

# Die Beine sind das neue Décolleté

**SCHÖNHEIT** Dem ersten Sommerschub konnte man vielleicht noch widerstehen. Aber allmählich sollten die Beine trotzdem Badi-tauglich werden. Nur: wie?

SILVIA SCHAUB  
piazza@luzernerzeitung.ch

Wetterprognosen können einen manchmal von einem Moment auf den anderen in eine kleine Depression werfen. Selbst dann, wenn für die nächsten Tage Sonne und Temperaturen über 25 Grad in Aussicht gestellt werden. Dann nämlich kommt es an den Tag, was man monatelang in schlank machenden, dunklen Hosen versteckt hat. Zudem sind Beine von den Modedesignern als das neue Décolleté ausgerufen worden. Und die Badi-Saison ist eröffnet.

Da tauchen tausend Gedanken auf. Wieso das nur Frauen so geht, ist rätselhaft. Denn auch weisse, dicht behaarte, korpulente Männerbeine sind nicht unbedingt ein schöner Anblick. Das aber scheint Männer wenig zu beschäftigen, während Frau bereits beim Betreten einer Badi durchscannt, welche Bemerkungen beim Anblick ihrer Beine geäussert werden könnten.

## Abendlicht ist schmeichelhaft

Immerhin ist man auf einer Liege oder einem Strandtuch noch relativ sicher. Dort kann man sich in Tuniken oder Wickeltücher hüllen oder sich hinter grossformatigen Zeitschriften verstecken. Wie aber schafft man es, von dort ins Wasser zu kommen, ohne gleich seinen Mittelmass-Body der ganzen Öffentlichkeit präsentieren zu müssen?

Da ist freilich etwas Improvisationstalent nötig, wenn man nicht gleich auf eine Schwimm-Burka umsteigen will. Bei moderaten Figurproblemen reicht es, wenn man auf dem Weg vom Handtuch ins Wasser ein wenig an der Frisur herumzupft, weil sich mit erhobenen Armen der Körper streckt und sich so optisch verschlankt.

Ein anderes Mittel ist, seine Tunika anzubehalten und sie erst kurz vor dem

Eintauchen am Ufer auszuziehen. Es empfiehlt sich auch, den Stand der Sonne im Auge zu behalten – wegen der Schattenbildung. Abendlicht ist für Haut mit Cellulite schmeichelhafter als direkte Sonne. Noch besser ist ein Bad nach Sonnenuntergang.

Auf jeden Fall sollte Frau nicht den Blick auf ihre Geschlechtsgenossinnen richten, die sich bereits perfekt gebräunt, gertenschlank und durchtrainiert auf dem Strandtuch räkeln. Das würde die empfindliche Seele nur unnötig verletzen. Schliesslich gibt es durchaus ein paar hilfreiche Tipps, damit die Badezeit nicht in einer Depression endet. Und die folgenden kosten nicht einmal viel Geld, aber leider meist etwas Zeit.

- Als Vorbeugung gegen Orangerhaut hilft vor allem eines: Bewegung. Zu Fuss gehen oder das Velo benutzen, statt ins Auto zu sitzen und den Lift zu nehmen. Die besten Anti-Cellulite-Therapien: Schwimmen und Gehen im Wasser.

- Auch kalte Güsse machen die Haut schöner. Kaltes Wasser jagt Blut in die Gefässe, was den Stoffwechsel motiviert. Wenn zudem die Beine mit einer Massagebürste behandelt werden, kann man auch die Cellulite in den Griff bekommen. Dabei immer in Richtung Herz massieren.

- Wer nicht wie Madonna oder Gwyneth Paltrow auf die Trainingsmethode von Tracy Anderson («Fit for Fashion – the ultimate leg workout») schwören will, macht seine Beine mit Kniebeugen, den sogenannten Squats, fit. Man steht dazu breitbeinig hin, das Becken leicht nach hinten, die Arme nach vorne gestreckt und den Rücken in gerader Haltung. Dann macht man im Intervall 30 Kniebeugen – 1 Minute Pause – 20 Beugen – 1 Minute Pause – 10 Beugen. «Das formt die Beine und das Gesäss, stärkt die Muskulatur und durchblutet die Gefässe», erklärt der Ernährungs- und Schlankheitsexperte Alessandro Nutricati von Body Wrap Style.

- Für eine geschmeidige Haut an den Beinen empfiehlt Alessandro Nutricati Olivenöl. «Mit seinen ungesättigten Fettsäuren ist es immer noch das beste aller Mittel.» Es nährt die Haut, hält sie



Wer seine Beine jetzt in Form bringt, kann sie nachher umso schöner baumeln lassen.

Getty

feucht und versorgt sie mit allen lebenswichtigen Mineralien.

- Ideal sind auch Gels aus Aloe-Vera-Pflanzen oder Avocados. Man zermahlt die Frucht und vermischt sie mit etwas Olivenöl. Anschliessend wickelt man die Beine damit ein.

- Um lästige Beinhaare zu entfernen, empfiehlt sich eine Zuckerpaste. Das sogenannte Sugaring hat einige Vorteile. Die Zuckerpaste ist ein rein natürliches Produkt, sie besteht nur aus Wasser, Zitronensaft und Zucker. Dadurch ist diese Methode auch für Frauen mit empfindlicher Haut gut geeignet. Zudem soll es viel länger anhalten als eine Rasur, und die nachwachsenden Haare sind heller und feiner.

- Für ein Hautpeeling eignet sich grobes Meersalz, das im Mörser mit Olivenöl zerkleinert wird. Die Haut mit der Mischung unter der Dusche abreiben und das Salz abspülen.

- Gegen trockene Haut sollte man statt Seife Mandelkleie verwenden. Auch das Einreiben der Haut mit gutem, reinem Olivenöl hilft bei trockener, schuppender Haut.

- Gebräunte Beine wirken schöner und schlanker. Weisse Beine reibt man deshalb mit starkem Schwarztee ein. Das verleiht ihnen einen schönen, leichten Goldton. Man kann auch etwas Körperlotion mit einem Klecks Make-up vermischen und die Beine damit eincremen. Das kaschiert zudem optische Unregelmässigkeiten.

- Vielleicht sagt sich manche Frau aber auch, dass das alles zu aufwendig ist und sowieso kaum etwas bringt. Dann bleibt immerhin noch eines übrig: Sich um herrschende Schönheitsideale scheeren und zufrieden sein mit dem, was man nun mal hat, egal, was andere darüber denken mögen. Das braucht etwas Selbstbewusstsein, aber dieses kann man sich wahrscheinlich eher aneignen als formvollendete Beine, die einem die Natur verwehrt hat.

Literatur: Erica Matile, Hautsache wohl, Salis Verlag, Fr. 37.90.

Fortsetzung von Seite 35

## Hier darf gemeckert werden

Haben Sie es bereut?

Wendelin Loretz: Unter dem Strich muss ich sagen: Ich würde es wieder so machen.

So jung schon in der Verantwortung: Haben Sie nicht Ihre jugendlichen Fliegejahre verschenkt?

Wendelin Loretz: Nein, in unseren ländlichen Gemeinden hebt man nicht ab, wenn man in einem solchen Gremium ist. Man geht trotzdem in den Ausgang und ist mit Kollegen zusammen. Da hört man schon mal den Satz: Hey Präsi, nimmst du noch ein Bier? (lacht)

Kürzlich wollte der Gemeinderat die Schule in Bristen schliessen, das Volk wehrte sich erfolgreich. Dennoch hat das Maderanertal mit Abwanderung zu kämpfen. Ein schwieriger Job für Sie?

Wendelin Loretz: Ja, klar, aber dem müssen wir uns stellen. Wir planen ein Kraftwerk, das etwas zur Energiewende beitragen und der Talschaft guttun wird. Und wir fördern den Tourismus, was eine Einnahmequelle sein kann. An dieser Stelle noch eine Bemerkung, die sich an nicht ländliche, urbane Menschen richtet: Das Tal ist nicht so schön, weil man nichts gemacht und es der Natur überlassen hat, sondern eben gerade darum, weil die Bevölkerung immer wieder Schutzbauten und Ähnliches errichtet hat. Es ist ein Zusammenleben mit der Natur, das wir seit Generationen gelernt haben.

Sind Städte zu romantisch bei Naturfragen?

Wendelin Loretz: Teilweise schon. Die Natur ist kein Problem, die lebt mit oder ohne uns weiter. Die Frage ist, ob wir an Orten wie dem Maderanertal in der Zukunft überhaupt noch leben können, wenn wir nichts machen.

Sie sind «Herr» über die flächenmässig grösste Urner Gemeinde mit hohen Gipfeln wie dem Clariden, Bristen oder dem Oberalpstock. Waren Sie schon auf allen Bergen?

Wendelin Loretz: Nicht ganz (lacht). In der wenigen Freizeit, die ich habe, gehe ich gerne in die Berge, aber jetzt mit den Kindern sind es weniger die Gipfel, die es zu stürmen gilt.

Aber eine Klettergeiss darf man Sie dennoch nennen?

Wendelin Loretz: Ja, obwohl: Klettern ist weniger mein Ding, eher Bergwandern. Aber ich muss schon sagen: In einer Stadt könnte ich nicht leben, das wäre mir zu eng.

Interessant: Vielen Städtern wäre es hier im schmalen Reusstal zu eng. Kennen Sie übrigens alle 2000 Einwohner?

Wendelin Loretz: Alle nicht, aber die meisten. Nicht mit Namen, dafür mit Übernahmen.

Übernahmen?

Wendelin Loretz: Ja, das ist hier so üblich, alle Eingesessenen haben einen Übernamen. Es gibt etwa die «Z'Totnen», «Z'Schwarzen» oder «Z'Wissen» ...

«Z'Totnen»? Das tönt ja schauerlich.

Wendelin Loretz: Keine Ahnung, woher das kommt. Uns sagen sie «Z'Urschis» – auch da weiss ich nicht, wie es dazu kam.

Was machen Sie, wenn Ihnen jemand aus der Gemeinde so richtig auf die Nerven geht? Ausweichen ist schwierig hier ...

Wendelin Loretz: Politisches und Privates wird sauber getrennt. Dann geht das prima.

Fall Sie etwas Freizeit haben ...

Marianne Loretz: (schallendes Gelächter)

Warum lacht Ihre Frau?

Wendelin Loretz: Als Selbstständiger ist

es schwierig, einfach Feierabend zu machen. Ab und zu grilliere ich mal, selten gehe ich auf der Göschenalp fischen.

Andere Hobbys?

Wendelin Loretz: Zu mehr reicht es nicht. Marianne Loretz: Die Familie gibt es auch noch!

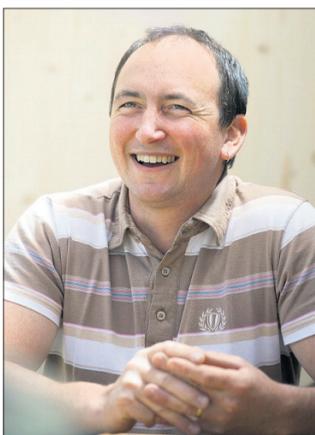
Wendelin Loretz: Auch fast ein Hobby (lacht).

Bald ist Ferienzeit, und Sie wohnen ziemlich nahe an der Gotthard-Autobahn. Haben Sie manchmal nicht das Gefühl, Sie seien im Durchzug der Nord-Süd-Achse, wo die halbe Welt vorbeibraust?

Wendelin Loretz: Ein wenig schon. Der Verkehr hat Vorteile, indem er etwa Arbeitsplätze schafft. Der Transit gehört zu uns, seit Generationen ist das so. Ich bin schnell in Zürich oder Lugano.

Haben Sie manchmal Fernweh?

Wendelin Loretz: Weniger. Wenn schon, dann zieht es mich in die Höhe.



«Zwei Wochen am Strand? Ich würde sterben vor Langeweile.»  
Bild Eveline Beerkircher

Könnten Sie zwei Wochen am Strand liegen?

Wendelin Loretz: Niemals, da würde ich sterben vor Langeweile.

Marianne Wendelin, Sie sind auch Bäuerin und arbeiten auf dem Hof mit. Gibt es da auch Reibereien?

Marianne Loretz: Klar, das gehört dazu, aber wir ziehen meist am gleichen Strang und ticken ähnlich. Sonst würde es wohl nicht gehen.

Wendelin Loretz: Wenn es Differenzen gibt, liegen sie im Detail. Und da können wir uns meist einigen.

Können Sie auch mal «böckelen»?

Marianne Loretz: Sicher, auch das braucht es manchmal (lacht).

Sie bewirtschaften einen Stufenbetrieb und leben mal hier im Tal, mal auf den Chilcherbergen auf 1100 Metern oder auf der Göschenalp auf 1650 Metern. Wo gefällt es Ihnen am besten?

Wendelin Loretz: Von der Lage her sind es bei mir die Chilcherberge, von wo man einen herrlichen Blick übers Tal hat.

Marianne Loretz: Ich liebe die Göschenalp, wo ich aufgewachsen bin. Aber eigentlich haben wir unseren festen Wohnsitz hier in Silenen. Die Zeiten, in denen man tatsächlich für längere Zeit von Wohnort zu Wohnort wechselte, sind vorbei. Das wäre nicht mehr wirtschaftlich.

Bedauern Sie das?

Wendelin Loretz: Nein, es ist einfach schön, dass wir die anderen Bleiben auch noch haben und geniessen es, auch mal auf der Göschenalp oder den Chilcherbergen zu sein.

Kommen wir noch auf den Wolf zu sprechen. Letztes Jahr war einer auf Ihrem Gemeindegebiet anzutreffen, im Etlital. Mögen Sie das Tier?

Wendelin Loretz: Nicht wirklich. Der Wolf macht uns grosse Angst, er ist auch für unsere Ziegen eine akute Gefahr.

Warum schützen Sie Ihre Tiere nicht mit Herdenschutzhunden?

Wendelin Loretz: Das ist nicht möglich, weil die Weiden mitten in einem Wandergebiet sind und die Hunde für Touristen gefährlich sind. Ein Hirte wäre viel zu teuer. Wir haben im Moment keine Lösung, zudem es ist absehbar, dass die Calanda-Wölfe irgendwann hierherkommen werden. Gut möglich, dass wir einmal diese Bergegebiete nicht mehr bewirtschaften können.

Also haben Sie wenig Verständnis für die Sympathien mit dem Wolf, die vor allem aus urbanen Bevölkerungsschichten kommen?

Wendelin Loretz: Es ist zu eng hier für dieses Tier. Es würde unsere Existenz bedrohen – darum wollen wir auf keinen Fall, dass sich der Wolf weiter ausbreitet. Wenn ein Wolf deine Tiere tötet, hast du nebst dem materiellen auch einen emotionalen Schaden. Es tut weh, wenn man das ansehen muss. So etwas kann ein Städter vermutlich nicht verstehen.

Und wenn man die Wanderwege aufgeben würde?

Wendelin Loretz: Wir brauchen halt auch den Tourismus. So einfach geht das nicht.

Was denken Sie eigentlich über die Menschen, die andauernd von Norden nach Süden fahren – und umgekehrt?

Wendelin Loretz: An gewissen Wochenenden, wenn alle in den Süden hetzen und im Stau stehen, um zwei Tage später wieder zurückzufahren, frage ich mich manchmal schon, wozu das gut sein soll.

Wie erholen Sie sich?

Wendelin Loretz: Sicher nicht im Stau (lacht). Wir gehen lieber in die Natur, einfach den Hoger rauf. Ach ja, fast hätte ich es vergessen: Pilze suchen ist auch noch ein Hobby von mir. Da kann ich mich extrem gut erholen und alles rundherum vergessen.