



Beinfreiheit mit Heidi Klum

BRAUN

designed to make a difference

rennen, flitzen, spazieren, joggen
sprinten, tanzen, spurten, hopsen
knien, hüpfen, bummeln, flanieren
beugen, klettern, wandern, laufen
schwimmen, schlendern, strecken
hochlegen, baumeln, schreiten, Rad
fahren, walken, verlocken, becircen
in Szene setzen, bestechen, erregen
sprinten, umschlingen, auffallen
schwach machen, rennen, flitzen
spazieren, joggen, tanzen, spurten
hopsen, hüpfen, knien, bummeln
laufen, klettern, wandern, tanzen



Seid nett zu ihnen!



Seid nett zu ihnen! Sie sind ständig in Bewegung, sie ziehen die Männerblicke auf sich und sie möchten gepflegt werden: weibliche Beine. Nur frei von Härchen kommt das vielbeschäftigte Duo richtig zur Geltung. Was Beine dauerhaft glatt und schön erscheinen lässt, bespricht sich am besten von Frau zu Frau. Gönnen Sie sich deshalb ein entspanntes Wochenende nur mit Ihren Freundinnen. Freuen Sie sich auf ausgedehnte Radtouren und Nachmittage am See und werfen Sie nebenbei einen Blick auf Ihre Beine – gemeinsam mit Top-Model Heidi Klum. Haarentfernung, Pflege, Styling – diese Themen sind Frauensache. Machen Sie's wie Heidi und hören Sie auf den Rat Ihrer Freundinnen. Mit der Easy-Legs Broschüre in der Tasche und guten Bekannten an Ihrer Seite kann das Wochenende kommen. Kapitel für Kapitel und im Team mit Beauty-Experten rücken Sie mit dem Silk-épil von Braun lästigen Härchen zu Leibe. **Mit seidenglatten Beinen steht dem großen Auftritt nichts mehr im Wege.**



*»Wir müssen es uns
auch mal gut gehen lassen,
wir Frauen!«*

Heidi Klum

Ein Hochgefühl für alle Beine!

Exzellente Beinarbeit. Schon morgens laufen wir zum Bäcker, während er noch schläft. Statt eine E-Mail zu schreiben, suchen wir sozial kompetent lieber das persönliche Gespräch mit dem Kollegen, der zwei Stockwerke über uns arbeitet. Und weil wir wenigstens einmal in der Woche so richtig abschalten wollen, bewegen wir uns beim Tuesday Night Skating in rasanter Fahrt auf Inlinern durch die Stadt.

Die tun was, die weiblichen Beine.

Sieht gut aus. Stolze 160.000 Kilometer legen unsere Beine im Laufe ihres Lebens zurück. Man sieht es ihnen nicht an, denn im Durchschnitt verbringen die deutschen Damen der Schöpfung 49 Minuten pro Tag im Bad, um sich der Körperpflege zu widmen. 49 wertvolle Minuten, die frau ebenso gut mit Shopping, Plaudern, Fitness oder dem Mann ihrer Träume verbringen könnte. Mit dem Silk-épil von Braun können Sie sich bis zu vier Wochen die tägliche Beinkontrolle ersparen und sich stattdessen den schönen Seiten des Lebens widmen. Machen Sie's wie Heidi und legen Sie einmal im Monat Hand an Ihre Beine. **Bei sanftem Peeling, duftenden Cremes und einem Glas Rosenblütentee lässt sich der Alltagsstress vergessen.**

Balsam für die Beine

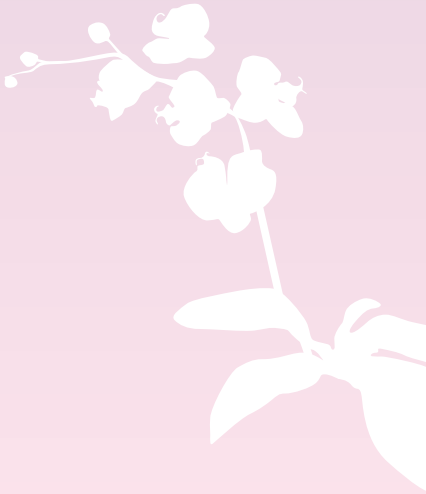
Heidi schwört auf den Rat ihrer Freundin. Und Sie? Um sich in Ruhe austauschen zu können, sind Frauen am liebsten unter sich. 98 Prozent wünschen sich einen Kurzurlaub zusammen mit der besten Freundin. Voll im Trend liegen dabei Wanderungen durch die Natur (41%), Wellness (24%) und Nordic Walking (23%). Neben kosmetischen Anwendungen und Ernährungstipps bleibt auf so genannten Freundinnen-Farmen genug Zeit, Freundschaften aufleben zu lassen und den Körper in Form zu bringen.

TIPPS VON UWE SCHRÖDER vom Institut für Sporternährung:

»Bringen Sie Ihren Stoffwechsel mal wieder so richtig in Gang. Schmackhaft und reich an Enzymen sind Artischocke und Grapefruit. Auf Platz 1 der Fatburner: die Ananas.« Enzymreiche Kost entschlackt und fördert die Schönheit von innen. Fettreserven werden abgebaut, die Konturen des Körpers gestrafft. Freuen Sie sich auf schlanke Beine, ein festes Gewebe und eine schöne glatte Haut.

IN PUNCTO BEINPFLEGE

- 1** **Bewegtes Leben.** Radfahren, spazieren gehen, schwimmen, tanzen – alles ist erlaubt, um müde Beine munter zu machen. Lassen Sie sich von der Unternehmungslust Ihrer Freundinnen anstecken.
- 2** **Kneipp lässt grüßen.** Ein wenig kühles Wasser hat noch keinem geschadet. Kalte Güsse und ein paar Runden Wassertreten wirken ausgesprochen anregend.
- 3** **Wo Milch und Honig fließen.** Eine hautberuhigende Honigcreme am Morgen und ein Cleopatra-Bad am Abend. Noch heute wirkt Milch als Badezusatz wahre Wunder.
- 4** **Eingewickelt!** Samtweiche Haut und festes Gewebe – das so genannte Body-Wrapping stimuliert unseren Stoffwechsel. Das Auftragen einer Zimt-Algen Creme hilft, den Körper zu entschlacken und die Blutzirkulation anzuregen.



Mini ist in. Aber welcher Mini-Typ sind Sie?

Ob extrem weibliche Formen oder athletisches Aussehen – im richtigen Rock wirkt jedes Bein.

»Jede Frau
hat schöne
Beine!«

Heidi Klum

DIE SINNLICHE

Ein Croissant nach der Konferenz, ein Eis nach der Präsentation. Warum auch nicht? Frau will belohnt sein. Fitness am Abend? Bitte in Maßen und nur gepaart mit ein wenig Wellness. Sinnliche Frauen stehen zu ihren Rundungen. Und was zuviel ist, lässt sich mit dem richtigen Outfit geschickt kaschieren. Leicht ausgestellte Minis in A-Form, die knapp über dem Knie enden, sind ideal. Die perfekte Ergänzung: High Heels – für schlanke, lange Beine.



DIE QUIRLIGE

Sie entwirft ihre eigene Mode, wenn sie nicht gerade für ein Frauen-Magazin schreibt, eine Vernissage besucht oder Theater spielt. Ein solch bewegtes Leben lässt Fettpölsterchen keine Chance. Bei soviel Grazie darf frau ruhig ein bisschen dicker ausfallen. Ein Falten-Mini ist das optimale Outfit, um lange, schlanke Beine zur Geltung zu bringen.



DIE ATHLETISCHE

Natürlichkeit und körperliche Fitness spielen in ihrem Leben eine große Rolle. Jede freie Minute verbringt sie auf dem Tennisplatz, und schon vor dem Frühstück dreht sie mit ihrem Labrador eine Runde um den See. Ihre durchtrainierten Beine können sich sehen lassen. Sportliche Frauen, die eine ausgewogene Figur und perfekte Proportionen ihr Eigen nennen können, sind mit einem geraden Mini-rock-Schnitt gut beraten. Dazu passen: Overknee-Stiefel oder spitze Pumps.



Sommer, Sonne, schöne Beine

»Gut muss es aussehen.« Der Modeschöpfer Ralf Hensellek (RH) bringt es auf den Punkt. Seit Gründung des Mode-Labels Thatchers 1995 entwickeln er und sein Partner Thomas Mrozek sehr feminine und dennoch funktionale Damenmode für Frauen zwischen 20 und 45. Diesen Sommer zeigt frau ganz klar Bein.

Easy Legs: Was zeichnet Ihrer Meinung nach schöne Beine aus? RH: Auf die Farbe und einen seidigen Schimmer kommt es an. Miniröcke wirken nur, wenn Damenbeine gepflegt, frei von Härchen und von ebenmäßigem Braun sind. Ob die Beine nun ein wenig kräftiger oder eher schlanker sind, spielt gar keine Rolle.

Easy Legs: Welche Trends prägen die diesjährige Sommermode? RH: Mega Mini ist in. Die Minimode feiert ihr Comeback. Ob als Faltenrock oder mit Volants, ob extrem bunt oder auffällig gemustert: Diese Saison trägt frau kurz. 35 Zentimeter Rocklänge sind keine Ausnahme mehr.

Easy Legs: Und wenn sich eine Frau lieber bedeckt halten will? RH: Warum sollte sie das tun? Gepflegt sind alle Beine schön. Aber wenn es denn sein muss: Auch dreiviertellange Caprihosen liegen im Trend und lassen hübsche Waden sehen.

Easy Legs: Welche Schuhe sind diesen Sommer in Mode? RH: Erlaubt ist alles, aber nicht alles ist von Vorteil. Wer Haltung zeigen und den Männern mit tollen Beinen schöne Augen machen will, sollte auf Stilettos nicht verzichten. Und wenn's denn bequemer sein soll: Ballerinas und Flip-Flops sind auch diesen Sommer in.

Easy Legs: Wie lautet Ihr Fazit zum Thema Beinfreiheit? RH: Ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten ist die Hauptsache. Jedes Bein ist schön. Glatt und gepflegt mit seidigem Schimmer und modebewusst in Szene gesetzt, haben alle Frauen Grund, sich ihrer Beine zu erfreuen.

Modeschöpfer
Ralf Hensellek



BEINE WIE SAMT UND SEIDE



Das Übel an der Wurzel packen. Glatt und schön sollen sie sein, die Beine. Von 1993 bis 2003 ist der Anteil der Frauen, die sich die Haare entfernen, auf 42 Prozent gestiegen. 57 Prozent schwören bei der Haarentfernung immer noch auf die Nassrasur, die gründlich, jedoch nicht

von anhaltendem Erfolg gekrönt ist. Die wohl zuverlässigste und dauerhafteste Methode der Haarentfernung ist die Epilation. Hautberuhigende Cremes und ein sanftes Peeling machen Ihre Haut zart und geschmeidig. Freuen Sie sich auf Beine, die sich sehen lassen können.

AUF DIE SOFTE TOUR.

Auf die softe Tour. Wer schön sein will, muss nicht leiden. Epiliergeräte, die die Haut stimulieren und entspannen, minimieren das »Ziepen«. Die Silk-épil-Geräte von Braun mit dem 4-fach Relax-System ermöglichen eine schmerzfreie Haarentfernung.



UM HAARES LÄNGE.

Um Haares Länge. Möchte man ein optimales Epilier-Ergebnis erzielen, sollten die Härchen eine Länge von 2 bis 5 Millimetern haben. Trimmen mit dem mitgelieferten Lady-Shaver-Aufsatz des Silk-épil Body System bringt die Haare auf die gewünschte Länge. Ebenso effizient: rasieren ca. eine Woche vorher.



BESTE VORAUSSETZUNGEN.

Beste Voraussetzungen. Möchten Sie Hautirritationen vermeiden, empfiehlt es sich, die Haut vorher mindestens 30 Sekunden zu kühlen. Ein Kühlkissen oder Kühlhandschuh leisten dabei gute Dienste. Den Silk-épil SoftPerfection 3270 und 3470 von Braun erhalten Sie gleich mit Kühlset.



DER IDEALE ZEITPUNKT.

Der ideale Zeitpunkt. Epilieren Sie abends nach einem entspannenden Bad oder Dusche. Feine Härchen entfernen sich so leichter. Um Reizungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, die Haut vor der Epilation noch mal kalt abzubrausen. Über Nacht beruhigt sich Ihre Haut und am nächsten Morgen haben Sie seidenweiche Beine.



BERUHIGENDE WIRKUNG.

Beruhigende Wirkung. Nach der Haarentfernung braucht ihre Haut Pflege. Cremes und Lotions mit beruhigenden Zusätzen wie Kamille oder Aloe Vera halten die Haut geschmeidig.



SANFTE ABREIBUNG.

Eingewachsene Härchen adé. Ein Massagehandschuh oder Körperpeeling entfernt abgestorbene Hautzellen, so dass nachwachsende Härchen die Hautoberfläche leichter durchdringen können. Angenehmer Nebeneffekt: Der Selbstbräuner verteilt sich besser und der Bronzeton wird gleichmäßiger.





»Ich mag's easy.«

Heidi Klum

Fesselnde Anblicke

Blickfänge. Schöne Beine sind für viele Männer neben Busen und Po das wichtigste erotische Körpermerkmal einer Frau. Seit jeher gelten sie als Sexsymbol und beflügeln unverhüllt die Männerphantasie. Attraktive Beine sollten jedoch vor allem eines sein: frei von Härchen. Laut einer Umfrage empfinden 98 Prozent aller Männer glatte Haut als ausgesprochen anziehend. Mit dem Silk-épil von Braun können Sie Ihre Beine jederzeit ruhigen Gewissens zur Schau stellen. **Bis zu vier Wochen lang erfreuen Sie sich und andere mit seidenweichen Beinen.**

Unten ohne. Ob Hitze oder Schneesturm. Nackte Beine sind für einen erotischen Anblick ein Muss, Strümpfe haben ausgedient. New Yorker Ladies machen es vor: Sandaletten und nackte Beine, wohin das Männerauge schweift. Wer becircen will, verzichtet auf die damenhafte Beinkleidung, und sei sie noch so transparent. Einen aufregenden Kontrast hingegen bilden nackte Haut und weiches Fell: Aufwändige Pelzjacken gepaart mit bloßen Beinen wirken noch mal so sexy. **So können Beine schwach machen.**

Reizende Anblicke

Beine sprechen für sich. So Diplom-Psychologe Laszlo Pota. Frauen die Bein zeigen, senden bestimmte Signale aus. Neben Gesicht, Busen und schönem Po sind Beine *das* Körpermerkmal, welches die Männerphantasie in Gang setzt.

Easy Legs: Sind nackte Beine ein Hingucker?

Laszlo Pota: Auf jeden Fall. Besonders seit frau Hosen trägt, fallen nackte Beine, die selbstbewusst zur Schau getragen werden, besonders auf.

Easy Legs: Was drücken offen gezeigte Beine Ihrer Meinung nach aus?

Laszlo Pota: In erster Linie Zufriedenheit mit sich selbst. Frauen, die selbstbewusst Bein zeigen, signalisieren, dass sie sich selbst schön finden. Und wir alle wissen: Menschen, die mit sich selbst im Einklang sind, bewegen sich ganz anders. Erst ein sicheres Auftreten macht attraktiv.

Easy Legs: Welche Rolle spielt die Beinhaltung?

Laszlo Pota: An der Beinhaltung lässt sich vieles ablesen. Ein sicherer Stand mit entsprechender Körperhaltung signalisiert, dass frau mit beiden Beinen im Leben steht. Ausgestreckte Beine zeigen die Bereitschaft zur Kontaktaufnahme, während ineinander verschlungene Beine eher eine gewisse Unsicherheit ausdrücken. Natürlich sind diese Einschätzungen jeweils in Verbindung mit der gesamten Persönlichkeit zu sehen. Aber man sieht: Mit Beinen lassen sich deutliche Signale setzen.

Easy Legs: Finden Männer nur Beine attraktiv, die dem gängigen Schönheitsideal entsprechen?

Laszlo Pota: Nein, im Gegenteil. Auf zu perfekt geformte Körper reagieren Männer häufig höchst sensibel. Was zu perfekt erscheint, macht Angst. Damit Beine Wirkung zeigen, müssen sie nicht notwendigerweise gertenschlank und gerade sein. Die Liebe zu sich selbst und den eigenen Beinen ist es, die die Blicke auf sich zieht.



»Meine Beine fühlen sich glänzend!«

Heidi Klum

Beine in Takt

Kurz und knapp, bitte. Tango, Salsa und Merengue: Ohne das kleine Schwarze oder Rote ist alles nur halb so aufregend. Die Shopping-Tour bringt die Wintersünden gnadenlos ans Licht. Entschieden zu entspannt wirkt unsere Beinmuskulatur, recht voluminös zeichnen sich unsere Oberschenkel unter den weichen Frühlingstoffen ab. Wer noch nicht ausgehertig ist, kann es jedoch werden. **Jetzt Tempo anziehen und Muskeln straffen!**

Nach und nach Kontur gewinnen. Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden? Muskeltraining und Abendunterhaltung lassen sich seit neuestem wunderbar vereinen. »Sexy Dance« heißt die neue Trendsportart – eine Mischung aus Tanz und Fitnesstraining. Zu aktuellem Clubsound werden Choreographien einstudiert, die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur kräftigen.

Was nützt jedoch straffes Gewebe, wenn es an Ausstrahlung fehlt? Beim Sexy Dance trainieren die Teilnehmerinnen nicht nur die Muskeln, sondern auch Hüftschwung und grazilen Gang. **So lässt sich formvollendet Bein zeigen.**

»Ein perfektes Bein sollte muskulös sein, aber nicht zu sehr – dicke Waden sind tabu.«

Matt Roberts, Fitnesscoach von Madonna und Kylie Minogue.

Beine in Höchstform

Früh übt sich! Wenn Sie auch zu Hause etwas für Beine und Po tun wollen, genügt es – neben regelmäßigem Jogging – einmal täglich folgende Übungen zu absolvieren:

①

EIN SCHRITT NACH VORNE

Für Oberschenkel und Po: Stellen Sie sich aufrecht und mit leicht geöffneten Beinen hin. Gehen Sie in die Knie und nehmen Sie die bereitgelegten 1 kg-Hanteln in beide Hände. Richten Sie sich nun auf und strecken Sie die Arme nach oben. Machen Sie als nächstes einen Ausfallschritt nach vorne. Nach 10 Sekunden wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie die Übung 5-mal pro Seite.

②

AUßENWIRKUNG

Sie wollen etwas für die Oberschenkelaußenseite tun? Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Das untere Bein ist gebeugt. Heben und senken Sie nun das gestreckte obere Bein 10-15-mal. Achten Sie darauf, dass die Fußspitze während der Übung angezogen bleibt. Und nicht vergessen: Becken nach vorn!

③

INNERE ANGELEGENHEIT

Legen Sie in Seitenlage das obere Bein über das untere. Das obere Bein hat stets Bodenkontakt. Heben sie nun das untere Bein mit angezogener Fußspitze an, ca. 10-15-mal pro Seite. Das stärkt die Oberschenkelinnenseite.

④

KNIEFÄLLE

So trainieren Sie Po und Oberschenkelrückseite: Stützen Sie sich mit Knien und Unterarmen auf dem Boden auf und halten Sie den Rücken gerade. Strecken Sie nun ein Bein so, dass es die natürliche Verlängerung des Rumpfes bildet. Halten Sie diese Position einige Sekunden und ziehen Sie das Bein wieder zum Körper. Wiederholen Sie die Übung 10-mal pro Seite.

*»Er ist das Beste,
was ich mir
seit Jahren
geleistet habe.«*

Heidi Klum

Eine leichte Entscheidung



Tun Sie sich etwas Gutes. Machen Sie es wie Heidi und gönnen Sie sich einen Tag absolute Entspannung. Am besten mit Ihren Freundinnen. Langes Ausschlafen und ein gemütliches Frühstück gehören ebenso dazu, wie ausgiebiges Baden und eine kleine Epiliersession.

Ein Tipp von Frau zu Frau. Beinthaarung sanft und zuverlässig: Der Silk-épil von Braun ist die beste Empfehlung. Machen Sie es wie Heidi und vertrauen Sie dem Rat Ihrer Freundinnen. Schnell und behutsam sorgt das neue Epiliergerät von Braun für seidenweiche Beine. Bis zu vier Wochen lang ist Beinthaarung kein Thema mehr. Probieren Sie es aus.

Alles ganz easy. Mit dem Silk-épil von Braun geben Sie Ihren Beinen dauerhaft ein gepflegtes Aussehen. Sie haben die Wahl zwischen drei Varianten. Allen gemein ist das patentierte SoftLift™ System, das 4-fach Relax System und der optimierte Einsatz der Pinzetten. Die Haut wird vor und nach der Epilation durch sanfte Massage stimuliert. Leichtes Anheben der Haare und gezieltes Auszupfen einzelner Härchen machen die Epilation sanft und gründlich.

DER ALLROUNDER

für alle Körperzonen



Braun Silk-épil SoftPerfection 3470

Easy Start System

Lady Shaver-Aufsatz

4-fach Relax System

SoftLift™ System

Aufbewahrungsetui

Farbe: amethyst

UVP: 99,99 EUR

DER HAARGENAUE

für noch gründlichere Haarentfernung



Braun Silk-épil SoftPerfection 3370

Lady Shaver-Aufsatz

4-fach Relax System

SoftLift™ System

Effizienz-Aufsatz

Aufbewahrungsetui

Farbe: aquamarine

UVP: 89,99 EUR

DER EINSTEIGER

Komplettsset für die erste Epilation



Braun Silk-épil SoftPerfection 3270

Easy Start System

4-fach Relax System

SoftLift™ System

Aufbewahrungsetui

Farbe: amethyst

UVP: 84,99 EUR



www.braun.com

BRAUN

designed to make a difference