



Unser gyn.de-Tipp:

Sanfte Reinigungsmilch mit Erdbeeren

- 1 frische Erdbeere
- 1 EL Naturjoghurt (Vollmilch)
- 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Die frische Erdbeere pürieren, mit dem Joghurt vermischen und mit einem Tropfen Lavendelöl ordentlich verrühren. Befeuchten Sie Ihr Gesicht mit warmem Wasser und massieren Sie die Joghurtmischung eine Minute in die Haut ein. Zum Schluss wird die Mischung mit warmem Wasser abgewaschen.

Wer die Abwechslung liebt, kreativ ist und gerne etwas Neues ausprobiert, kann sich im Rhythmus der Jahreszeiten an den Früchten der Saison bedienen. Eine Haarspülung mit Zitrone, eine Gesichtsmaske mit Gurke, ein Peeling mit geriebenen Mandeln – es gibt viele gute Tipps!

Wie wäre es – passend zum Frühsommer – mit einer Reinigungsmilch mit Erdbeeren? Erdbeeren schmecken nicht nur gut, sondern reinigen auch wunderbar sanft die Haut. In Verbindung mit frischem Joghurt und beruhigendem Lavendel ergeben sie eine gute Reinigungsmilch.

Weitere Kosmetiktipp gibt es auf www.gyn.de

Kosmetik mit Früchten der Saison

In der Naturkosmetik finden sich eine Menge guter Rezepte für Schönheitsmittel aller Art. Das Ausprobieren lohnt sich. Die Kosmetika zum Selbermachen sind frisch, frei von Konservierungsstoffen und überaus günstig.

Das Handy: Die Nuckelflasche am Ohr

Über 90% aller 12–19-Jährigen haben ein Handy. Handy muss sein! Aufgeladen, eingeschaltet und immer dabei: Das Handy ist zum ständigen Begleiter einer ganzen Generation geworden. Es wird telefoniert und gesimst, was das Zeug hält!

Nie war die Welt so kommunikativ wie heute. Jederzeit sind wir erreichbar, können uns spontan verabreden, überall mal ein Schwätzchen halten oder Rat und Hilfe holen. Vorbei die einsamen Zeiten, als die Welt noch ein einziges Funkloch war!

Psychologen warnen allerdings vor den Gefahren einer permanent vernetzten Welt, in der Dauerkommunikation an die Stelle eines zeitweiligen Alleinseins getreten ist. Viele Jugendliche und junge Erwachsene sind zu regelrechten «Kommunikationsjunkies» geworden, die es nicht mehr ertragen

können, allein im Bus zu sitzen oder einfach mal gar nichts zu tun. Das Handy ist zu einer «Dauer-Nabelschnur» geworden, die Heranwachsende mit Eltern, Freunden und anderen Bezugspersonen verbindet. Nach Ansicht von Professor Bauer, Psychiater an der Universitätsklinik Freiburg, wird das Handy damit zum «Entwicklungshemmer», zur «Nuckelflasche am Ohr», die es Jugendlichen erschwert, Alleinsein zu ertragen und Entscheidungen selbständig zu treffen.

Diskussion und Austausch auf www.gyn.de

Die richtige Verhütung



Eigentlich sollte es kein Problem sein, das richtige Verhütungsmittel zu finden. Immerhin gibt es eine Fülle unterschiedlicher Mittel und Methoden.

Die Palette umfasst natürliche und mechanische Möglichkeiten der Empfängnisverhütung, wie zum Beispiel die sympto-thermale Methode oder – den Klassiker unter den Verhütungsmitteln – das Kondom.

Ausserdem gibt es Produkte auf hormoneller Basis – Pille, Hormonspirale, Verhütungspflaster oder -stäbchen – und diverse Zäpfchen, Gels und Schwämmchen auf chemischer Grundlage.

Der Verhütungscomputer, die moderne Version natürlicher Empfängnisverhütung, wird immer beliebter. Ist die Familienplanung abgeschlossen, gibt es zudem noch die Möglichkeit der Sterilisation.

Da aber unter Umständen nicht nur eine mögliche Schwangerschaft verhindert werden soll, sondern je nach Lebenssituation auch der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten im Vordergrund steht, gilt es, Sicherheit an den verschiedenen Fronten zu gewährleisten. In diesem Fall führt kein Weg am guten alten Kondom vorbei.

Letzten Endes ist es wichtig, sich mit der persönlichen Situation auseinanderzusetzen, um eine individuell passende Verhütungsmethode zu finden, mit der man sich selbst und als Paar wohl fühlt. Unter Umständen kann das bedeuten, mehrere Möglichkeiten zu testen und zu vergleichen.

Die wichtigsten Verhütungsmethoden und ihre Wirkungsweise, Diskussion und Austausch zum Thema auf www.gyn.de

ANZEIGE

WEG MIT DEM WINTERSPECK!

Traumfigur mit Power Plate und Polefitness

Jetzt anmelden: Tel. 041 361 61 62 / www.loft1.ch