



BONJOUR SOLEIL

Die beste Sonnenpflege für strahlend schöne Sommertage erhalten Sie bei uns

Marionnaud
www.marionnaud.ch

JOURNAL – ZUSAMMEN LEBEN

IN 80 MAILS UM DIE WELT

In unserer globalen Mailstafette befragt diesmal die Bankerin Alla Pavlova (27) aus Jerewan, Armenien, die Krankenschwester Tina Gustafson (44) aus Jönköping, Schweden.



Hej Tina, von Jönköping weiss ich nur, dass es im Süden Schwedens liegt. Was ist es für eine Stadt? Wir haben hier alles, was eine Stadt so braucht: hübsche Häuschen, Shops und Restaurants. Plus: 700 Vereine und unglaublich viele neue Unternehmen. Diesbezüglich sind wir so kreativ, dass es sich sogar in der Unternehmensforschung niederschlägt: Unsere Hochschule ist die neuntbeste der Welt.

Was würdest du auf Google Earth hervorheben? Den drei Kilometer langen Sandstrand mitten in der City. **Was ist das Coolste, das eben in Jönköping passiert ist?** Dass unsere Eishockeymannschaft HV71 schwedischer Meister geworden ist. Wir sind noch immer in Trance!

Wie ist denn die Mönnersituation bei euch? Uff, gute Frage: Ich begegne natürlich vielen Ärzten, und die meisten von ihnen haben Klasse und Stil. Leider sind Männer hier süchtig nach Kautabak, bleichen ihre Zähne mit Brilliant Smile und pepen ihren Atem mit Unmengen von Vademecum auf. Schrecklich! **Würg! Du wünschst dir also weniger Kautabak in Jönköping?** Unbedingt! Und weniger Mainstreamshops, mehr Schuh- und Kleiderboutiquen mit Must Haves. Meine Freundin besass einen solchen Laden acht Jahre lang, musste ihn aber wegen der Finanzkrise aufgeben.

Welchen deiner Freunde wirst du über das Leben in seiner Stadt befragen? Rolf P. Nilsson. Er ist Journalist und lebt auf der Insel Käringö in Schweden.

VERFOLGEN SIE DIE MAILSTAFETTE AUF [annabelle.ch/mail](mailto:annabelle.ch@mail)

Redaktion: Helene Aecherli; Text: Helene Aecherli, Flurina Decasper; Fotos: Keystone (1)

HÖHEN-RAUSCH

Ab acht Zentimeter Absatzhöhe eröffnet sich eine neue Welt – schön, sexy, selbstbewusst. Doch wer hoch hinauswill, kann auch tief fallen. Eine kleine Anleitung für Wackelkandidatinnen.



KOPF HOCH
Der Blick ist geradeaus gerichtet, nie zum Boden gesenkt, nicht mal beim Treppensteigen.

LOCKERE MIMIK
Ein unverkrampfter Gesichtsausdruck und ein Lächeln sind entscheidend für den ersten Eindruck, wenn man in Highheels einen Raum voller Menschen betritt und alle Blicke auf sich zieht.

SCHULTERN ZURÜCK
Eine gute Haltung ist das A und O für jeden Auftritt. Gegen einen Buckel kommen weder Manolos noch Louboutins an.

HÜFTEN SCHWINGEN
Das kommt bei der richtigen Po-Spannung von allein.

RUNDER GANG
Trotz hohen Hacken sollen die Füsse bei jedem Schritt gut abgerollt werden, damit man nicht ins Stapfen kommt.

NICHT ZU VIEL DENKEN
Entweder Sie werden high auf den Heels, oder Sie gehen barfuss. Ist oft genauso sexy.

HINTERN ANSPANNEN
Die Po-Muskulatur muss bei jedem Schritt angespannt werden. Dadurch hat man eine bessere Kontrolle über die Füsse in den Schuhen, trainiert die Po-Muskeln, verbessert die Haltung und vermindert den Druck auf die Fussballen. Aufpassen: Fehlbelastungen und/oder der falsche Schuh können Deformationen am Fuss verursachen (Hallux, Hammerzeh).

— Kurse für das Gehen in Highheels: www.gehen-in-highheels.ch

Scarpe diem!



WISSEN

Was ist ein Taxi-Schuh?

- a) EINE SCHUTZHÜLLE FÜR DIE PNEUS EINES TAXIS
- b) EIN HIGHHEEL DER SO HOCH IST, DASS ER NUR DAFÜR GEEIGNET IST, VOM TAXI INS RESTAURANT ZU BALANCIEREN
- c) PANTOFFEL, DER EINEM IN DER ISLÄNDISCHEN STADT STYKKISHÓLMUR IM TAXI GEREICHT WIRD

LÖSUNG: b) Schuhe mit 15-Zentimeter-Absätzen sehen zwar grandios aus, sind im Prinzip aber unbrauchbar. Mit solchen Dingen an den Füssen kann man nur postieren, aber weder tanzen noch aufs Tram rennen.

Warum tun sich Frauen das an?

Um länger Highheels tragen zu können, lassen sich Amerikanerinnen zur Schmerzbetäubung Botox in die Füsse injizieren.

Santoni Donna gilt als der teuerste Schuh der Welt und kostet über vier Millionen Franken. Ausser ein paar 12-karätigen Diamanten ist aber nicht viel dran.

ausstech!!!



KNIGGE

DAS PEINLICHE DUTZEND

Ein Fauxpas beim Geschäftsessen kann verheerende Folgen haben. Welche zwölf Fettnäpfchen man unbedingt vermeiden sollte, sagt die diplomierte Imageberaterin Monika Seeger.

- 1) Lautstarkes Anstossen beim Geschäftsapéro oder Stehlunch. — In der Geschäftswelt wird beim Apéro nie angestossen, sondern nur zugeprostet, auch mit Orangensaft und Mineralwasser.
- 2) Der Gast wird weit vom Gastgeber entfernt platziert und blickt an eine Wand. — Die zu ehrende Person sitzt immer auf dem Platz, der den Blick zum Eingang oder auf die schöne Aussicht freigibt. Die Dame/Kundin wird zur Rechten des Gastgebers platziert.
- 3) Das Brötchen schon vor dem ersten Gang aufschneiden und sich ein Butterbrot streichen. — Das Brötchen wird in mundgerechte Stücke gebrochen (nie mit dem Messer geschnitten) und mit dem ersten Gang gegessen.

- 4) Schon zum Salatgang Wein trinken.
- 5) Während des Essens Mobiltelefon, Agenda oder Notizen auf dem Tisch liegen haben. — Blackberry und Co. unbedingt in der Aktenmappe verstaut lassen. Wichtig ist, dass die geschäftlichen Themen vor dem Essen oder danach besprochen werden. Während des Essens führt man Smalltalk und spricht bewusst über Positives.
- 6) Als Gastgeber kein Salz und Pfeffer bereitstellen.
- 7) Als Gast das Essen nachsalzen. — Nachsalzen suggeriert, dass das Essen fad ist, und das könnte den Gastgeber beleidigen. Der höfliche Gast lässt deshalb die Finger vom Salz,



das Benützen der Pfeffermühle ist hingegen erlaubt.

- 8) Sich nur einmal am Buffet bedienen und den Teller überladen. — Holt man sich das Essen selbst vom Buffet, darf man von jedem Gang dreimal nehmen.
- 9) Die Serviette über die Stuhllehne hängen, wenn man den Tisch kurz verlässt. — In diesem Fall soll die Serviette zum Dreieck gefaltet neben den Teller gelegt werden.
- 10) Nach dem Essen die Serviette zusammenknüllen und in den Teller legen. — Nach dem letzten Gang soll man die Serviette locker zu einer Vierecksform falten und links neben den Teller legen.

UPS, I did it again!

- 11) Dem Gastgeber eine einzelne Flasche Wein schenken. — Entscheidet man sich für Wein als Geschenk, bringt man immer zwei Flaschen mit für den Fall, dass eine Zapfen hat.
- 12) Mit dem Gastgeber darüber diskutieren, wer bezahlt. — Wenn man eine Einladung ins Restaurant angenommen hat, soll man nicht mit dem Gastgeber übers Bezahlen argumentieren oder das Portemonnaie hervorkramen, sondern sich höflich bedanken. Wer die Rechnung übernimmt, bezahlt diskret mit Kreditkarte oder auf Rechnung. Geht man zusammen in ein Restaurant, ohne vorher eine Einladung ausgesprochen zu haben, ist es sinnvoll, die Rechnung zu teilen.



CASH-KURS

Mein Mann und ich lassen uns scheiden. Ich war nur zum Teil und ehrenamtlich berufstätig, nachdem die Kinder ausgeflogen waren. Nun suche ich eine Stelle. Mein Mann hat eine schöne Karriere gemacht und ist bereit, zu meinem Unterhalt etwas beizutragen. Er findet aber, auf seine Pensionskasse könnte ich dann verzichten. Soll ich das tun?

→ Machen Sie das auf keinen Fall. Ihnen steht die Hälfte der Pensionskassenguthaben oder Freizügigkeitsleistungen, die bei einer Stellenaufgabe respektive Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit entstehen, gesetzlich zu.

Für viele Schweizerinnen und Schweizer ist die Pensionskasse der grösste Teil der Ersparnisse. Darauf dürfen Sie auf keinen Fall verzichten. Auch wenn Ihr Mann heute verspricht, Ihren Lebensunterhalt zu decken, kann er später wirtschaftlich schlecht dastehen, und Sie erhalten dann nichts mehr. Die AHV deckt nur einen absoluten Basisbedarf. Sie kann Zusatzleistungen sprechen, wenn Sie im Alter ans Existenzminimum geraten sollten. Aber wenn Sie jetzt auf die Pensionskassengelder Ihres Mannes verzichten, ist es sogar möglich, dass Sie deswegen später nicht berechtigt sind, solche Gelder zu erhalten.

— Haben Sie Fragen zu Geld und Investment? Expertin Beatrice Zwicky antwortet auf annabelle.ch/geld. Ausgewählte Fragen werden in *annabelle* gekürzt publiziert.

Redaktion: Helene Aecherli; Text: Flurina Decasper, Beatrice Zwicky; Illustrationen: Lisa Harrtung (t), Antony Hare (t)

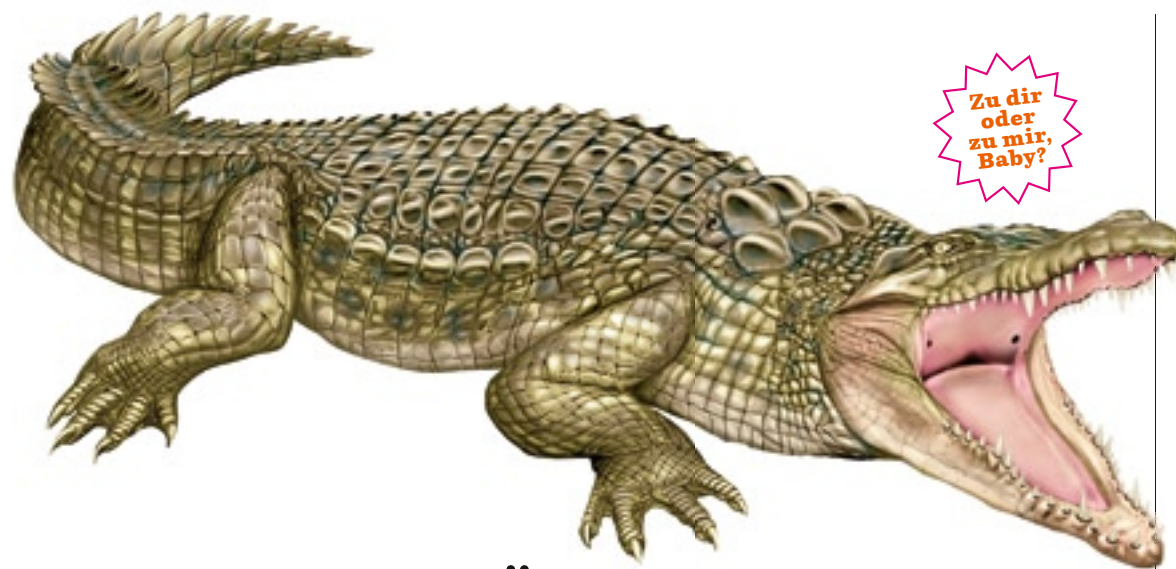


JETZT auch in der Dose

eve
von Cardinal.

Unwiderstehlich prickelnd.
Der besondere Aperitif (alc. 3.1% vol) mit dem Geschmack von Grapefruit, Litchi oder Passion Fruit.





Zu dir oder zu mir, Baby?

VERHÜTE DICH VOR DEM KROKODIL!

Vor fünfzig Jahren revolutionierte die Pille das Liebesleben. Denn viele alte Verhütungstricks waren ziemlich abenteuerlich.

1) Den Frauen im antiken Rom und Griechenland wurde empfohlen, den Samen nach dem Geschlechtsakt durch heftiges Auf- und Abhüpfen wieder aus der Gebärmutter zu befördern. Zudem sollte die Frau im Augenblick des Samenergusses den Atem anhalten, sich danach sofort niederhocken, niesen, ihre Vagina reinigen und etwas Kaltes trinken. Weit verbreitet waren ausserdem Schwämmchen, die mit Granatapfelkernen, Ingwer, Olivenöl, Honig, Essig oder Salzlake getränkt und in die Scheide eingeführt wurden.

2) In Ägypten wurde zerstoßener Krokodilkot in gegorenen Pflanzenschleim getaucht und in die Scheide eingeführt. Das wirkte tatsächlich: Der Kot veränderte

das chemische Scheidenmilieu und blockierte so die Beweglichkeit der Spermien.

3) Schon antike Eheverträge nannten die Vaginalspülung als Mittel zur Empfängnisverhütung, und damit begann die Karriere des Bidets: Nach dem Koitus spülte sich die Frau die Scheide mit einem Einlaufbehälter oder einer Spritze («Mutterspritze») aus. Das wurde später dank der Erfindung der Wasserleitung erleichtert: Anfang des 20. Jahrhunderts gab es Bidets mit einem Wasserstrahl, einer so genannten Unterdusche. Mit der Einführung der Pille und anderer Verhütungsmittel in den Sechzigerjahren wurden Bidets, vor allem jene mit Unterspülung, dann vom Markt verdrängt.

Quelle und Infos: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch, www.verhuetungsmuseum.at

Versalzene Suppe

Wir Schweizer essen fast dreimal so viel Salz, wie wir sollten. Alles andere als gesund! Mehr als fünf Gramm täglich erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzschwäche. Gut zu wissen, wo wie viel Salz drinsteckt.

Jeweils pro 100 Gramm

SALZREICH

Sojasauce: 15 g
Salzstängeli: 5.5 g
Rohschinken: über 5 g
Tomatenketchup: 3.3 g
Salami: ca. 3 g
Feta: 3 g
eingelegte Oliven: 2 g
Cervelat: 2 g
Dosenravioli: 1.6 g
Appenzellerkäse: 1.6 g
Brot: 1.4 g
Pizza: ca. 1.4 g
Hamburger: ca. 1.2 g
Pommes Chips: ca. 1 g

chip, chip, hurra!

Cornflakes: 1 g
Essiggurken: 0.7 g
Beutelgemüsesuppe: 0.6 g/100 ml

SALZARM

Obst: unter 0.005 g
Frisches Gemüse: 0.02 g
Gschwelli: unter 0.08 g
Milch, Joghurt, Quark: unter 0.13 g
Frischfleisch: unter 0.15 g
Frischer Lachs: 0.2 g

— Infos: www.schweizerkochrezepte.ch (Stichwort: Kochlexikon/Gesundheit/Salz)

Weiblich und solo?

Dann haben Sie einen Grund zur Freude: Singles leben gesünder.

SCHÖNERE FIGUR
Forscher der University of Minnesota fanden heraus, dass Frauen in den ersten beiden Ehejahren generell vier Kilo zunehmen, während Singlefrauen ihr Gewicht halten können. Die

Gib Gätzli, Schatz!

Gründe: Allein Stehende trainieren öfter und sind fitter. Schliesslich müssen sie attraktiv und konkurrenzfähig sein. Zudem ernähren sich Singlefrauen gesünder, wohingegen Paare sich dazu verleiten, mehr und häufiger zu essen.

SELTENER KRANK

Bakterien und Viren lauern überall. Das höchste Ansteckungsrisiko besteht aber nicht im vollen Bus,

sondern zu Hause. Denn für eine Ansteckung muss der Kontakt sehr eng sein und auch über längere Zeit andauern.

BESSERER SCHLAF

Mit einem schnarchenden Bettgefährten kann der Schlafrythmus völlig durcheinander kommen. Wer schlecht schläft, riskiert Bluthochdruck, Gewichtszunahme und Typ-2-Diabetes. Zudem drohen eine verminderte

Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu erledigen, sowie ein geschwächtes Immunsystem. Eine Studie der Uni Wien

besagt nämlich: Frauen reagieren wesentlich sensibler auf die Anwesenheit eines Bettpartners als Männer.

STABILERE PSYCHE

Eine britische Studie zeigt, dass Singlefrauen in besserer psychischer Verfassung sind als Lierte. Frauenherzen reagieren besonders sensibel auf Beziehungsprobleme. «Soziale Beziehungen könnten schädlich sein, wenn sie mehr Stress als Unterstützung erzeugen», bestätigt Kristina Orth-Gomer, Medizinprofessorin aus Stockholm.



NEVER LOOK BACK



ANTI RETRO

CITROËN DS3

Wen kümmert schon die Vergangenheit? Sie doch nicht. Und Citroën ebenso wenig. Der total neue Citroën DS3 ist die Krönung zeitgemässer Kreativität in Stil und Technik. Seine kompakten und dynamischen Formen treffen den Puls der Zeit. Die Geräumigkeit im eleganten Design reflektiert den urbanen Luxus - 38 Stilkombinationen ermöglichen den Ausdruck Ihrer eigenen Persönlichkeit. Denn Anti Retro bedeutet leben. Hier und jetzt.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Redaktion: Helene Aecherli; Text: Helene Aecherli, Flurina Decasper; Fotos: Alamy (t), Corbis/RDB (t)



OH WEHE!

Der Wahnsinn geht um in der Oper: Die rumänische Starsopranistin Elena Mosuc hat seine Gesichter studiert und singt die an Liebeskummer zerbrochene Lucia in «Lucia di Lammermoor» am Opernfestival in Avenches.

Elena Mosuc, waren Sie jemals dem Wahnsinn nahe? Ich habe schon einige verzweifelte Momente erlebt. Momente, in denen ich nicht wusste, in welche Richtung ich gehen sollte, oder noch schlimmer: Momente, in denen ich merkte, dass mein Weg in eine Sackgasse mündete. Sie haben eine Dissertation über den Wahnsinn in Opern der italienischen Romantik geschrieben. Was hat Sie dazu bewegt? Ich wollte mich konkreter mit der Entstehungs- und Rezeptionsgeschichte sowie mit der Aufführungspraxis und Rollenanalyse dieser Werke befassen. Es geht mir auch darum, die Motivation der Figuren zu verstehen, die ich auf der Bühne zum Leben erwecke, um für die verschiedenen Charaktere noch feinere Nuancen verwenden zu können. Ich bin meinen Heldinnen jetzt viel näher gekommen. Es gibt kaum eine Heldin in einer Oper, die nicht wahnsinnig wird. Warum? Der Wahnsinn ist deshalb so wichtig, weil die zentralen Figuren stark von der Norm abweichen müssen, um Spannung und Drama zu erzeugen. Dafür sind Frauenschicksale besonders geeignet: Frauen stehen meistens im Mittelpunkt des Geschehens, sind zerrissen zwischen Verschwörungen und Intrigen, verraten und allein gelassen von den Männern, denen sie ausgeliefert

sind. Die musikalische Ausformung und Überzeichnung dieser Gefühlszustände ist schliesslich auch das, was die Zuschauer in den Bann zieht. Das Libretto von «Lucia di Lammermoor» nur zu lesen, wäre wohl langweilig. Wie nahe sind Wahnsinn und Kunst miteinander verwandt? Auf der Bühne arbeiten sie oft zusammen: Hier die wahnsinnige Person, die



Opern-Openair in Avenches

ihr Verhalten nicht mehr unter Kontrolle hat, keine Regeln mehr respektiert und in einer bestimmten Situation alles riskiert. Da der Künstler, der sich diese Rolle zu Eigen macht, geleitet von seiner Kreativität und seiner Liebe zum Mysteriösen. In diesem Sinne ist die Kunst eine höhere Form des Wahnsinns. Wie alle anderen Intellektuellen waren wohl auch die romantischen Komponisten daran interessiert, die Geheimnisse des Irrationalen zu entdecken, zumal der Wahnsinn in der Romantik ein grosses Thema war.

Am Opernfestival Avenches singen Sie die Lucia in «Lucia di Lammermoor». Sie wird wahnsinnig wegen enttäuschter Liebe. Hätte sie nicht einfach einen Nervenzusammenbruch haben können? Den hat sie schon nach der Konfrontation mit ihrem Bruder Enrico, und auch danach gibt es Szenen, in denen sie unterliegt, zum Beispiel, als sie in die Zwangsheirat einwilligen muss. Das ist zu viel für sie, ihre Seele ist nicht stark genug. Im Oktober debütieren Sie an der Met in New York in der Partie der Olympia aus «Hoffmanns Erzählungen». Sind Sie nicht wahnsinnig vor Nervosität? Ich bin schon etwas angespannt, aber nicht derart nervös, dass ich wahnsinnig werde. Wie viel Wahnsinn braucht es, um heute Opersängerin zu sein? Eine Portion braucht es schon. Jeder Künstler ist meines Erachtens ein bisschen wahnsinnig. Die Interpretation der Rollen braucht viel Kraft und Konzentration. Eine Sängerin muss mit Leib und Seele auf der Bühne stehen, erst dann wird ihre Kunst vom Publikum richtig empfangen. Und genau das versuche ich bei jedem meiner Auftritte. — «Lucia di Lammermoor» von Gaetano Donizetti am Opernfestival Avenches vom 2. bis 16. Juli in der römischen Arena; Tickets von 75 bis 180 Fr.; Bestellung: Tel. 026 676 99 22, www.avenches.ch

Singen mit Stihl

Vorhang auf für Facts & Figures

DIE BERÜHMTESTEN WAHNSINNIGEN
Lucia di Lammermoor (Donizetti), Elvira («I puritani» von Bellini), Linda di Chamounix (Donizetti), Anna Bolena (Donizetti), La Sonnambula (Bellini), Lady Macbeth («Macbeth» von Verdi), Ophelia («Hamlet» von Ambroise Thomas) und Otello (Rossini)

DIE LÄNGSTE OPER

Karlheinz Stockhausens Siebenteiler «Licht» dauert 29 Stunden.

DIE KÜRZESTE OPER

«Die Frösche» von Leon Jurica. Sie dauert zwei Minuten und acht Sekunden.

DIE ERSTE OPER

Als erstes Werk gilt «La Dafne» von Jacopo Peri, die 1597 uraufgeführt wurde. Leider ging die Partitur verloren.

DER HOCHSTE TON IM REPERTOIRE

Die Arie der Königin der Nacht in Mozarts «Zauberflöte» enthält das dreigestrichene f.

MAXIMALE LAUTSTÄRKE IM ORCHESTERGRABEN

Bei spätromantischen Stücken wurden Werte bis zu 120 Dezibel gemessen, das entspricht der Lautstärke eines Kampfflugzeugs, das in 100 Meter Entfernung vorbeifliegt.

MAXIMALE LAUTSTÄRKE EINER SOPRANISTIN

100 Dezibel, so laut wie eine Kettensäge.

BERUFE AM OPERNHAUS ZÜRICH

gibts rund 90 verschiedene, darunter Möbelverwalter, Vorhangzieher und Theaterärzte.

In der Kürze qualt die Würze

Redaktion: Helene Aecherli, Text: Helene Aecherli, Flurina Decasper, Fotos: Keystone (1)



Für den ausgewogenen Genuss.

Neu bei den Coop Weight Watchers Produkten ist nicht nur die Verpackung, sondern auch die Rezeptur. Darum schmecken sie jetzt noch köstlicher und machen noch mehr Lust



auf eine ausgewogene und leichte Ernährung, wie zum Beispiel der feine Mozzarella mit 55% weniger Fett. Weitere Informationen gibt's auf www.coop.ch/weightwatchers

WeightWatchers®

coop
Für mich und dich.