



Viel Aussicht für wenig Geld

Die Buchungsplattform Omio hat in einem Ranking herausgefunden, wo auf der Welt du hohe Aussichten für wenig Geld kriegst: Im Carlton Centre in Johannesburg kommst du für Fr. 1.50 satte 223 Meter hoch, auf der Aussichtsplattform Sapphire in Istanbul hast du für Fr. 2.50 auf 261 Metern Blick über zwei Kontinente. Der Fernsehturm in Riga ist das höchste Gebäude der Stadt: Für Fr. 3.70 geht es 368 Meter rauf. **LMZ**



Darum gehören Kniebeugen in dein Training

Willst du starke Beine und einen knackigen Po, kannst du dich auf Kniebeugen verlassen. Wichtig ist die korrekte Ausführung: Stelle die Füsse etwa schulterbreit auf und achte darauf, dass dein Gewicht gleichmässig verteilt ist. Die Fussspitzen sollten leicht nach aussen zeigen. Jetzt das Gesäss absetzen. Dabei sollten deine Knie über den Zehenspitzen bleiben. Der Effekt? Die grossen Muskelgruppen von Oberschenkeln und Po wachsen und du trainierst passiv Rumpf und Wadenmuskulatur. Sogar die Knochendichte kann so positiv beeinflusst werden. **MDO**



So peppst du den faden Bürokaffee auf

Wenn dein Kaffee im Büro nicht gerade italienische Standards erreicht, kannst du ein bisschen tricksen: Du kannst dir zum Beispiel selbst Milchschaum machen – ohne Maschine! Einfach in der Mikrowelle Milch erwärmen (nicht kochen) und danach in einem Gefäss mit Deckel schütteln. Auch Zimt oder abgeriebene Orangenschale, die du vor dem Brühen ins Kaffeepulver gibst, sorgen für ein aromatisches Endergebnis. **MST**

Eine physische Agenda für Frieden

Da kann man noch so viel im Smartphone planen und sich an Aufgaben erinnern lassen: Im Sturm der Push-Benachrichtigungen geht immer etwas vergessen oder wird schlichtweg ignoriert. Eine physische Agenda funktioniert deshalb nur schon, weil man Termine und Co. handschriftlich erfasst. In der Pestalozzi-Version finden sich zudem 356 Beispiele und Anregungen zum Thema Frieden – die Autoren haben mit ukrainischen Schülerinnen und Schülern über Krieg, Flucht und die Sehnsucht nach Frieden gesprochen.



Pestalozzi-Agenda 2023/24
von Enrique Heer, Hanna Fröhlich, Nuria Rogger, Fr. 17.30 bei ExLibris



Gewinne edle Luxusparfüme

Bist du auf der Suche nach deinem liebsten Parfüm für den Frühling, willst aber nicht wie alle anderen duften? Dann haben wir etwas für dich: Gemeinsam mit Pro Fragrantia verlosen wir zehn Luxusparfüme à je 100 ml im Gesamtwert von 2400 Franken. Die Nischendüfte sind in Zürich handgemacht, ohne Färbungsmittel, hoch konzentriert und dadurch besonders lang anhaltend auf der Haut. Das Beste: Du darfst zwischen einer von vier Duftrichtungen wählen. Welche das sind und wie du dir den Gewinn holen kannst? Auf Instagram! Folge uns auf @20minutenlifestyle und mach direkt unter dem Post mit.