Nicht nur fürs Handschuhfach

Jenseits aller Trends: Wer in gute Lederhandschuhe investiert, kann sie meist länger als eine Saison tragen. Es sei denn, man verliert einen. Aber auch dafür gibt es eine Lösung.
Den Gentleman erkennt man an seinen Schuhen - im Winter auch an seinen Handschuhen. Im besten Fall zieren Handschuhe dabei die Hände. Hier die besten Tipps zum Handschuhkauf und warum das Tragen meist schon im Herbst Sinn macht. Beim Kauf muss auf eine hochwertige Fütterung geachtet werden: Wer einmal eine Seiden-, Kaschmir- oder Lammfellfütterung an seinen Händen hatte, will nie wieder etwas anderes.
Lederhandschuhe sollten nicht zu groß gekauft werden. Da Leder ein Naturprodukt ist, weitet es sich mit der Zeit.
Edle Lederarten, wie Alligator-, Lamm- oder Wildschwein, machen aus jedem Handschuh ein ganz besonderes Stück Erst sollte in ein schwarzes Paar inverstiert werden. Das passt fast zu jedem Outfit. Und danach noch in ein braunes Paar Herrenhandschuhe: Das kann Mann wunderbar zu allen Herbstfarben wie Braun, Grün, Camel und Rost kombinieren.
Lederhandschuhe sollten vor Wasser geschützt werden. Auf wilde Schneeballschlachten sollte deshalb verzichtet werden. Wenn die Handschuhe doch mal Nass werden, bitte nicht auf der Heizung trocknen.

• Schwarz passt zu allem.

Bocholter Report

Verlag
REPORT VERLAGSGESELLSCHAFT MBH
46395 Bocholt, Jägerstraße 1
Ruf 0 28 71/2 59 80 = Zentrale/ Kleinanzeigen
Ruf 0 28 71/25 98 12 = Redaktion
Ruf 0 28 71/25 98 13 = Buch/Zustellung
Ruf 0 28 71/25 98 15-18 = Anzeigen
Fax-Nr. 0 28 71/69 63
(Code: Report-Verlag Bocholt)
e-mail: redaktion@bocholter-report.de
Kostenlose Verteilung an Haushalte, Unternehmen und Institutionen in Bocholt, Rhede usw.
Erscheinungsweise
wöchentlich (mittwochs u. samstags)
Druck-Auflage: 46.000

AUFLAGEN KONTROLLE DER ANZEIGEN BLÄTTER BVDA/BDZV

Auflagenkontrolle durch Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und BVDA (3. Quartal 2010. Gesamtausgabe). Verteilung in Bocholt, Biemenhorst, Loikum, Mussum, Lowick, Liedern, Holtwick, Spork, Suderwick, Stenern, Barlo, Anholt, Isselburg, Werth, Wertherbruch, Hamminkeln, Dingden, Ringenberg, Rhede.
Gültige Preisliste Nr. 23 vom 1.1.2010
Geschäftsführung:
S. Janssen
P. Janssen
Anzeigen:
Heiner Wolters (verantwortlich)
Redaktion:
Gabi Frentzen (fren) (verantwortlich)
/ Elmar Venohr (ven)
Vertrieb:
Andreas Kampshoff (verantwortlich)
Verlagsrepräsentanten:
Heiner Wolters/Frank Weyenberg/
Ralf Langela/Gregor Egging
Anzeigenschluss:
Montag: 17.00 Uhr/Donnerstag: 17.00 Uhr
Redaktionsschluss:
Montag/Donnerstag. 16.00 Uhr
Druck:
Janssen Rotadruk b.v.
Ruf 00 31/3 15/65 58 88
Die vom Verlag gestalteten Anzeigen sowie entworfene Gestaltungselemente (Text und Anzeigen) dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages wiederverwendet (reproduziert) werden. Bei fernmündlich aufgegebenen Anzeigen bzw. fernmündlich veranlaßten Änderungen übernimmt der Verlag keine Haftung für die Richtigkeit der Wiedergabe oder des Abdrucks. Für Fotos etc., die uns unaufgefordert geschickt werden, wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur gegen adressierten und frankierten Rückumschlag. Erfüllungs- und Gerichtsstand ist Bocholt.

• Wenn nach einem langen Arbeitstag der Rücken schmerzt, wirkt ein heißes Bad wahre Wunder. Foto: djd/tetesept

Sehnsucht nach Wärme

(djd/pt). Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Sehnsucht vieler Menschen nach Wärme groß. Kein Wunder, dass in Sauna- und Wellnesseinrichtungen jetzt Hochbetrieb herrscht. Auch die Reiseveranstalter verzeichnen eine große Nachfrage nach Zielen im sonnigen Süden. Doch bei allem Verlangen nach Sonne und Wärme, auch dem Winter kann man schöne Seiten abgewinnen. So gibt es kaum etwas Wohligeres, als sich nach einem langen Spaziergang in klirrender Kälte mit einer heißen Tasse Tee oder Kakao aufs Sofa zu kuscheln oder eine kleine Auszeit in der Wanne zu nehmen.
Wohlige Temperaturen regen den Zellstoffwechsel an, regulieren die Produktion von Stresshormonen und wirken positiv auf die Psyche. Daneben weitet Wärme die Blutgefäße und regt die Durchblutung an. In der Folge entspannen sich die Muskeln, sie werden dehnbarer und der Körper regeneriert sich nach anstrengender Arbeit schneller. Wärme kann auch die Nervenbahnen von schmerzhaften Druckreizen befreien. Die in der Haut liegenden, temperaturempfindlichen Nervenenden leiten die Wärmereize an das Schmerzzentrum im Gehirn weiter, wodurch die Wärme ausgelöste chemische Prozesse das Schmerzempfinden dämpfen.
Wärme ist daher ein probates Mittel, um schmerzhafte Muskelverspannungen wieder zu lösen. Wenn nach einem langen Arbeitstag der Rücken schmerzt oder man sich auf dem Heimweg verkühlt hat, wirkt ein heißes Bad wahre Wunder. Ätherische Öle wie Japanisches Minz-, Zitronen-, Rosmarin- und Eukalyptusöl sowie die Wirkstoffe von Kampfer und Salicylat, die oft in speziellen Bädern enthalten sind, unterstützen die Wärmewirkung des Wassers und sorgen so für eine rasche Entspannung der beanspruchten Muskulatur und der belasteten Glieder. Dank der kreislaufanregenden und durchblutungsfördernden Wirkung der natürlichen Inhaltsstoffe lösen sich Verspannungen und das Wohlbefinden stellt sich rasch wieder ein.

Haare in Feierlaune

Beauty-Tipps für festliche Angelegenheiten

(djd/pt). Feste sind besondere Momente im Leben, in denen sich vor allem Frauen am liebsten von ihrer besten Seite zeigen wollen. Damit das Outfit vollkommen präsentabel ist, sollten nicht nur Make-up und Garderobe, sondern auch die Frisur stimmen. Optimal ist es, wenn die Haarpracht auch genau zum schicken Outfit passt.
Wer längere Haare hat, ist meist mit einer Hochsteckfrisur gut beraten. Dazu müssen die Strähnen mindestens bis zur Schulter reichen. Zum Hochstecken gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Haargummis, Spangen und Haarklammern sind eine Hilfe.
Die bekannteste Variante ist die sogenannte Banane: Dabei werden die kompletten Haare am Hinterkopf auf eine Seite eingeschlagen und festgesteckt. Wer es gerne etwas verspielter hat, kann die Haare am Hinterkopf zusammenbinden, daraus nach und nach einzelne Strähnen herauszupfen und diese mit Klammern an der hinteren Kopfpartie fixieren. Werden die Haare vorher auf Wickler gedreht, erhält man eine lockige Haarpracht - besonders edel wirkt sie in Verbindung mit Glitzer-Haarspangen.
Wer seine Haare präsentabel machen möchte, kann übrigens auch innerlich einiges dafür tun. Eine Haarkur, die einige Wochen vor dem festlichen Ereignis beginnen sollte, gibt den Haaren Festigkeit und gesunden Glanz. Besonders bewährt als innerer Schönmacher ist etwa der Bockshornkleesamen, den es in Form eines Extraktes in der Apotheke gibt.
Das Präparat ist mit haarfreundlichen Mikronährstoffen angereichert.
Die positiven Auswirkungen auf Haardichte und Haargesundheit wurden in einer klinischen Studie eines angesehenen Instituts in Deutschland getestet. Bei dieser placebokontrollierten Doppelblind-Studie, die alle Kriterien einer wissenschaftlichen Untersuchung erfüllte, zeigte sich unter anderem eine erhöhte Haardicke. Die Studie wies außerdem nach, dass das Präparat auch bei vermehrtem Haarausfall half.

• Auch eine Kurzhaarfrisur kann sehr festlich wirken. Foto: djd/www.arcon-international.de/Fotolia/Sandro Goetze

Zurück ins Gleichgewicht

• Für Frauen wird die Doppelbelastung aus Job und Familie häufig zur echten Zerreißprobe. Foto: djd/tetesept

(djd/pt). Hektik im Büro, ehrgeizige Vorgaben vom Chef, dann schnell zum Einkaufen und die Kinder von der Schule abgeholt: Der tägliche Alltagsstress macht vielen Menschen zu schaffen. Gerade für Frauen wird die Doppelbelastung aus Job und Familie oft zur Zerreißprobe. Sie leiden dann häufig unter Kopfschmerzen, Nervosität oder Schlafstörungen. Halten die Belastungen über längere Zeit an, sinkt die gesamte Stimmung auf einen Tiefpunkt.
Wer sich unausgeglichen, weniger belastbar und ohne Elan fühlt, sollte schnell die Notbremse ziehen und sich regelmäßige Auszeiten schaffen. Kleine Wohlfühlinseln heben die Stimmung und entspannen Körper und Geist. Also mal einen Ausflug am Wochenende einplanen, ein Buch lesen oder sich mit guten Freunden treffen. Daneben hilft Sport, die innere Balance wiederherzustellen. Schon ein Spaziergang oder, noch besser, Nordic Walking, Jogging oder Schwimmen verbrauchen die unter Stress zur Verfügung gestellte Energie und machen den Kopf frei. Zusätzlich können pflanzliche Wirkstoffe aus einem Stimmungstief herausholfen. Wegen seiner ausgleichenden und harmonisierenden Wirkung wird beispielsweise Johanniskraut traditionell zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung eingesetzt. So wirken beispielsweise die Johanniskraut Kapseln (erhältlich in Drogerien, Verbrauchermärkten und Apotheken) stabilisierend bei emotionalen Belastungen und fördern die innere Ausgeglichenheit.

Metabolic-Typing: Stoffwechselanalyse gibt Aufschluss

Metabolic Typing ist eine alternativmedizinische Lehre vom individuellen Stoffwechseltypen. Jeder Mensch besitzt demnach seinen eigenen Stoffwechseltyp, der entsprechend einen unterschiedlichen Bedarf an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett und Mikro-Nährstoffen hat. Wer weiß schon, dass wir etwa 200 Entscheidungen täglich treffen, die unser Essen betreffen? Studien zeigen, dass 90% unserer Essentscheidungen von uns unbewußt getroffen werden. Dazu gehört auch der „unbewußte" Einkauf von Lebensmitteln, die im Supermarkt, durch ihre große, verlockende Werbepräsenz, in unserem Einkaufswagen landen und vielleicht fatale Wirkungen auf unsere Gesundheit haben könnten.
Emotionen spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation unseres Essverhaltens. Für den Körper bleibt das nicht folgenlos. Ein Großteil der Übergewichtigen hat ein sehr ausgeprägtes, emotionales Essverhalten und auch die diziplinierten Personengruppen, die täglich auf die Waage steigen und sich die Butter vom Brot kratzen, verlieren irgendwann die Kontrolle.
Je stärker das Bedürfnis zu essen unterdrückt wird, desto heftiger der Impuls, ungezügelt drauf los zu essen. Provokant formuliert heißt das: der Versuch, den Pfunden mit Diäten auf den Leib zu rücken, bewirkt in vielen Fällen, das Gegenteil. Das natürliche Hunger/Sättigungsgefühl gerät aus dem Lot. Man nimmt zu statt ab.

• Metabolic Typing behauptet, die Gesundheit sei mit einer typgerechten Ernährung zu erlangen und zu erhalten.

Schon viele Diäten ausprobiert?

Die Erfahrung zeigt, dass ein Großteil von Übergewichtigen, Diabetikern, Allergikern bereits zahlreiche Diäten hinter sich haben, Opfer von Werbeslogans sind, die den angebotenen Produkten verlockende Qualität zusprechen.
Zu allem Überfluss findet man sich im Lebensmitteldschungel nicht mehr zurecht und verliert den Überblick, die für die Gesundheit „wichtigen" Produkte zu kaufen. Die chemischen Zusatzstoffe in den angepriesenen Lebensmittel nehmen zusätzlich Einfluss auf unser Wohlbefinden.
Zu wissen, was ist gut für meinen Körper, welche Nahrung liefert meinem Stoffwechsel Energie, welche verursachen innerhalb weniger Minuten ein schwallartiges Anfluten von Insulin (Hormon der Bauchspeicheldrüse) und führen zu mehr Hunger?
Diese Fragen sind wichtig, um den eigenen Körper und seine Bedürfnisse kennen zu lernen.

Was ist der „Motor", der uns antreibt?

Der Mensch ist ein Individium, nicht nur in Bezug auf seinen Fingerabdruck und genetischen Code, sondern auch auf seinen Stoffwechsel. Dieser ist für alle biochemischen Vorgänge im Körper zuständig, u.a. die Atmung, Blutdruck, Verdauung und Aktivitäten des Immunsystems. Diese Vorgänge dienen dem Aufbau und der Erhaltung der Körpersubstanz, sowie der Energiegewinnung.
Arbeitet der Stoffwechsel auf Sparflamme, aufgrund von falscher Ernährung, fehlender Bewegung und anhaltendem Stress können Leistungsabfall, Antriebslosigkeit, Allergien, Übergewicht und Heißhungerattacken die Folgen sein.
„Mit Hilfe einer Stoffwechselanalyse, auch Metabolic-Typing genannt, kann der momentane Bedarf an notwendigen Lebensmitteln und der Bedarf von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten für den Körper ermittelt werden", weiß Jasmin Kelz-Mansour, die vor Ort Metabolic-Typing anbietet. „Ziel von Metabolic-Typing ist es, den Energiestatus im Körper zu erhöhen und ein Gleichgewicht auf physischer und psychischer Ebene herzustellen."
Wo kein Stress entsteht, wird nicht unkontrolliert zum Schokoriegel gegriffen. Die Stärke unseres „Motors" wird durch die Qualität und Ausgewogenheit der individuellen Ernährung bestimmt. Keine Diät, keine Ernährungsform ist für jeden ideal.

• Es gibt keine Diät, die für jeden ideal ist. Besser ist eine individuelle Abstimmung der Ernährung auf Bedürfnisse des Körpers.