

★ STAR-TIPPS Lange jung & schön



Birgit Schrowange (51)

die Moderatorin des RTL-Lifestylemagazins „Life!“ weiß genau, was man tun muss, um möglichst lange jünger und gepflegt auszusehen.

60 Schlaf muss sein

Wer wirklich etwas für sich tun will, sollte mindestens sieben Stunden pro Nacht schlafen. So viel Zeit braucht die Haut nämlich, um sich zu regenerieren und frisch auszusehen.

61 Grüner Tee als Jungbrunnen

Ich trinke regelmäßig Grünen Tee. Denn seine Wirkstoffe bekämpfen die Freien Radikale. Und die sind es, die im Körper die



Haut schneller altern lassen.

62 Wasser marsch!

Im Sommer braucht die Haut viel Feuchtigkeit – und zwar von innen und außen. Deshalb benutze ich täglich Cremes mit extra viel Feuchtigkeit (z. B. frei Feuchtigkeitscreme) und trinke zwei Liter Wasser pro Tag.

63 Ja zum Genuss

Ein Gläschen Wein darf man sich zum Essen ruhig gönnen. Denn Genuss entspannt. Außerdem zeigen Studien, dass Rotwein in Maßen das Herz stärkt. Harte Sachen vermeide ich jedoch grundsätzlich.

64 Tolle Peelings

Peelings sind für mich einmal pro Woche ein Muss! Denn sie sorgen dafür, dass die Haut schön zart und feinporig bleibt. Außerdem zieht die Pflegecreme danach besser ein.

65 Power Masken

Masken sind viel intensiver als normale Pflegeprodukte und schleusen ihre Wirkstoffe viel tiefer in die Haut. Deshalb mache ich zwei pro Woche, mal zur Reinigung, mal zur Straffung.

66 Weniger ist mehr

Wer jünger aussehen möchte, darf sich nicht zu stark schminken. Etwas Mineralpuder, Rouge, Wimperntusche und heller Lippenstift reichen tagsüber.

67 Frische Luft für frische Haut

Ich versuche mich möglichst täglich an der frischen Luft zu bewegen. Eine gut durchblutete Haut sieht besser aus und bekommt nicht so schnell Knitterfältchen.

SCHNELL-TIPPS

68 Sich abends abzuschminken ist Pflicht! Sonst verstopfen die Poren. **69** Damit die Figur schön straff bleibt, sollte man zweimal pro Woche Sport machen. **70** Bitte nicht zu viel essen! Schlanke Menschen wirken gut 5 Jahre jünger. **71** Verwöhnen Sie Ihr Haar einmal pro Woche mit einer Kur. Glänzendes Haar wirkt jugendlicher.

Gehirn-Jogging



Markus Hofmann (34) ist Gedächtnistrainer und Autor des Buches „Hirn in Hochform“ (Ueberreuter Verlag, 19,95 Euro)

72 Routine ade

Putzen Sie als Rechtshänder doch mal Ihre Zähne mit der links, nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit oder wechseln sie die gewohnten Sitzordnung am Familientisch. Folge: Das Gehirn muss etwas Neues leisten und wird geschult.

73 Auf den Kopf gestellt

Drehen Sie Ihr Buch um, so dass die Buchstaben schwerer lesbar werden. Damit aktivieren Sie Ihr räumliches Vorstellungsvermögen.

74 Sport im Team

Tennis, Volleyball, Fußball und alle anderen Mannschaftssportarten setzen blitzschnelles Wahrnehmen und Reagieren voraus – ein optimales Training für das Gehirn.

75 Kopfkino statt Einkaufsliste

So behält man die Einkaufsliste im Kopf: Verbinden Sie alle Artikel, die Sie brauchen mit einem Körperteil. Von unten nach oben. Brauchen Sie Schrauben, Mehl und Lauch? Stellen Sie sich jetzt vor: Schrauben bohren sich in Ihre Zehen, Mehl rieselt aus Ihren Kniescheiben und das Lauch ragt aus Ihrer Hosentasche.



76 Namen merken

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Das heißt: Verwandeln Sie Namen, die Sie sich merken wollen, mit einem starken Bild: Stellen Sie sich etwa vor, wie Herr Müller Getreidesäcke schleppt, Herrn Fuchs, wie er in einen Fuchsbau kriecht oder Frau Kochendorfer, die in einem Dorf für die Einwohner kocht.

77 Kreatives Malen

Wie wärs mit einer Malstunde? Das macht Spaß und bringt nebenbei unser Hirn auf Trab: Nehmen Sie einfach ein großes Stück Papier, bunte Farbe und legen Sie ohne großes Nachdenken los. So aktivieren Sie Teile des Gehirns, die viel zu selten stimuliert werden: die emotionale.

79 Freiraum schaffen

Pro Tag sollte man sich eine Stunde nur auf sich konzentrieren und entspannen. Dabei an eine schöne Sache denken, die am Tag geschehen ist. Das befreit das Gedächtnis von Ballast und fördert die Kreativität. Halbe Stunde geht auch.

80 Futter fürs Hirn

Unser Gehirn will richtig gefüttert werden, denn erst durch entsprechende Nervenahrung führen wir ihm die Schmierstoffe zu, die es braucht, um richtig rund zu laufen. Dazu zählen: reichlich Kohlenhydrate (Vollkornprodukten, Gemüse, Obst), Omega-3-Fettsäuren ist (z.B. Raps- oder Walnussöl) und reichlich Wasser (mindestens zwei Liter am Tag).

81 Vokabeln pauken

Sie wollen eine Sprache lernen? Dann empfehle ich diese Übung: Suchen sie für die Vokabel ein ähnlich klingendes deutsches Wort. Beispiel: „to beckon“ heißt auf englisch „herwinken“. Wer winkt mich her? David Beckham – klingt wie „beckon“. Oder die englische Queen: Sie winkt und kreist dabei ihr Becken. Je phantasievoller und lustiger, desto besser.

Digitale Urlaubs-Fotos



Tom Striewisch (50) ist Dipl. Designer, Fotograf und Autor aus Essen. Kurse und Tipps unter www.fotoschule-ruhr.de

82 Mehr Spannung

Bilder werden interessanter, wenn neben der Landschaft auch Menschen zu sehen sind. Das müssen nicht immer die Mitreisenden sein. Sie können auch Einheimische um Erlaubnis fragen und sie vor der Dorfkulisse fotografieren.

83 Sonnenuntergang

Damit der Sonnenuntergang möglichst farbenprächtig aufs Bild gebannt wird, den automatischen Weißabgleich ausschalten. Wie das geht, steht in der Kamera-Bedienungsanleitung.

84 Aus dem Auto fotografieren

Ein atemberaubender Ausblick aber Sie sind gerade auf der Autobahn? Am besten mit kurzer Belichtungszeit aus der Front- oder Heckscheibe fotografieren – nur als Beifahrer, natürlich.

85 Perfekte Porträts

Beim Fotografieren die Mittags-sonne meiden. Dabei entstehen harte Schatten im Gesicht. Schöner ist das Licht morgens oder am späten Nachmittag.



86 Augen auf bei der Motivsuche

Um die Atmosphäre am Reiseziel einzufangen, sind Detailaufnahmen ideal: Märkte, Strandgut oder Blumen. Ideen kann man sich auch auf Postkarten am Urlaubsort holen.

87 Ordnung in die Fotos bringen



Urlaub 2007, Weihnachten 2006 oder die Silberhochzeit: Wer Fotos auf seinem PC speichert, sollte hier für Ordnung sorgen. Gut sind Jahres-Ordner mit Unterordnern zu den verschiedenen Anlässen.

88 Den „Goldenen Schnitt“ beachten

Menschen, Tiere, Bauwerke oder den Horizont mittig zu platzieren wirkt schnell langweilig. Eine optimale Aufteilung (den „Goldenen Schnitt“) erreicht man mit der Aufteilung 1/3 zu 2/3. Z.B. Ein Drittel Landschaft und zwei Drittel Himmel.

89 Gut getroffen

Menschen leicht von oben fotografieren. So vermeidet man Doppelkinne und Blicke in die Nasenlöcher. Auch wirken Ihre Lieben so viel zierlicher.

SCHNELL-TIPPS

90 Porträts, aber auch Türme oder Kirchen wirken im Hochformat viel schöner, weil überflüssige Leerräume vermieden werden. **91** Zu viele Details machen das Foto unruhig. Ein „Hauptdarsteller“ ist genug. Gehen Sie ruhig nah ran. Man nimmt ein Motiv nur als wichtig wahr, wenn es ein Viertel, besser ein Drittel des Bildes ausfüllt.



MIT
DEN BESTEN
EXPERTEN
DEUTSCHLANDS

Versicherung



Thorsten Rudnik (44) ist Diplom-Betriebswirt und unser Experte vom Bund der Versicherten in Henstedt-Ulzburg bei Hamburg.

92 Belege sammeln

Beim Radkauf unbedingt Belege, die Unterlagen des Herstellers sowie die Rahmennummer aufbewahren. Damit können Sie im Schadensfall Eigentum und Wert nachweisen.

93 Für den Notfall gewappnet sein

Auch für Berufseinsteiger empfiehlt sich eine private Versicherung gegen Berufsunfähigkeit. Denn sie kann im Notfall die Existenz sichern. Vorteil: Je jünger man ist, wenn der Vertrag abgeschlossen wird, desto preisgünstiger wird es.

94 Verträge vor Eheschließung prüfen

Bereits vor der Hochzeit sollten die Zukünftigen ihre laufenden Versicherungsverträge genau unter die Lupe nehmen. Denn hier sind nach der Hochzeit in der Regel Änderungen oder Ergänzungen vorzunehmen. Und mit denen lässt sich oftmals bares Geld sparen.

95 Richtig versichert

Besitzer, die ihre Wohnung oder ihr Haus vermietet haben, können sich im Schadensfall nicht auf ihre private Haftpflichtversicherung verlassen. Denn diese greift häufig nur, wenn die Immobilie selbst genutzt wird. Für die vermieteten Einheiten empfiehlt sich, eine gesonderte Haus- und Grundstückshaftpflicht-Versicherung abzuschließen.

★ STAR-TIPPS Gute Laune



Ross Antony (34)

Der Sänger und RTL-Dschungelkönig von 2008 ist für jeden Spaß zu haben. Denn gute Laune ist für den Briten der Normalzustand!

96 Musik, die miese Stimmung hebt

Wenn ich schnell gut drauf sein möchte, lege ich Musik vom Buena Vista Social Club auf. Die karibischen Klänge sind enorm belebend und reißen einfach jeden mit.

97 Sorge dich nicht

Ich versuche möglichst in der Gegenwart zu leben und zerbreche mir nicht heute schon den Kopf über morgen. Statt dessen habe ich Spaß an den kleinen Dingen des Lebens wie z. B. an etwas Sonnenschein!

98 Spaß im Auto

Damit der Spaß bei einer längeren Autofahrt nicht auf der Strecke bleibt, spiele ich gern Nummernschilderraten. Der Gewinner darf sich an der nächsten Tankstelle etwas Schönes aussuchen.

99 Mit Highlights

Ich versuche in jeden Tag mindestens ein Highlight einzubauen. Egal ob Saunabesuch oder ein Treffen mit Freunden, wer sich auf etwas freuen kann, hat gleich bessere Laune!