

# hmal uvernutzung

urchtrocknen – sonst  
in Pilzbiotop.

Knackenge Bustiers und  
man mit der Kneifzange  
iern ihr Comeback. Doch  
r 1950er- oder Y-Linie der  
sem Trend sollte man nicht  
abgesehen von der Atemnot:  
ngten Gefäße fließt weniger  
das durch Kribbeln oder  
irt, haben die Kapillargefäße  
ngung der Haut gedrosselt.  
das trockene Haut, Cellulite  
ern.

Nicht alle Azo-Farbstoffe  
sundheit, einige aber setzen  
Schweiß oder Speichel erwie-  
berzeugende Amine frei.  
sind sie zwar für Textilien,  
kosmetik verboten. Der Bun-  
Textileinzelhandels (BTE)  
stellt, dass immer noch Azo-  
en Markt gelangen. Wie man  
nn? Neue Sachen, vor allem  
Tragen ausgiebig waschen.  
ketten wie zum Beispiel „se-  
oder „färbt ab“ ganz meiden.

## weite Schuhe?

rsachen Ballenzehen, flache,  
verantworten Spreiz-,  
füße? Falsch. Dr. Dietrich  
der Orthopäde an der  
Klinik Fleetinsel: „Fehlstel-  
es Fußes sind genetisch  
gt. Ein gesunder Fuß wird  
h in engen Pumps keinen  
Ballenzeh entwickeln, und  
viele Menschen haben mit  
Spreiz-, Knick-



und Senkfüßen überhaupt kein Problem.“  
Hat man jedoch die entsprechende Veranla-  
gung, dürfen Flipflops und spitze Pumps nur  
kurz getragen werden. Der Fußchirurg hat  
noch einen Tipp, wie wir jetzt ganz leicht  
Schuhsünden ausgleichen können: „Im  
Sommer so viel wie möglich barfuß laufen.“

**Modeschmuck:** Unsere Haut findet  
längst nicht jeden Schmuck schick. Vor allem  
bei Metallen wie Kupfer, Palladium, Nickel,  
aber auch bei preiswerten Goldlegierungen  
reagiert sie mit Flecken und Juckattacken.  
Meist steckt Nickel hinter solchen Zeichen

einer Kontakt-  
allergie. Laut EU-  
Verordnung müssen  
daher Gegenstände,  
die ständig am Körper  
getragen werden und in  
einer Woche mehr als 0,5 µg  
Nickelionen pro Quadratzen-  
timeter freisetzen, als „nickelhaltig“  
gekennzeichnet werden. Aber auch weniger  
Ionen können langfristig Allergien auslösen.  
Wer sicher gehen will, dass sein Schmuck  
unbedenklich ist, kann in der Apotheke einen  
Nickel-Test kaufen.



FOTOS: BENJAMIN HEINSEL / C/O WWW.KATINKRIEGER.DE; STYLING: MAREN ESDAR/STYLEUNIQUE.COM, HAARE & MAKE-UP: CLAUDIA WEGENER/LIGA NORD;  
MODELS: ANNIKA, ANDRA, SABINE/ZORA PRODUKTION.DE, ADA/LOCAS.DE; PRODUKTION: MONIQUE DRESSEL/ALLE FÜR HEALTHY LIVING, STILLS: MAURITIUS, STILLS-ONLINE, HELGA LADE

## Der gesündeste Kick für jeden Look

*Egal, ob in Jeans oder Abendkleid: Mit einer guten Haltung sieht jede Frau besser aus.  
Der Weg dorthin führt über Rückentraining – und davon profitiert nicht nur unser Äußeres*



**Veronika Mund,**  
Fitness Company

„Aufrecht wirken  
wir jünger und po-  
sitiver, als mit hän-  
genden Schultern  
und krummem Rü-  
cken. Und natürlich  
beugt eine gute Hal-  
tung Rückenschmerzen  
und Verspannungen vor.  
Man kann leicht üben, wie

eine Heidi Klum durchs Büro  
zu schweben: Stellen Sie sich  
vor, jemand zieht Sie am Kopf  
an einem unsichtbaren Band  
– wie eine Marionette. Schon  
richten Sie sich auf. Um dau-  
erhaft Haltung zu bewahren,  
braucht der Rücken aber Un-  
terstützung durch Bauch-,  
Rücken- und Gesäßmuskeln,  
und die bekommt man am  
besten durch gezieltes Trai-

ning. Zweimal pro Woche  
trainieren reicht, z. B. an Ge-  
räten oder im RückenFit- oder  
Hot Iron-Kurs. Insbesondere  
Dynamic Pilates eignet sich  
für die Kräftigung der Kör-  
permitte. Davon profitiert Ihr  
gesamter Körper, denn star-  
ke Muskeln sind die Grundla-  
ge einer guten Haltung – und  
die ist das beste Mittel gegen  
Rücken- und Hüftprobleme.“

### Gratis-Training für Sie

Haben Sie Lust, rückenfreundliches  
Verhalten einmal gezielt durch Kraft-,  
Koordinations- und Gleichgewichts-  
übungen zu trainieren? Die **Fitness  
Company** lädt Sie zu einer **RückenFit-**  
Teststunde ein, wenn Sie mit dem  
Coupon rechts in einen Club Ihrer Wahl  
gehen. Unter: [www.fitcom.de](http://www.fitcom.de) oder  
Tel.: 01804/FITNESS (01804/3 48 63 77,  
20 Cent/Anruf) erhalten Sie die Adresse  
des nächsten Studios. Viel Spaß!

### Gutschein

Ja, ich möchte eine RückenFit-Trainingsstunde testen

Vor- und Nachname  
Straße  
Plz/Ort  
E-Mail-Adresse

healthy living

**FITNESS**  
COMPANY