



Bis weit in die 90er-Jahre hinein beschränkte sich die Enthaarungswut auf Frauenbeine und Achselhöhlen. Mittlerweile aber hat der Kampf gegen die Körperbehaarung auch die Zonen erreicht, die ihre verführerischen Geheimnisse bislang im dichten Kräuselhaar verbargen. Einer repräsentativen Umfrage des Leipziger Psychologen Elmar Brähler zufolge bekennt sich jede zweite Frau und jeder vierte Mann zwischen 18 und 25 Jahren zur Intimrasur.

Über Gründe und Motive darf gerätselt werden. Auch die Psychologen sind sich nicht einig. Verweist der Drang zur Schamrasur auf den geheimen Wunsch, kindlich und unreif zu erscheinen? Ist der Kahlschlag unterhalb der Gürtellinie Ausdruck von Sexualverleugnung und prüdem Hygienewahn? Oder lockt der besondere Reiz der völligen Entblössung, der ultimative Kick, nackter zu sein als nackt?

Sicher ist: Das Ideal des glatt rasierten Körpers wird – wie jede Mode – auch wieder in der Versenkung verschwinden. Irgendwann ist Fell wieder in, Natur à la mode und das klassische Dreieck als erotisches Signal der *Dernier Cri*. Die modebewusste Frau von morgen ist die geheimnisvolle Venus im Pelz.

Austausch und Diskussion auf www.gyn.de

Intimrasur:
Nackter als
nackt

Modisch gesehen ist die natürliche Körperbehaarung mega-out. Wer auf sich hält, bekämpft das urzeitliche Fell, wo es sich nur zeigt. Je nach Körperregion wird gezupft, rasiert, gewachst und geschabt. Tendenz zunehmend.

Bergwandern: Mit GPS und Lederhose

Schon lange hat sich Bergwandern als moderne und gesunde Sportart etabliert. Das biedere Lederhosen-Image ist abgestreift. Der Bergfex von heute trägt Funktionswäsche und ist mit Teleskop-Wanderstock und GPS-Navigation gegen alpine Gefahren gut gerüstet.

Ob nun klassisch in roten Socken auf Schusters Rappen unterwegs oder trendbewusst in Microfaser und High-Tech-Boots, die gesundheitsfördernde Wirkung des Bergwanderns ist beachtlich:

normalisiert den Blutdruck, optimiert die Stoffwechsellvorgänge, führt zur Verbesserung des Sauerstofftransports im Blut, baut Muskulatur auf und Fettpolster ab, hilft seelische Verstimmungen und Depressionen zu überwinden, fördert den Schlaf – steigert das allgemeine Wohlbefinden

Besonders positiv wirkt sich das entspannte Bergwandern in mittlerer Lage aus – also auf einer Höhe zwischen 1000 und 2500 m. Bei einem Aufenthalt über 2500 m kommt es zu verstärktem psychischem Druck und einer vermehrten Flüssigkeitseinlagerung in das Körpergewebe.



Information und Austausch rund um Fitness und Wellness auf www.gyn.de



Freche Früchtchen oder «mit einem Apfel fing alles an»

Äpfel sind eine Augenweide, sie sprechen alle Sinne an! Man kann sie riechen und schmecken und manche – wenn sie besonders knackig sind – kann man sogar hören!

Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen sind uns bereits bekannt. Doch Äpfel sind nicht nur lecker, nahrhaft und sehr gesund, sondern auch ungemein nützlich...

Unser gyn.de-Tipp:

Leckere Anti-Aging Maske zum Selbermachen

Zutaten: 1 Becher Vollmilchjoghurt, 40 g geriebener Apfel, Weizen-Stärke

Zubereitung:
Verrühren Sie mit dem Schneebesen den geriebenen Apfel mit dem Joghurt und fügen solange Stärke dazu bis ein weicher Brei entsteht. Grosszügig auf das gereinigte Gesicht auftragen (Augen aussparen) und 15 Min. einwirken lassen.

Gepresst und mit etwas Wasser über Nacht zugedeckt gelagert, ergeben sie einen köstlichen Saft der zugleich auch noch eine träge Verdauung anregt.

Apfelblüten, in ein geeignetes Gefäss gefüllt und mit Olivenöl bedeckt, ergeben nach ein paar Wochen ein phantastisches Badeöl mit dem charakteristischen Duft einer Streuobst-Wiese.

Denn die schmackhaften Vitaminbomben haben noch so einiges «in Petto». Na gut, dass Äpfel gesund sind und einen hohen Anteil der Vitamine B, C und E enthalten ist noch keine revolutionäre Neuheit. Auch die in dem runden Kernobst verborgenen Kohlehydrate und die

Mit den Innenseiten der Schalen kann man Verfärbungen an den Händen entfernen und die übers Gesicht geriebene Schnittfläche eines aufgeschnittenen Apfels festigt das Gewebe.

Weitere Kosmetik-Tipps und -Tricks gibts auf www.gyn.de