



Schluss mit der Winterdepression!

Wer unter der hartnäckigen Kälte der letzten Winterwochen leidet, sollte in die Sauna gehen. Das Rezept ist so einfach wie wirksam. Die Wärme lockert und entspannt, die kalte Dusche fördert die Durchblutung und vertreibt die Winterdepression.

Weitere Gesundheitstipps auf www.gyn.de

Tipps für den Saunabesuch:

- Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit.
- Kommen Sie nicht mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig in die Sauna.
- Vor dem Saunieren duschen und gut abtrocknen. Trockene Haut ist besser für das Schwitzen vorbereitet.
- Der Aufenthalt im Schwitzraum sollte kurz, aber intensiv sein. 8 bis 15 Minuten sind genug.
- Bevor Sie kalt duschen, gehen Sie erst an die frische Luft. Ihr Körper braucht Sauerstoff.
- Nach der Abkühlung entsteht durch ein warmes Fussbad ein wohliges Wärmegefühl im ganzen Körper.
- Eine Ruhepause zwischendurch fördert die Erholung.
- Weitere Saunagänge führen Sie durch wie den ersten. Drei Saunagänge sind ausreichend.
- Nach der Sauna sollten Sie Stress und körperliche Anstrengung meiden.

Sex im Sound – der erotische Klang der Männerstimme

Eine wohlklingende Männerstimme kann auf Frauen sehr erotisch wirken. Das ist bekannt. Entscheidend für den Sex im Sound ist allerdings nicht – wie meist angenommen – die Tiefe der Stimmlage. Nicht der Bass macht Frauen beben, es ist der klare Klang, der ihre Herzen höher schlagen lässt.

Attraktiv sind Stimmen, die Souveränität vermitteln. Dazu gehören eine individuelle, natürliche Tonlage und ein angemessenes Sprechtempo – so eine Studie des Frankfurter Institute for Advanced Studies (FIAS).

Eine langsame Sprechweise und Verzögerungslaute wie «Äh» und «Ehm» mindern die Chancen beim anderen Geschlecht deutlich. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

Vom Klang einer Stimme auf das Äussere eines Sprechers zu schliessen, ist nach Meinung der Wissenschaftler unmöglich.

Einzige Ausnahme:

Männer neigen dazu, langsamer zu sprechen, wenn sie stark zuneimen. Dicker werdende Frauen ändern dagegen ihre Sprechgeschwindigkeit nicht.

Diskussion und Austausch auf www.gyn.de



Beziehungspause an der Fasnacht?

Hartgesottene Narren sind schon seit Wochen wieder in voller Aktion, für gemeine Normalsterbliche beginnt die «Fünfte Jahreszeit» erst am «schmotzigen» Donnerstag mit den ersten grossen Faschingsbällen. Während der eine oder andere schon mal die Nase rümpft und von dem närrischen Treiben eher genervt ist, geniessen manch andere jetzt die für sie schönste Zeit des Jahres.

Für eingefleischte Fasnacht-Fans steht das normale Leben zu dieser Zeit annähernd still, viele ansässige Firmen stellen sogar den Betrieb ein – arbeiten kann (und will) in dem ausgelassenen Trubel niemand.

Und nicht nur die Arbeit bleibt liegen, viele Paare vereinbaren eine «Beziehungspause» während der tollen Tage – so kann jeder machen, was er will, und man ist sich keine Rechenschaft schuldig. Wenn dann der letzte Kater überstanden ist, geht alles wieder seinen gewohnten Lauf.

Top oder Flop?
Was meint ihr zu einer
Beziehungspause an Fasnacht?
Diskutiert mit anderen Frauen –
auf www.gyn.de

Mit dem Beginn der Fastenzeit am Aschermittwoch gehen die «rüüdigen» Tage auch schon wieder zu Ende. In traditionellen Zeremonien verabschiedet man sich von der Fasnacht, der wahrscheinlich nicht jeder nachtrauern wird.

Ganz anders sieht es allerdings in Basel aus. Hier beginnt der Spass erst am Montag nach Aschermittwoch, morgens früh um vier werden mit dem Morgestraich «die drey scheenschte Dääg» eingeläutet, die erst nach 72 Stunden, am Donnerstag früh um vier Uhr, zu Ende gehen.

