade im Frühling und Sommer, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, erfreut es sich an den satten Tönen der Blätter, Gräser und Reben. Doch auch in der Fashion ist nun der richtige Zeitpunkt, um sich in ein grünes Gewand zu hüllen – ob in einer satten, frischen Nuance, einem gedeckten Ton oder einem bläulichen Dunkelgrün. fashionpress verrät, weshalb Grün solch eine faszinierende Wirkung auf uns hat – und welche Designer ihrer Mode diese Saison „grünes Licht“ geben.

Grün ist die Hoffnung

Grün befindet sich in der Mitte des Farbspektrums, zwischen der Gelassenheit von Blau und der Lebendigkeit von Gelb. Die Farbe wird oft als erholsam beschrieben und hat eine physiologische Wirkung auf das Nervensystem: Sie sorgt für eine langsamere Atmung und hilft dem Herzen bei der Entspannung, indem sie die Produktion von Stresshormonen senkt. Ob in weiten Feldern oder einem Stadtpark: Vor allem in großen Mengen strahlen natürliche Grüntöne ein Gefühl von Gleichgewicht und Harmonie aus. Laubgrün erinnert an Frische, Jugend und Wachstum – daher sehen die meisten Grün als Farbe der Natur und neuer Anfänge. Nicht nur im Christentum symbolisiert die „Osterfarbe“ deshalb Auferstehung und einen Neubeginn. Der griechische Ursprung des Wortes, „gora“ bedeutet übrigens „keimen“ oder „wachsen“.

Schon im alten Ägypten hatte die Farbe Grün eine sehr positive Bedeutung: Die altägyptische Himmelsgöttin, die Herrin über die Liebe und das Leben, wurde gelegentlich in der Gestalt eines grünen Baumes dargestellt. Auch im alten China symbolisierte ein grüner Drache nicht nur Weisheit und Stärke, sondern auch die göttliche Macht und den Rhythmus der Natur. Im Mittelalter und der Zeit der Minnesänger galt Grün als Farbe der Minne oder der Liebe.

Green Catwalk

Viele Designer geben der frischen Farbe für 2016 grünes Licht. Gucci beispielsweise zeigte gleich mehrere Uni-Nuancen für die aktuelle Saison: Das Modehaus zeigte fließende Stoffe in kräftigem Smaragdgrün, präsentierte einen Lederrock in Olive zu korallepinker Chiffonbluse oder bezauberte mit einem halbtransparenten Kleid, dessen Leichtigkeit durch ein frisches Grasgrün unterstrichen wurde. Riani zeigte dagegen ein bodenlanges Kleid in gedecktem Mint, Barbara Casasola einen Häkelrock in exotischem Grün und Marissa Web Mantelweste und Kleid in Khaki. Bei anderen Marken wurden dagegen verschiedene Grüntöne in wilden Mustern, mutigem Colourblocking und gepaart mit anderen Grünnuancen gezeigt. Neben der Vielzahl an unterschiedlichen Grüntönen hat Farbexperte Pantone hier einen besonderen Liebling: Das grasgrüne „Green Flash“ ist mit seiner leuchtenden Frische eine der knalligsten Nuancen des diesjährigen Trendreports.

Textquelle: fashionpress.de

Grün, grün, grün… Wem steht was?

Dem Frühlingstyp, meist mit warmem Hautton und hellem Haar, oftmals mit rötlichen Reflexen, stehen passenderweise typische Frühlingstöne wie Lindgrün oder Türkisgrün. Der Sommertyp, charakterisiert durch einen hellen, im Sommer gebräunten Teint mit bläulich-rosigem Unterton, sollte zu seinem Hautton passende kühle, pastellige Grüntöne mit Blaustich wählen, z. B. kühles Mintgrün. Zum Herbsttyp – typischerweise mit hellem, warmem Teint und braunem, leicht rotstichigem Haar – passen dagegen die warmen Grüntöne des Herbstes: sattes Dunkelgrün, Olive oder Tannengrün. Von knallig-leuchtenden oder kühlen Tönen sollte dagegen Abstand genommen werden – letztere schmeicheln eher dem Wintertyp mit seinem kühlen bläulichen oder olivfarbenen Hautton und dunklem Haar. Kaltes Flaschengrün, kräftiges Smaragd oder blaues Petrol schmeicheln dem „Schneewittchentyp“ hervorragend.

Slow Fashion: Schnell im Kommen

Grüne Mode im übertragenen Sinn: Der anhaltende Trend zu mehr Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit macht sich auch bei Textilien bemerkbar. „Slow Fashion“ ist das Pendant zur schnelllebigen Massenwaren-Mode und setzt auf bewusste Entschleunigung und „Sustainability“. Inzwischen geht der Trend zu Kleidung aus Biostoffen oder recycelten Materialien ohne Chemikalien, zu gebrauchten Stücken, Mode von kleineren Labels, aus lokaler Produktion und einem Stil, der immer im Trend ist und nicht nach einer Saison für immer im Kleiderschrank verschwindet.

Und wie Bio-Nahrungsmittel gibt es auch Bio-Mode: Im Gegensatz zu konventionell produzierter Kleidung wird diese aus natürlichen Materialen wie Bio-Baumwolle hergestellt, wobei so wenig umweltschädliche Stoffe wie möglich verwendet werden. Viele Hersteller setzen sich zudem für gerechte Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern ein und lassen sich dafür als zertifiziertes Öko-Label aufführen. Hier gibt es verschiedene Zertifikate mit unterschiedlichen Bedingungen. Zahlreiche Websites nennen zum Thema „faire Kleidung“ verschiedene Homepages und Organisationen, die nachhaltige Kleider herstellen oder sich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen einsetzen. So ist jede Fashionista natürlich (schön) im Trend!

www.airfield.at

Düfte von 1902 Tradition sind für je 14,95 Euro bei der parfuemerie-pieper.de - erhältlich

PROFESSIONELLES FOTOSHOOTING?

Professionelle Fotos sind immer mehr gefragt. Wir von FRAMANIA, organisieren regelmäßig Shootings für junge Labels, die wir dadurch unterstützen. Wir machen aber auch kostengünstige Fotos für private Anlässe. Ob mit- oder ohne Makeupartist - veredelte Erinnerungen die sorfältig nachgearbeitet werden - wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten. Schöne Erinnerungen bleiben ein Leben lang und werden den Liebsten gern präsentiert. Deshalb ist es umso wichtiger, dass man diese Erinnerungen auf eine ganz besodere Art und Weise festhält. Schreiben Sie und einfach unter mail@framania.com an, wir senden Ihnen gen, ein auf SIE speziell zugeschnittenes Angebot zu.

DAS FRANKFURTER LIFESTYLE MAGAZIN

MONATLICH!

FRAMANIA

GRATIS ABO!

WWW.FRAMANIA.COM

MAIL@FRAMANIA.COM

KEINE TIERVERSUCHE

THE 2016 LUSH PRIZE

WETTBEWERB

Jährlich vergibt das britische Kosmetikunternehmen Lush, mit Unterstützung der Kampagnengesellschaft Ethical Consumer, über 300.000 Euro Fördergelder an internationale WissenschaftlerInnen und Projekte der Öffentlichkeitsarbeit, die mit tierversuchsfreien Testmethoden eine Alternative zum leidenden Versuchstier etablieren möchten.

Interessenten können sich unter www.lushprize.org bis zum 24. Juli 2016 bewerben oder Organisationen und Projekte vorschlagen. Die aus internationalen Experten bestehende Lush Prize Jury wird sich im September treffen. Anschließend wird die Preisverleihung im November 2016 in London stattfinden.

Mit dem Preisgeld werden Projekte zur Entwicklung von tierversuchsfreien Testmethoden in Bereichen der Wissenschaft, Ausbildung, Öffentlichkeitsarbeit, Lobbyarbeit und NachwuchsforscherInnen gefördert.

In fünf Jahren wurden 55 Projekte in 22 Ländern unterstützt. Die Themen erstrecken sich von Tierschutzorganisationen in Taiwan und Russland, über das Karolinska Institut in Schweden, bishin zum OECD Adverse Outcome Pathway Programme in Frankreich. Die internationale Vernetzung von Wissenschaftlern und Aktivisten ist bei der Preisausrichtung ein wichtiger Punkt. Vor der Verleihung werden alle Projekte bei Vorträgen vorgestellt, um mit dem Austausch die schnellere Abkehr von Tierversuchen voranzutreiben.

Ethical Consumer ist eine in Manchester (UK) ansässige Forschungs-, Verlagswesen- und Kampagnengenossenschaft. Sie widmet sich der Kampagnenarbeit und ist für die Durchführung des Preises verantwortlich. Ethical Consumer engagiert sich neben dem Lush Prize stark als Ratgeber für ethischen verantwortungsvollen Konsum.

Lush ist Aktivist, Hersteller und Einzelhändler von frischer, handgefertigter Kosmetik. In 51 Ländern stellt Lush seine Filialen als Diskussionsplattform und Leidenschaft für den Preis bereit, welcher ein Bestandteil der „FIGHTING ANIMAL TESTING“- Kampagne des Unternehmens ist.

DIE LUSH PRIZE KATEGORIEN
Wissenschaft/Forschung
Entwicklung tierversuchsfreier Testmethoden
Training/Bildung
Ausbildung von WissenschaftlerInnen in tierversuchsfreien Verfahren
Lobbyarbeit
politisches Engagement zur Förderung von tierversuchsfreien Verfahren
Öffentlichkeitsarbeit
Sensibilisierung der Öffentlichkeit zum Thema Tierversuche
NachwuchswissenschaftlerInnen
(unter 35 Jahren) Auszeichnung von fünf DoktorandInnen spezialisiert auf Alternativenforschung

www.lush-shop.de

GAMING

LEGO® STAR WARS: DAS ERWACHEN DER MACHT

[redacted] GAME [redacted]

NEU

LEGO® Star Wars: Das Erwachen der Macht erscheint am 28. Juni 2016 und ist die triumphale Rückkehr des bestverkauften LEGO Videospiel-Franchise. Im Mittelpunkt steht Rey, die junge Schrottsammlerin auf Jakku, die in den Konflikt zwischen dem Widerstand und der Ersten Ordnung gezogen wird, der die gesamte Galaxis umspannt. Das Video zeigt Reys LEGO Charakter in Bestform: Gameplay-Schlüsselmomente, cineastische Zwischensequenzen und authentischer Sound – all das mit dem kultigen LEGO Humor. Mit dem Videogame können Fans den neuen Star Wars-Filmerfolg wie nie zuvor als Spiel erleben. Die Spieler tauchen auf eine Art in die epische Action des Kinohits ein, wie es sie nur in LEGO Videogames gibt, mit all den Handlungssträngen aus Star Wars: Das Erwachen der Macht, die im cleveren LEGO Stil neu erzählt werden. Das Spiel enthält zudem exklusive, spielbare Inhalte, in denen die Spieler Abenteuer aus der Zeit vor Star Wars: Das Erwachen der Macht miterleben, die weitere Einsichten in den neuen Film und seine Charaktere bieten. LEGO Star Wars: Das Erwachen der Macht erschien für PlayStation 4, PlayStation 3, PlayStation Vita, Xbox One, Xbox 360, Wii U, Nintendo 3DS und auf Steam (Windows PC).

HERAUSGEBER

FRAMANIA MAGAZIN

ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

das monatlich erscheinende FRAMANIA Magazin wird derzeit in Kooperation von Framania e. V. und HMI e. V. herausgegeben. Wir sind ein Team von jungen Studenten, die in Frankfurt und Umgebung leben. Wir lieben unsere Stadt und freuen uns aus verschiedenen Stadtteilen berichten zu dürfen. Doch es handelt sich hier nicht um ein übliches Frankfurter Lifestyle-Anzeigenmagazin. Wir aktivieren vielmehr junge Menschen aus den einzelnen Stadtteilen über ihre Umgebung zu recherchieren und zu schreiben. Zudem heben wir verschiedene Schulen mit ins Boot genommen. Hier werden Grundschulkinder motiviert eigene Artikel auf den Kinderseiten vom FRAMANIA Magazin zu veröffentlichen. Dies soll zum einen, eine frühe Förderung im Verfassen von Texten ermöglichen, zum anderen, zum Lesen motivieren.

Das FRAMANIA Magazin soll neben dem Bildungsauftrag auf Entdeckungsreise der eigenen Stadt gehen und angesagte Neuheiten vorstellen. Wir arbeiten daran, das FRAMANIA Magazin so vielen Lesern wie nur möglich zugänglich zu machen. Das FRAMANIA Magazin wird sogar außerhalb von Frankfurt gelesen und es richtet sich an Leser im Alter von 16-45 Jahren. Somit können es sehr viele Leser in sehr kurzer Zeit auf dem Handy oder Tablet nutzen.

Im FRAMANIA Magazin sollen auch viele soziale Themen angesprochen werden und neue Labels Frankfurts durch die Öffentlichkeitsarbeit gefördert werden. Durch die Anzeigenwerbung haben Unternehmen die Möglichkeit effektiv zu werben. Es entsteht keine Streuwerbung, da nur derjenige das FRAMANIA Magazin als E- Paper erhält, der es auch lesen möchte. Durch die Werbung im Magazin sollen soziale Projekte von FRAMANIA finanziert werden. Dies sind: Kreativ - und Jugendprojekte, Sozial Marketing unserer jungen Partner-Labels und verschiedene Stadtteilprojekte in Frankfurt Höchst. Unser junges Team stellt regelmäßig die allerneuesten und angesagtesten Trends vor. Wir freuen uns, auch auf Feedbacks von unseren Lesern und auf viele kreative Projekte!

Viel Spass beim Lesen!

Framania Team

NOTEN DER AUSGEGLICHENHEIT

ANTIK BATIK
ANTIK BATIK
für
L'OCCITANE
EN PROVENCE
depuis 1976