



Wenn der Alltag zu sehr belastet, sollte man sich eine Auszeit nehmen – mit den fünf Strategien gegen Stress und Schmerzen

Gelöst, gelassen und voller Energie

So geht's nicht weiter: Jeder dritte Berufstätige fühlt sich erschöpft, gerade Frauen treibt die Doppelbelastung zwischen Job und Familie an den Rand des Burn-out. Mit **Polarity**, unserem neuen, ganzheitlichen Programm, können Sie neue Kraft und Ruhe tanken, um endlich wieder zu sich selbst zu finden

Gestresst sind wir alle mal. Das kein Problem, wenn wir nach einer stressigen Phase wieder zur Ruhe kommen. Aber wenn die Belastungen im Job ständig zunehmen, die eigenen Ansprüche, ein tolles Familienleben zu führen, zusätzlichen Druck ausüben, bleibt keine Zeit mehr, um herunterzukommen. Wir fühlen uns wie Hamster im Laufrad, komplett fremdbestimmt, und irgendwann stellt sich das beklemmende Gefühl ein, selbst gar nicht mehr stattzufinden. Typische Symptome sind dann Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen oder Depressionen. Wir brauchen etwas, das von innen heraus stärkt. Eine Stütze ohne Risiken und Nebenwirkungen ist Polarity, die ganzheitliche Gesundheitspflege, die sich auch einfach in den Alltag integrieren lässt.

Was ist Polarity? Eine Synthese aus östlichem und westlichem Heilwissen, die aus über 50 Jahren therapeutischer Erfahrungen vom österreichisch-amerikanischen Arzt Dr. Randolph Stone (1890–1981) in Chicago entwickelt wurde. Er beschäftigte sich mit Ernährungslehre, Naturheilkunde, Osteopathie, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Ayurveda. Für ihn war Gesundheit mehr als die Befreiung von Symptomen. Er bezog immer Körper, Geist und Seele in die Behandlung mit ein. Wie die Ärzte in der TCM ging Dr. Stone davon aus, dass im Menschen Lebensenergie fließt. Es stellte sie sich in einem Spannungsfeld zwischen Plus- (z. B. Kopf) und Minuspol (z. B. Füße) vor – daher der Name Polarity. Als optimal gilt es, wenn das Energielevel im neutralen Bereich liegt.

Wie sieht die Behandlung aus? Wenn die Psyche leidet, wehrt sich irgendwann der Körper. Um das zu verhindern, ist ein

Element des Polarity-Konzepts der achtsame Umgang mit sich selbst. Ein weiterer Baustein sind spezielle Berührungstechniken, mit denen sich Störungen im Energiefluss aufspüren und auflösen lassen. Aus dem Yoga entlehnte Dr. Stone einfache Übungen, die helfen, körperliche, geistige und emotionale Spannungen loszuwerden. Jede der Bewegungsabfolgen ordnete er einem oder mehreren Elementen aus der TCM zu, die alle einen körperlichen Bezug haben: Erde u. a. zu Nacken, Darm und Knien; Feuer z. B. zu Kopf, Solarplexus und Oberschenkel; Wasser zu Geschlechtsorganen, Lymphe und Becken; Luft zu Nerven, Lungen und Nieren; Äther durchdringt den ganzen Körper. Und die letzte Säule ist eine ausgewogene, individuell abgestimmte Ernährung.

Wem hilft es? Polarity stärkt bei Erschöpfungszuständen und in belastenden Lebenssituationen. Es lindert Verspannungen, Migräne, Kopf-, Rückenschmerzen sowie Verdauungsprobleme und beschleunigt die Regeneration nach Unfällen oder Operationen. Abgesehen davon kann es jeder präventiv anwenden, um körperlich fit und seelisch gesund zu bleiben.

Wie lernt man, damit zu arbeiten? „Wer bereits Beschwerden hat, sollte zum Polarity-Therapeuten gehen“, sagt Kornelia Kilb vom Polarity Institut Frankfurt (polarity.de). Die Einzelbehandlung kostet 50 bis 65 Euro pro Sitzung (Therapeutenliste bei polarity-verband.de). Für alle, die präventiv die Gesundheit pflegen wollen, gibt es Selbsthilfeseminare (z. B. eintägig, 100 Euro, bei polarity.de). Und wenn Sie sofort etwas für einen harmonischen Energiefluss tun wollen, können Sie auf der nächsten Seite loslegen. Die Strategien haben wir mit Hilfe von Kornelia Kilb zusammengestellt. *Ellen Warstat*

I. ZU SICH FINDEN

Morgens die Kinder wecken und mit ihnen diskutieren, dass Müsli zum Frühstück besser ist als Nutellabrot. Dann die Kids in den Kindergarten oder die Schule bringen, anschließend zum Job hetzen. Auf dem Heimweg von der Arbeit noch schnell einkaufen, zu Hause Hausaufgaben kontrollieren, kochen. Wer auch nur annähernd so durch den Tag düst, denkt kaum noch an sich selbst und hat oft das Gefühl, sich zu verlieren. Der liebevolle Umgang mit sich selbst bleibt auf der Strecke. Die Folge: Irgendwann sind die Akkus leer. Der erste Schritt, einem Burn-out vorzubeugen, ist, wieder ein Gefühl für sich



Vom Stress befreit, können Sie endlich wieder durchatmen

zu bekommen. Nehmen Sie sich jeden Tag wenigstens ein paar Minuten nur für sich, an einem Ort, wo Sie keiner stören kann. Und weil niemand aus voller Fahrt zum Stehen kommt, hier ein paar Bremsmethoden für den Geist. Suchen Sie sich die aus, die Ihnen am sympathischsten ist.

SO KÖNNEN SIE ABSCHALTEN:

Je öfter Sie diese Methoden praktizieren, desto schneller und besser wirken sie. **1. Ins Licht schauen** Den Raum abdunkeln und eine Kerze anzünden. Etwa einen Meter davon entfernt aufrecht, aber bequem hinsetzen. Nacken, Schultern, Arme und Beine sind entspannt. Für 5 bis 10 Minuten in die Flamme starren – möglichst, ohne viel zu blinzeln. Tief atmen. Die Konzentration fokussiert sich aufs Licht. Drängen sich Gedanken auf? Zulassen – und sie dann ohne Bewertung weiterziehen lassen. Konzentration wieder aufs Licht lenken. **2. An den Lieblingsort beamen** Mit den Augen einen festen Punkt oben an der Wand fixieren. Stellen Sie sich vor, auf einer Rolltreppe durch eine Wolkendecke hochzufahren. Oben angekommen, visualisieren Sie, wie an Ihrem Lieblingsort die Sonne scheint. So lange bei diesem Bild bleiben, bis Sie innerlich ruhig sind. Dann die Rolltreppe nach unten nehmen. **3. Sich zentrieren** Bequem hinsetzen oder -legen. Tief einatmen und sich beim Ausatmen einen Satz sagen wie: „Ich ruhe in mir.“ So oft wiederholen, bis der Körper angenehm schwer wird.

Wenn Geist und Seele nicht zur Ruhe kommen, wehrt sich der Körper irgendwann mit Schmerzen

II. MIT SICH INS GESPRÄCH KOMMEN

Wenn Sie innerlich zur Ruhe gekommen sind, ist es Zeit, die zweite Polarity-Strategie anzuwenden: sich selbst beobachten. Man sollte dabei ungestört sein und ausreichend Zeit haben. Ziel ist, sich die eigenen Emotionen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen und zu reflektieren. Schon das baut ein Stück weit innere Widerstände ab, unter denen nicht nur die Psyche leidet, sondern z. B. auch das Immunsystem, die Verdauung

oder das Herz. Wenn das Selbstgespräch nicht funktioniert, suchen Sie den Dialog mit einer Freundin oder auch gegebenenfalls mit einem Therapeuten.

IHRE PRIVATE FRAGESTUNDE

Das Problem aufspüren:

1. Was belastet mich?
2. Welche Folgen hat das für mich?
3. Wie wirkt sich das im Alltag aus?

Sich Ziele setzen:

1. Wenn durch einen Zauber alle

Probleme gelöst werden könnten, wie würde sich das anfühlen?

2. Woran merke ich, dass alles anders ist?
3. Wie würde so ein befreiter Tag aussehen?

Die Lösung finden:

1. Wie habe ich Schwierigkeiten seither bewältigt?
2. Sehe ich eine oder sogar mehrere Möglichkeiten, das Problem zu lösen?
3. Welche Mittel brauche ich dafür?

III. ANSPANNUNG ABBAUEN

Polarity-Yoga ist ideal zur Selbstbehandlung. „Wer es täglich 5 bis 8 Minuten praktiziert, spürt schon nach zwei, drei Wochen eine Wirkung“, sagt Expertin Kornelia Kilb. Der Körper wird beweglicher und entspannter. Man ist energiegeladener, seelisch stärker, geistig konzentrierter. Und keine Sorge: Polarity-Yoga hat nichts mit akrobatischen Verrenkungen zu tun. Es sind sanfte Bewegungsabläufe, kombiniert mit Atmung und manchmal auch Tönen. Und die sollen so langsam praktiziert werden, dass nichts Mühe macht. Rechts finden Sie Beispielübungen zu jedem Element. Welche die richtigen sind, hängt von der Energie ab, die Sie brauchen. Mehr Kraft und Energie geben Feuer- und Luft-, ruhig machen Wasser- und Erde-, bei Verspannung und dem Gefühl der Enge helfen Äther-Übungen. Viele Übungen mit Fotos finden Sie in „Polarity“ von Beaulieu/Ledermann/Schnitzer (AT Verlag, 36,90 Euro). Empfehlenswert ist auch ein Kurs (polarity.de).

Praktizieren Sie alle
Übungen so langsam,
dass Sie sich nicht
anstrengen müssen

Täglich ein paar
Minuten Yoga halten
das Stresslevel flach



20 SEKUNDEN INNEHALTEN, DANN GEHT ES LOS:

ERDE: Hocke

In die Hocke gehen, die Füße stehen flach auf dem Boden (wenn das nicht geht, Kissen unterlegen). Schultern und Nacken sind entspannt. In dieser Haltung **1 bis 3 Minuten leicht vor- und zurückwiegen**. Zum Abschluss 30 Sekunden nachspüren (gilt auch für alle anderen Übungen). Die Übung löst Verspannungen und Steifheit in Hals, Schultern und Kiefergelenk und fördert eine gesunde Verdauung.

FEUER: Holzhacker

Aufrecht stehen, Hände falten. Arme beim Einatmen über den Kopf heben (wie beim Holzhacken), dabei das Becken leicht nach vorn kippen. Beim Ausatmen den Oberkörper und die gestreckten Arme nach vorn schwingen, Becken zurückziehen und dabei einen lauten Ha-Ton von sich geben. Sich während der Übung vorstellen, dass Feuer aus den Augen sprüht. **5- bis 10-mal wiederholen**. Setzt zurückgehaltene Gefühle und Frustrationen frei, löst Spannungen in Wirbelsäule, Hals, Schultern und Becken.

WASSER: Schaukelrolle

Auf den Boden setzen, die Beine mit angewinkelten Knien vor dem Körper aufstellen. Die Hände umfassen die Oberschenkel. Den Rücken rund machen und nach hinten rollen, dabei die Schenkel Richtung Brust ziehen. Dann die Beine wieder wegdrücken und zum Sitzen kommen. **Das Ganze soll eine fließende Bewegung sein. 20-mal wiederholen**. Die Übung löst Verspannungen im Nacken, der Kehle und den Schultern, kräftigt die Muskulatur von Rücken, Hüfte, Gesäß und Bauch und stärkt das Herz.

LUFT: Pierre-Ha-Atmung

Aufrecht mit leicht angewinkelten Knien stehen, die Arme in Schulterhöhe nach vorn strecken. Drei kurze Atemzüge durch die Nase machen, dabei Hände in raschem Wechsel überkreuzen. Dann gleichzeitig Arme zur Seite öffnen, Knie strecken, sich auf die Zehenspitzen stellen und beim Ausatmen einen lauten Ha-Ton machen. Beim Einatmen Arme wieder nach vorn und leicht in die Knie gehen. **5- bis 10-mal mit ineinanderfließenden Bewegungen wiederholen**. Öffnet Brustkorb, Hals und Stimme, nimmt das Gefühl von Enge und hilft bei Frustration.

ÄTHER: Neutrale Position

In den Schneidersitz gehen, Knöchel liegen übereinander. Hände mit überkreuzten Gelenken auf den Knöcheln ablegen. Schultern, Nacken und Kiefer sind locker. Tief ein- und ausatmen. **2 bis 3 Minuten sitzen, sich in Gedanken nach innen zurückziehen**. Regeneriert nach Anstrengung und hilft bei Überforderung. Ideal für den Abschluss einer Übungsreihe, weil die Position beruhigt und zentriert.



Berührungen lösen Energieblockaden auf

und danach noch jeweils 2 bis 3 Minuten nachspüren. Bitte haben Sie etwas Geduld, denn vielleicht braucht es einige Male, bis Sie den Energiefluss in Form von Wärme, Pulsieren oder Kribbeln richtig spüren.

SO LEGEN SIE HAND AN

1. Einstimmung

Entspannt und aufrecht sitzen. Die Aufmerksamkeit nach innen richten, langsam atmen. Wenn Sie völlig ruhig sind, die Hände ca. 20 cm vom Kopf entfernt halten, dann ganz langsam auf den Kopf legen. Versuchen Sie dabei, die Energie zu spüren.

2. Nordpolgriff

Hände sanft an den Kopf halten. Eine vorn an der Stirn, die andere hinten am Hinterhauptknochen (zwischen Schädel und Hals). Wer möchte, kann sich einen ganz leichten Zug des Kopfes nach oben dabei vorstellen. Nachspüren, wie die Energie zwischen hinten und vorn frei fließt.

3. Bauchschaukel

Eine Hand sanft auf die Stirn, die andere entspannt, aber mit ganz leichtem Druck auf den Bauch legen. Finger und Handgelenk bleiben locker. Beobachten und nachfühlen, wo es prickelt. Versuchen, den Energiefluss zwischen oben und unten zu fühlen.

IV. DIE ENERGIE ZUM FLIESSEN BRINGEN

Man muss kein Arzt sein, um zu wissen, dass Berührungen dem Körper und der Seele guttun. Auch Kuschneln kann ein Stück weit heilsam sein. Die Wirkung von gezielter Berührung geht jedoch weit darüber hinaus. Kein Wunder also, dass es viele verschiedene manuelle Therapieformen (z. B. Therapeutic Touch, Japanisches Heilströmen, Osteopathie) gibt. Auch in Dr. Stones Konzept ist die Heilkraft der Hände ein sehr wichtiges Element. Zum einen kann der Polarity-Therapeut bei der Behandlung mit speziellen Griffen Energieblockaden am Körper des Patienten aufspüren und

lösen. Zum anderen entwickelte Dr. Stone auch Berührungsformen, die zur Selbsthilfe geeignet sind. Sie können sich täglich damit behandeln, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das psychische Befinden zu verbessern. Außerdem lassen sich Berührungen z. B. bei angehenden Kopfschmerzen, beginnender Migräne, Stressgefühlen und Verdauungsproblemen einsetzen sowie zur schnelleren Regeneration nach Verletzungen und Krankheiten. Die folgenden Berührungen sollten Sie in der angegebenen Reihenfolge durchführen, jede für etwa 5 bis 10 Minuten halten

V. AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Guter Brennstoff hält den Motor am Laufen – das gilt fürs Auto wie für unseren Körper. Energie hat nur, wer sich gut ernährt – das ist besonders in Stressphasen wichtig. Weil Lebensmittel individuell verschieden vertragen werden, muss jeder für sich herausfinden, was ihm guttut. So gelingt es:

FÜHREN SIE EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Alles notieren, was Sie zu sich nehmen – mit Zeitpunkt, Essgeschwindigkeit, Befindlichkeit. (Treten Beschwerden auf? Welche? Wie stark? Wie lange dauern sie an?) Schreiben Sie es auch auf, wenn Ihnen etwas guttut, also gut verdaulich ist, lange satt macht, viel Kraft gibt. **So werten Sie die Notizen aus: Sie leiden z. B. unter Müdigkeit oder Blähungen? Dann kontrollieren Sie im Tagebuch, nach welchen**

Lebensmitteln die Symptome auftreten. Nach jedem Mal essen/trinken oder nur, wenn sie zu einem bestimmten Zeitpunkt konsumiert wurden? Finden Sie heraus, was Ihnen gut bekommt, und versuchen Sie, Energieräuber wegzulassen und vermehrt Fitmacher in Ihren Speiseplan zu integrieren.

WAS SIND ENERGIESPENDENDE LEBENSMITTEL?

In der Regel gilt: Je näher das Nahrungsmittel seinem ursprünglichen Naturzustand ist, desto mehr Lebenskraft birgt es in sich. Optimal sind also möglichst frisches Obst, Gemüse und Salate. Industriell stark Verarbeitetes im Speiseplan sollte man möglichst reduzieren. Wichtig: In einem relativ festen Rhythmus etwa alle 4 bis 5 Stunden essen – denn unregelmäßige Mahlzeiten bringen mit der Zeit den Stoffwechsel und die Verdauung aus dem Gleichgewicht.

FOTO: IMAGE SOURCE/DOC-STOCK. TEXT: ELLEN WARSTADT

mode

- abro**, Nürnberger Str. 3–9, 63110 Rodgau, Tel. 06106/69960, Fax 06106/699639, www.abro.de
- ADD**: Fashion PR, Uhländstr. 1, 61440 Oberursel, Tel. 06171/581556, Fax 06171/583164, www.addown.it
- Agent Provocateur**: Häberlein & Maurerer, Franz-Joseph-Str. 1, 80801 München, Tel. 089/38108-0, Fax 089/38108-130
- American Apparel**, Zollhof 10, 40221 Düsseldorf, Tel. 0211/3854090, Fax 0211/3854099, www.americanapparel.net
- Appartement à louer**, 3, Rue Louis Dupre, F-94100 St-Maur des Fosses, Tel. 0033/1/48767308
- Arena Copenhagen**: On Time PR, Im Wasserschloß, Schlesische Str. 26, 10997 Berlin, Tel. 030/61627300, Fax 030/61627301
- Armani Jeans**: Schoeller & v. Rehlingen PR, Ismaninger Str. 102, 81675 München, Tel. 089/9984270, Fax 089/981942, www.giorgioarmani.com
- David Aubrey**: Atlantis Accessories, Oranienburger Str. 23, 10178 Berlin, Tel. 030/78957740, www.davidaubrey.de
- Baldinini**: Susann Andreas PR, Albanistr. 6, 81541 München, Tel. 089/622322-30, Fax 089/62232231, www.baldinini.it
- ba&sh**: Timm Hartmann, Düsseldorf.11, 40219 Düsseldorf, Tel. 0211/5692900, Fax 0211/56929029, www.ba-sh.com
- Ludwig Beck**, Marienplatz 11, 80331 München, Tel. 089/23691-0, Fax 089/23691-600
- Benetton**: Nana Mohr PR, Schleißheimer Str. 68, 80797 München, Tel. 089/5230400, Fax 089/52304011
- Best of 19**, Pappenheimstr. 9, Rgb., 80335 München, Tel. 089/20244383, Fax 089/20244384
- Bijou Brigitte**, Poppenbütteler Bogen 1, 22399 Hamburg, Tel. 040/60609-0, Fax 040/60626409, www.bijou-brigitte.com
- Susanne Bommer**, Haager Strasse 11, 81671 München, Tel. 089/21585050, Fax 089/21585055, www.susannebommer.com
- Boss Orange**, Hugo Boss, Dieselstr.12, 72555 Metzingen, Tel.07123/940, Fax 07123/94-2014, www.hugoboss.com
- Bronté**: i.D.Hats, Valkenburgerweg 13, NL-6367 GS Voerendaal, Tel. 0031/45/5715107, www.idhats.com
- Vanessa Bruno**, 100, Rue Vieille du Temple, F-75003 Paris, Tel. 0033/1/42771941, Fax 0033/1/44789743
- Buffalo Boots**, Rüdeshheimer Str. 51, 65239 Hochheim, Tel. 06146/6060, Fax 06146/6060301, www.buffalo-boots.com
- C & A**, Wanheimer Str. 70, 40468 Düsseldorf, Tel. 0211/98720, Fax 0211/98723060, www.CundA.de
- Camel active**, CMLC GmbH, Herforder Str. 182-194, 33609 Bielefeld, Tel. 0521/3060, www.camelactive.de
- Camper**, Kapuzinergasse 1–11, 40213 Düsseldorf, Tel. 0211/828237-0, Fax 0211/828237-88, www.camper.com
- Chantelle**, Hans-Böckler-Str. 1, 40476 Düsseldorf, Tel. 0211/1714850, Fax 0211/17148555, www.chantelle.com
- comma**, Ostring, 97228 Rottendorf, Tel. 09302/ 309-9700, Fax 09302/ 309-9701, www.comma-fashion.com
- Comptoir des Cottonniers**, www.comptoirdescottonniers.com
- Cosabella**: über Slips, Gärtnersplatz 2, 80469 München, Tel. 089/2022500, Fax 089/2022530, www.slipsfashion.com
- D & G (watches)**: Binda Deutschland, Tel. 089/5488080, www.dcegabbana.com
- Brian Dales**: d-tails, Reichenbachstr. 34, 80469 München, Tel. 089/2020777-1, Fax 089/2020777-3, www.briandales.com
- Dior (Brille)**: Safilo, Otto-Hahn-Str. 7, 50997 Köln, Tel. 02236/9453-30, Fax 02236/9453-29, www.safilo.de
- Drap Barcelona**: Susanne Lambé PR, Römmelesweg 26, 71394 Kernen, Tel. 07151/910462, Fax 07151/910463
- Dyrberg/Kern**: Public Images, Anrather Str. 3–5, 47877 Willich, Tel. 02154/4939-0, Fax 02154/493939, www.public-images.de
- Ernesto Esposito**, www.ernestoespositoshoes.com
- Bruno Frisoni**, 34, Rue de Grenelle, F-75007 Paris, www.brunofrisoni.com
- Furla**, Cecilienallee 67, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/437157-0, Fax 0211/437157-57, www.furla.it
- Galeria Kaufhof**, Tel. 0180/5172517*, Fax 0180/5173517*, www.galeria-kaufhof.de
- Gebbing**, Berliner Str. 2, 61184 Burg-Gräfenrode, Tel. 06034/1695, Fax 06034/3178
- Geox**, Wilhelm-Wagenfeld-Str. 26, 80807 München, Tel. 089/237085-123, Fax 089/237085-125, www.geox.com
- H & M/Hennes & Mauritz**, Große Bleichen 30, 20354 Hamburg, Tel. 040/3509550, Fax 040/ 352795, www.hm.com
- Hallhuber**, Taunusstr. 49, 80907 München, Tel. 089/356241-0, Fax 089/35904-66, www.hallhuber.de
- HANRO**, Deutschland GmbH, Schwänenplatz 2, 40721 Hilden, Tel. 02103/28710, Fax 02103/287120, www.hanro.ch
- Herbrand**, Am Westbahnhof 23, 40878 Ratingen, Tel. 02102/929380, Fax 02102/929386
- Hermès**, Marstallstr. 8, 80539 München, Tel. 089/5521530, Fax 089/55215330
- Tommy Hilfiger**: Network PR, Brahmallee 9, 20144 Hamburg, Tel. 040/4503060, Fax 040/450306-44
- Hoff by Hoff**: harden & harden Ltd., Billwerder Billdeich 472, 21033 Hamburg, Tel. 040/73115315, Fax 040/73115316
- Hoss Intropia**: Runway PR, Osterfeldstr. 16, 22529 Hamburg, Tel. 040/22696248, Fax 040/22696268
- Jette**: über Otto Versand, 20088 Hamburg, Tel. 0180/53030*, Fax 0180/5303535*, www.otto.de
- Jewelberry**, Utzschneiderstr. 10, 80469 München, Tel. 089/13937192, www.jewelberry.de
- JOOP!**, Harvestehuder Weg 22, 20149 Hamburg, Tel. 040/448038-0, Fax 040/448038-35, www.joop.com
- L'Autre Chose**: Boccaccini S.p.A., Via Mar Egeo, 9/13, I-63018 Porto S. Elpidio, Tel. 0039/0734/878011, Fax 0039/0734/878014
- La Bagagerie**, 41, Rue du Four, F-75006 Paris, Tel. 0033/1/45488588
- Lacoste**: Häberlein & Maurerer, Franz-Joseph-Str. 1, 80801 München, Tel. 089/38108-0, Fax 089/38108-130
- Lejaby**: Extract, Plange Mühle 1, 40221 Düsseldorf, Tel. 0211/542144-24, Fax 0211/542144-21
- René Lezard**, Industriestr. 2, 97359 Schwarzach, Tel. 09324/3020, Fax 09324/302126, www.rene-lezard.com
- Christian Louboutin**, 19, Rue J.-J. Rousseau, F-75001 Paris, Tel. 0033/1/42360531, Fax 0033/1/42360856
- Malizia by La Perla**: Gruppo la Perla, Cecilienallee 68, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/583450, Fax 0211/58345199, www.laperla.com
- Stella McCartney**: über Oberpollinger, Neuhauser Str. 18, 80331 München, Tel. 089/290230, 089/29023444, www.oberpollinger.de
- Moschino/ Moschino Cheap & Chic**: Adventure, Maria-Theresia-Str. 30, 81675 München, Tel. 089/998160, Fax 089/99816200
- Christian Louboutin**, 19, Rue J.-J. Rousseau, F-75001 Paris, Tel. 0033/1/42360531, Fax 0033/1/42360856
- Malizia by La Perla**: Gruppo la Perla, Cecilienallee 68, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/583450, Fax 0211/58345199, www.laperla.com
- Stella McCartney**: über Oberpollinger, Neuhauser Str. 18, 80331 München, Tel. 089/290230, 089/29023444, www.oberpollinger.de
- Moschino/ Moschino Cheap & Chic**: Adventure, Maria-Theresia-Str. 30, 81675 München, Tel. 089/998160, Fax 089/99816200
- Murphy & Nye**, www.murphyandnye.com
- New Yorker**, Hansastr. 48, 38112 Braunschweig, Tel. 0531/2135-306, Fax 0531/2135-179
- Nice Connection**, Tilsiter Str. 6, 71065 Sindelfingen, Tel. 07031/793790, Fax 07031/7937929
- Object**, On Time PR, Im Wasserschloß, Schlesische Str. 26, 10997 Berlin, Tel. 030/61627300, Fax 030/61627301
- s.Oliver**, Ostring, 97228 Rottendorf, Tel. 0800/9910000, Fax 09302/3099426, www.s.oliver.de
- Only**: On Time PR, Im Wasserschloß, Schlesische Str. 26, 10997 Berlin, Tel. 030/61627300, Fax 030/61627301
- Passionata**: BartheCommunications, Eppendorfer Baum 16, 20249 Hamburg, Tel. 040/28002922, Fax 040/22744898
- Simone Pérèle**: Simone Quill PR, Leibnitzstr. 43 c, 70193 Stuttgart, Tel. 0711/6574466, Fax 0711/6574467, www.simone-perеле.com

- Petit Bateau**: Wallström-Dierkes PR, Le-Mans-Wall 21 A, 33098 Paderborn, Tel. 05251/57118, Fax 05251/57165
- Pleasure State**: Fashion Royal PR, Wrangelstr.111, 20253 Hamburg, Tel.040/46072272, Fax 040/4602271, www.pleasurestate.com
- Pollini**, Via Bezzecca, 5, I-20135 Mailand, Tel. 0039/02/54116677, Fax 0039/02/54108155
- Quelle**, 90750 Fürth, Tel. 0180/53100*, Fax 0180/5303909*, www.quelle.de
- Reinking Accessoires**, Apostel-Paulus-Str. 19, 10825 Berlin, Tel. 030/85077039, www.reinking.de
- Repeat**: Häberlein & Maurerer, Rosenthaler Str. 51, 10178 Berlin, Tel. 030/7262080, Fax 030/726208-250
- Repetto**: Mrs. Politely, Eitouni-Nannen PR, Ballindamm 13, 20095 Hamburg, Tel. 040/30399690, Fax 040/30399699
- Salon Hüte & Accessoires**: von Schöning PR, Harvestehuder Weg 126, 20149 Hamburg, Tel.040/41622457, www.hut-salon.de
- Julie Sandlau**, Groennegade 10, DK-1107 Kopenhagen, Tel. 0045/33933929, Fax 0045/33933979
- Schiesser**, www.schiesser.com
- Schuchard & Friese**, Kampstr. 72, 32584 Löhne, Tel. 05731/84910, Fax 05731/849166, www.schuchard-friese.com
- Schumacher**: Singhoff, Industriestr. 47, Hafen 41, 68169 Mannheim, Tel. 0621/127250, Fax 0621/1272525, www.schumacher.to
- Scouter**, 149/151, Rue St-Denis, F-75002 Paris, Tel. 0033/1/45088931, Fax 0033/1/45085612, www.scooter.fr
- Selected**: On Time PR, Im Wasserschloß, Schlesische Str. 26, 10997 Berlin, Tel. 030/61627300, Fax 030/61627301
- Set**: Fashion Royal PR, Wrangelstr. 111, 20253 Hamburg, Tel.040/46072272, Fax 040/4602271, www.set-fashion.com
- Sloggi**: Triumph, Marsstr. 40, 80335 München, Tel. 089/5111-8211, Fax 089/5111-8289, www.sloggi.com
- Speidel**, Paul-Gerhardt-Str.10, 72411 Badelschhausen, Tel. 07471/7010, Fax 07471/701150, www.speidel-lingerie.de
- Sportmax**: Max Mara GmbH, Heinrich-Kley-Str. 6, 80807 München, Tel. 089/3504960, Fax 089/3598367
- St. Emile**, Wallstr. 6, 63839 Kleinwallstadt, Tel. 06022/66240, Fax 06022/662435, www.st-emile.de
- Michael Teperson**: Stilart PR, Kirchenstr. 86, 81675 München, Tel. 089/41312700, www.michaelteperson.com
- Louis Vuitton**, Brienner Str. 9, 80333 München, Tel. 089/2554475-0, Fax 089/2554475-10, www.vuitton.com
- Wrangler**, Otto-Hahn-Str. 36, 63303 Dreieich-Sprendlingen, Tel. 06103/581-0, Fax 06103/581-334
- www.steidville.com**
- Zara Deutschland**, Mönckebergstr. 10, 20095 Hamburg, Tel. 040/3096220, Fax 040/309622-40, www.zara.com
- Biologique Recherche**: Stilart, Kirchenstr. 86/1, 81675 München, Tel. 089/41312700, www.biologique-recherche.com
- Biotherm**: L'Oréal Deutschland GmbH, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4378-872, Fax 0211/4378-870, www.biotherm.de
- Cellex C**: Aus Liebe zum Duft, Georg R. Wuchsa, Bahnhofstr. 10, 76646 Bruchsal, Tel. 07251/97770, Fax 07251/81191, www.ausliebezumduft.de
- Clinique division**, Leopoldstr. 256, 80807 München, Tel. 089/23686-0, Fax 089/23686166 oder -11
- Crabtree & Evelyn**, Robert-Bosch-Str. 1, 86899 Landsberg/Lech, Tel. 08191/92340, Fax 08191/9233417, www.crabtree-evelyn.com
- Declaré**, Troll Cosmetics, Zechwaldstr. 1, 88131 Lindau/Bodensee, Tel. 08382/96150, Fax 08382/961551, www.declare-beauty.com
- Dior Homme**, Haus am Rhein, Rottdamer Str. 40, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4384-0, Fax 0211/4384125
- Essence**: über dm-Drogeriemarkt- und Budnikowsky-Filialen
- Fette** Pharma AG, Uferstr. 45, 50996 Köln, Tel. 0211/9215720, Fax 0211/211716, www.fette-koeln.de
- Maria Galland** GmbH, Postfach 500440, 80974 München, Tel. 089/14324-0, Fax 089/14324-110, www.maria-galland.com
- Dr. Grandel**, Pfadergasse 7–13, 86041 Augsburg, Tel. 0821/32020, Fax 0821/3202229, www.grandel-kosmetik.de
- Guerlain** Parfumeur GmbH, Rottdamer Str. 40, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/65045-5, Fax 0211/65045-350
- Guhl**, Im Leuschnerpark 3, 64347 Griesheim, Tel. 06155/6044, Fax 06155/604774
- Dr. Hauschka**: WALA Heilmittel, Boßlerweg 2, 73087 Bad Boll/Eckwälden, Tel. 07164/930-0, Fax 07164/930-297
- Herbal Essences**: Procter & Gamble, Sulzbacher Str. 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Tel. 06196/8901, Fax 06196/894929, www.pg.com
- Hidro Fugal**: Beiersdorf AG, Unnastr. 48, 20245 Hamburg, Tel. 040/49090, Fax 040/49093434, www.beiersdorf.com
- Kenzoki**: Gallerie Lafayette, Berlin, Tel. 0177/9560226, www.kenzoki.com
- Le Q** Friseur Gerhard Meir GmbH, Promenadeplatz 12, 80333 München, Tel. 089/2420770, www.lecoup.de
- Maybelline Jade**: Garnier, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4378-07, Fax 0211/4378-266
- Paul Mitchell**: Wild Beauty, Breslauer Str. 20, 64342 Seeheim-Jugenheim, Tel. 06257/503630, Fax 06257/503651
- Lancôme Paris**, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4378-813, Fax: 0211/4378-674
- Origins**, Estée Lauder Companies, Leopoldstr. 256, 80807 München, Tel. 0180/5001660*, Fax 089/23686111, www.origins.de
- Primavera Life**, Am Fichtenholz 5, 87477 Sulzberg, Tel. 08376/8080, Fax 08376/80839, www.primavera-life.de
- Roger & Galle**: Yves Saint Laurent Beauté, L'Oréal Luxusprodukte, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4378530, Fax 0211/4378529, www.loreai.com
- Sanoflore**, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/437805, Fax 0211/4378159
- Shiseido** Deutschland GmbH, Kaistr. 20, 40221 Düsseldorf, Tel. 0211/9176-0, Fax 0211/9176333
- Shiseido Men**, Kaistr. 20, 40221 Düsseldorf, Tel. 0211/9176-0, Fax 0211/9176333
- Thalgo** Cosmetics, Griesbachstr. 10, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721/893316-0, Fax 0721/893316-89, www.thalgo.de
- Vichy**: Cosmétique Active Deutschland GmbH, Georg-Glock-Str. 18, 40474 Düsseldorf, Tel. 0211/4378-05, Fax 0211/4378113, www.loreai.com
- Weleda**, Möhlerstr. 3, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171/919-0, Fax 07171/919-362, www.weleda.de

* Gebühr: 0,14 Euro/Min.
** Gebühr: 0,20 Euro/Min.