

Noch mehr Tipps von Promis



RTL-Frontfrau Frauke Ludowig verrät ihre Beauty-, Relax- und Fitness-Geheimnisse und wie sie Beruf und Privat-

leben in Einklang bringt. Wer will aber schon so perfekt sein? Schroeder Marion Von Verlag für 32.90 Fr

«Sex And The City» machte Kim Cattrall zur Stilikone. Sie schreibt über Shopping, Beauty und Jung. Beruhigend, hat sie Probleme wie ganz viele Mädchen. Schwarzkopf + Schwarzkopf Verlag für 26.90 Fr.



Der Dalai Lama beschreibt den Königsweg der buddhistischen Meditation: Tantra-Yoga. Schritt für Schritt begleitet er Sinneswandler auf der Reise. Kein schneller Lesestoff! Fischer Taschenbuch-Verlag für 18.90 Fr.



Reden war sein Metier, selbstsicheres Auftreten vor Publikum auch: In seinem Bestseller-Ratgeber gibt Patrick Rohr sein Wissen weiter. Damit auch wir zu besseren Einschaltquoten kommen. Danke sehr! Beobachter-Buchverlag Jean Frey AG, Zürich für 45.90 Fr.



Mama Barbara Becker will Kinder mit ihrem neuen Buch bewegen. Sie hat Yoga und Pilates für die Kleinen entwickelt. Die Übungen sollen Beweglichkeit, Konzentration und Koordination fördern. Suedwest Verlag für 30.90 Fr.



Sonya Kraus' neues Buch

Bein & Busen als Baustelle

Scharfe Sachen machen glücklich, schreibt Talk-Talk-Talk-Moderatorin Sonya Kraus (35) in ihrem neuen Buch «Baustelle Body». Und auch die im Buch aufgelisteten Beauty-Tipps dürften vielen Männern und Frauen Glückshormone beschern. Denn Sonya Kraus' Blick auf die Baustelle Körper hat erstaunlich viel Nutzwert und ist darüber hinaus auch erstaunlich unterhaltsam.

Zwanzig Jahre lang hat sich das blonde Plappermaul für Model- und TV-Jobs von Profi-Stylisten auf- und herrichten lassen. Die Erfahrungen machte sie in den vergangenen zwölf Monaten zum Buch. Darin listet sie geläufige und verwegene Schönheitskniffe auf, stellt Zusammenhänge zur modernen Ernährungs- und Sportwissenschaft her, lobt Taugliches oder spöttelt über Absurditäten: «Anal-

Bleaching – na sowas!» In all den Kapiteln kommt die persönliche Baustelle der Autorin nicht zu kurz. Sie beschreibt, wie sie mit Mastix ihre Segelohren bündigt, mit Doppelklebeband ihren Busen in Szene setzt oder sich mit Plastikfolie ihre Taille schnürt. «Ich mag Beauty-Rezepte nur dann, wenn sie schnell



wirken, was taugen und nicht allzu viel kosten.» Auch wenn das Feuilleton über den «Ausverkauf des Glamour-Glanzes» schnödet – verkaufen wird er sich wohl prächtig. Kraus' Erstlingswerk zur Baustelle Mann ging immerhin über 200 000 Mal über die Ladentheke. Ein Bestseller. ■ Roland Grüter

«Baustelle Body», Sonya Kraus, erschienen im Luebbe-Verlag, 320 Seiten, 27.50 Franken.

Band für Busen

«Der Bausatz für den Bomben-Ball-Busen: Oberkörper vorbeugen, Busen auf gewünschter Höhe zusammen drücken, Klebeband (super: Extra Power Gewebepband von Tesa) knapp darunter von einer Achsel zur andern kleben. Lässt jeden Balkon grösser erscheinen – ganz ohne Push up. Aufpassen beim Ablösen!»

Edeltropfen für Augen

«Mein Favorit! Die Gouttes Bleues von Innoxia machen nach kurzen Nächten zwar nicht wacher, lassen mich aber so aussehen. Ei, da strahlen aber die Augen! Unbedingt aus Frankreich mitbringen lassen.»

Hebekran für Füsse

«High Heels sehen zwar toll aus, aber ... Wer lieber Flachtreter mag: Gel-Ferseneinlagen nie vergessen. Diese lassen Frauen rund drei Zentimeter grösser aussehen. Und machen den Watschelgang zum Catwalk.»

Mozart gegen Schwabbelknie

«Besser als jede Diät: Studien zeigen, dass wir schneller satt werden, wenn wir zu klassischer Musik dinieren. Her mit Mozarts Zaubrerflöte.»

Damenbinde für die Achselhöhle

«Slipelinagen in Hemd oder Bluse kleben – und schon ist die Tropfhöhle trocken gelegt. Natürlich gehört die Klebeseite ans Textil. Sonst tut dieser bewährte Theater-Tipp ganz schön weh. Autsch!»

Plastikfolie für die Taille

«Ein Trick aus der Travestie-Kunst: Cellophanfolie kräftig um den Bauch wickeln – und schon tragen Röhlchen unter dem Kleid kein bisschen auf. Funktioniert nur bis 25 Grad – sonst droht Schmelzgefahr!»

Sonya-Mix für Beine

«Ist so genial, dass ich das Rezept patentieren müsste: Liebling-Bodylotion in Plastikbecher füllen, losen Puder dazu geben und gut mischen. Lässt Beine – aber auch Arme und das Décolleté – lecker braun aussehen. Der Mix deckt sogar Besenreisser und andere Makel.»



«Salsa-Sound lässt die Sonne aufgehen»

Im April laden rund 260 Schulen die Schweiz zum Tanz. Was spricht für den Schritt aufs Parkett? Ex-Miss-Schweiz Anita Buri (30) über das Salsa-Fieber und störrische Partner.

Bekamen Sie schon jemals einen Korb?

Die Tradition will es ja, dass der Mann die Frau auffordert. Folglich bin ich es, die Ja oder Nein sagt. Letzteres habe ich auch schon gemacht: wenn mich einer allzu plump anbaggern wollte.

Was fällt Ihnen leichter: führen oder geführt zu werden?

Eindeutig selber die Führung zu übernehmen. Einige Männer haben sich schon darüber beklagt beim Tanzen. Mittlerweile akzeptiere ich, dass er vorgibt, wohin die Reise geht. Aber das nur auf dem Tanzparkett. Im Alltag setzte ich auf Gleichberechtigung. ■

Interview: Roland Grüter

Infos zu «Las Missticas» und Auftrittsdaten auf www.anitaburi.ch

Blick: Sie tanzen leidenschaftlich gern Salsa: weshalb nicht Walzer?

Anita Buri: Weil mir der Klassiker zu zahm ist. Salsa hingegen klingt nach Südsee, der Sound öffnet einem das Herz und macht derart gute Laune. Das funktioniert selbst im Stau: Salsa-CD abspielen und schon geht die Sonne auf.

Wie oft schwingen Sie Ihre Hüften?

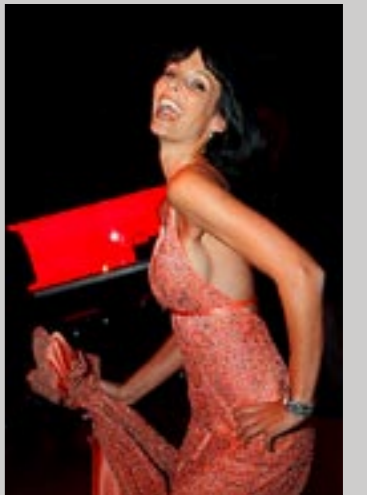
Mindestens einmal pro Woche. Ich bin Mitglied der Show Tanzgruppe «Las Missticas». Alles Frauen! Wir trainieren jeweils 90 Minuten, treten da und dort auf. Auch sonst bewege ich mich gern zu Musik – wo immer sich die Gelegenheit bietet.

Wie sind Sie auf die «Women only»-Idee gekommen?

Den sogenannten Salsa Lady-Style habe nicht ich erfunden, den gibts schon lange. Er macht grossen Spass und löst übrigens ein leidiges Problem: Tanzfreudige Männer sind an Partys, Bällen und Festen noch immer Mangelware.

Generell: Was spricht fürs Tanzen?

Es ist wohl die vergnüglichste Art der Beziehungspflege: Man kommt sich näher, unternimmt etwas gemeinsam, kann viel lachen. Darüber hinaus bringt es Abwechslung. Gerade wenn man einen strengen Alltag hinter sich hat, lockert ein Tanz unheimlich. Übrigens nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Ansprüche an die Koordination halten die grauen Zellen in Schwung.



Miss Salsa Anita Buri fühlt sich bei südamerikanischen Rhythmen wohl.

Das Tanzfest

Am 25. und 26. April soll die ganze Schweiz das Tanzbein schwingen. Rund 260 Tanz-Studios bieten landesweit fast gratis Tanzlektionen an: zu über 70 verschiedenen Rhythmen, von Walzer bis Break Dance. Reso, das Tanznetzwerk Schweiz, ist Veranstalterin dieses Happenings. Abends können Tanzfreunde die erlernten Schrittfolgen gleich auf dem Parkett zeigen: an separaten Bällen, die in allen grossen Städten durchgeführt werden. BLICK unterstützt die Aktion – und stellt in einer losen Serie Prominente und ihre Tanzleidenschaft vor. www.dansetanzdanza.ch

Tüftler
Der Berner Jurist Björn Berg und seine Erfindung: Mineralwasser mit 10 % Fruchtsaft, natürlichem Fruchtzucker und ohne künstliche Zusätze.

Swiss+made Was für eine saftige Idee

Ein schönes Fruchtdrink: Björn Bergs Drink schafft's von der Heim-Küche ins Migros-Gestell.

unter dem Arm zog ich von Beiz zu Beiz», sagt der Berner Jurist. Zuvor hatte er fleissig in seiner Küche mit Mandarinen und Grapefruit experimentiert und die ersten 40 Paletten seines Getränks hergestellt.

Vom Paragrafenritt zum Saft pressen, wie kommt das? «Wir Schweizer sind eben sehr erfinderrisch. Wir lösen gerne Probleme.» Der 46-Jährige hatte nämlich schlicht und einfach Lust auf ein frisches Fruchtgetränk mit wenig Zucker. «Ein solches Getränk gab es 2005 aber noch nicht, so musste ich in der Beiz immer Mineralwasser und Süssmost bestellen und mischen.» Warum nicht gleich so in Flaschen abfüllen, dachte sich Berg. Und fertig war die Idee.

Schutz vor bösen Geistern Der Trinkgenuss ist Swiss made, der Name aber nicht. Mojo (sprich «Mo-Tschou») ist ein afroamerikanischer Talisman, der vor bösen Geistern schützt. Das könnte in Krisenzeiten nützlich sein. Aber darum geht es dem Berner nicht. Sondern um den Spass an der Arbeit. Nach Studium, Bankerfahrung, und Marketing ist der Jurist aus- und umgestiegen.

Schritt für Schritt hat Mojo die Gastronomie erobert. Seit letzter Woche steht der Drink auch bei Migros im Verkaufsregal. Vielleicht gehts bald ins Ausland. Das wäre Bergs grösster Wunsch. ■

Ana Maria Haldimann

Bei Migros für 1.80 Fr. www.mojo-drink.ch