

Heiss begehrt

**Fit für die Hochzeit**

Je nach Problemzone bietet My Personal Gym ein Bride's Coaching an. Mit dem Ziel, falls nötig perfekt ins Hochzeitskleid oder in den Hochzeits-Smoking zu passen. Dabei kann man aus verschiedenen Programmen wählen, darunter auch Bootcamps oder Ernährungsberatung. Top: Beauty-Produkte des trendigen Kosmetikbrands Mio gibt es dort ebenso. [www.mybridecoaching.ch](http://www.mybridecoaching.ch)



**Karma Beads**

nennt Schmuckdesigner Thomas Sabo seine aktuelle Frühlingskollektion und möchte damit nicht nur Verliebten beistehen. Denn die Karma-Beads-Schmuckstücke mit grünem Aventurin stehen für Optimismus und Hoffnung, weshalb damit selbst vor dem Altar bestimmt nichts mehr schiefgehen kann. [www.thomassabo.com](http://www.thomassabo.com)



**Königlich & köstlich**

heisst dieses Kochbuch. Nicht von ungefähr. Denn die Autorin, Carolyn Robb, war persönliche Küchenchefin von Prinz Charles und Lady Diana und weiss, was es für eine festliche Tafel braucht. Darum gibt es hier neben royalen Rezepten auch Tipps für Blumenarrangements, darunter das Hochzeitsbouquet, das Kate bei ihrer Hochzeit mit Prinz William trug. [www.callwey-verlag.ch](http://www.callwey-verlag.ch), 216 Seiten, Fr. 53.90



It's a man's world

**Grow it, groom it**

Der Bartpflege-Brand OAK kommt aus Berlin, wo es mehr Männer mit Bart gibt als in der griechischen Mythologie. Allerdings

weiss kaum jemand – anders als im Olymp – wie man mit dem Bart richtig umgeht. Deshalb hat OAK mit der Hilfe von Coiffeuren und Bartträgern Produkte entwickelt, die Männern helfen, ihre natürliche Gesichtsbehaarung mit Stolz zu tragen. So zum Beispiel das Beard Wash. Das Produkt für Bartreinigung enthält eine spezielle Kombi aus natürlichen Wirkstoffen wie etwa Bio-Malzextrakt oder Öle von Grapefruit und Vetyver. Diese pflegen und duften erst recht noch männlich. Ausprobieren! [www.oakbeardcare.com](http://www.oakbeardcare.com) [www.niche-beauty.ch](http://www.niche-beauty.ch)



Falsch gepoltert: Kirsten Dunst, Isla Fisher und Lizzy Caplan in «Bachelorette». FRENETIC FILMS

# Heiraten und poltern ohne «Hangover»

**Im Frühling wird besonders gerne geheiratet und entsprechend häufig gepoltert. Eventplanerin Danae Loucatos erklärt, wie man den Junggesellenabschied auch ohne grosse Peinlichkeiten meistert.**

Der Frühling ist die klassische Hochzeitssaison. Bevor man dem Liebsten aber das lang ersehnte Ja ins Ohr haucht, wird auch hierzulande immer öfter erst der Abschied vom Singleleben gefeiert. Beim Polterabend denkt man leider vor allem an torkelnde Männer in komischen Kostümen und kichernde Frauencliquen mit Tiaras im Haar – kurz gesagt: peinliche Totalabstürze mit allfälligen Blackouts am nächsten Morgen.

Dass das auch anders geht, erklärt uns Danae Loucatos vom Start-up Holterpolter. Die ausgebildete Stylistin or-

ganisiert Polterabende mit Retro-Charme und gibt Tipps, wie man ein filmreifes Disaster à la «Hangover» geschickt umgeht.

**Danae, heiraten galt lange als überholt und konservativ. Mittlerweile gibt es wieder mehr Trauungen. Was hat sich verändert?**

Ich glaube, der Trend geht generell zurück zu traditionellen Werten. Das zeigt sich auch beim Thema Heirat. Gerade wir Bräute wollen am Ende doch alle auf einem Schimmel in die Kirche reiten.

**Vor der Zeremonie wird immer öfter auch gepoltert. Woher kommt der Brauch?**

Das ist in den letzten Jahren vor allem aus England, der Mutternation des Polterabends, rübergeschwappt. Das Städtchen Blackpool etwa wird wöchentlich von Horden von Junggesellen überannt und da passiert genau das, was wir eigentlich nicht wollen: ein Massen-



Danae Loucatos (l.) und Marlyse Amstutz wissen, wie man am Polterabend feiert. [www.som.ch](http://www.som.ch)

besäufnis.

**Und das endet peinlich. Geht das nicht auch anders?**

Doch, sicher. Oft fehlen einfach die Ideen für gute Alternativen zum klassischen Abschiedstrinken. Aber seien wir ehrlich: Alkohol gehört dazu. Und wahrscheinlich stürzt man an einem Junggesellenabschied derber ab als an einem normalen Ausgangsabend. Das darf man auch. Masshalten hilft trotzdem.

**Was gehört zu einem guten Polterabend?**

Man sollte auf jeden Fall auf die Wünsche von Braut und Bräutigam eingehen. Es ist ihr Abend. Wenn jemand keine Spiele will, will er keine Spiele. Generell finde ich, der Polterabend sollte ein grossartiger Ausgang sein, von dem man im Idealfall mit einem moderaten Kater lächelnd aufwacht.

MELANIE BIEDERMANN

**Richtig poltern**

Holterpolter bietet einen in dieser Form bisher einmaligen Service in der Schweiz: Die Packages reichen vom «Chuck Norris Special» bis zu «Burlisque Badaboom» und kosten zwischen 250 und 350 Franken pro

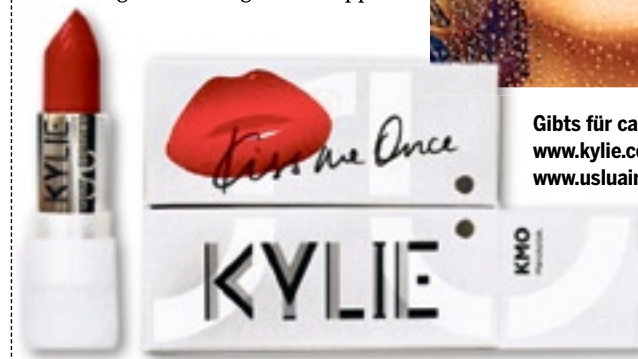
Person. Der Preis schliesst je nach Motto und individuellen Wünschen ein Catering, ein professionelles Fotoshooting oder auch den Clubeintritt mit ein. [www.holterpolter.ch](http://www.holterpolter.ch)

**Kylie Minogue für Uslu Airlines**

Kylie Minogue zeigt in ihrem neuesten Musikvideo «Sexercise», dass sie heisser denn je ist. Ihr Single-Dasein kann sich die 45-jährige auch nicht erklären. In einem Interview mit der «Berliner Zeitung» kommentiert sie dieses aber mit folgenden Worten: «Wie ein Makel fühlt es sich definitiv nicht an. Es wäre aber einfacher, wenn ich nicht ständig darüber reden müsste.» Recht hat sie, die australische Popelke, die gerade ihr Album «Kiss Me Once» herausgebracht hat.

Passend zum Albumtitel ist auch die Kooperation mit dem Berliner Make-up-Brand Uslu Airlines. Hierfür hat Minogue einen Signature-Lippen-

stift kreiert. Und weil sämtliche Uslu-Airlines-Produkte Namen von Flugdestinationen tragen, heisst dieses Lippenrot KMO. Das ist die Abkürzung für den Flughafen in Manokotak in den USA. [www.usluairlines.com](http://www.usluairlines.com)



Gibts für ca. 35 Franken auf [www.kylie.com](http://www.kylie.com) und [www.usluairlines.com](http://www.usluairlines.com)

ANZEIGE

EUROPE TOUR 2014  
NINE INCH NAILS  
WITH SPECIAL GUEST  
COLD CAVE  
NEW ALBUM «HESTATION MARKS» OUT NOW.

MITTWOCH 04 JUNI 2014  
HALLENSTADION ZÜRICH  
20 UHR  
www.abc-production.ch | [students.ch](http://students.ch) | [ticketcorner.ch](http://ticketcorner.ch) | [abc](http://abc-production.ch)