

Frauen leiden häufiger unter Essstörungen als Männer

Leipzig. Aus einer Studie der Universität Leipzig geht hervor, dass Frauen fünfmal häufiger unter Essstörungen leiden als Männer. Danach ist bei 5,9 Prozent der Frauen in Deutschland das Essverhalten gestört, aber nur bei 1,5 Prozent der Männer. Zu den Essstörungen zählen unter anderem die sogenannte Ess-Brech-Störung (Bulimia Nervosa), die Essanfallsstörung und Magersucht (Anorexia Nervosa).

Störungen im Essverhalten können laut Studie Frauen und Männer jeden Alters betreffen. In den vergangenen Jahren hätten allerdings bei Männern Symptome und Auffälligkeiten, die auf ein gestörtes Essverhalten hinweisen, zugenommen. Bei Frauen seien nach wie vor vor allem Jüngere vor dem 24. Lebensjahr deutlich anfälliger für Essstörungen. *afp*

Webseite erklärt Wellness-Vokabeln von A bis Z

Saarbrücken. Die unzähligen Fachausdrücke im Wellness- und Beauty-Bereich sind oftmals geradezu exotisch. Unter Abhyanga-Massage, Banja oder den Fünf Tibetern können sich nur wenige etwas vorstellen. Hilfestellung bietet die Internetseite Wellnesslexikon.de. Hier gibt es Erklärungen zu Wellnessbegriffen und -anwendungen von A bis Z. Nutzer erfahren etwa, dass AHA-Säuren Fruchtsäuren sind, die bei chemischen Peelings eingesetzt werden, oder dass der Begriff Zen-Meditation vom japanischen Wort für Sitzen kommt. Im Produkte-Verzeichnis gibt es Wissenswertes über Beautyartikel und ihre Wirkung. *aba*

www.wellness-lexikon.de

Zierliches Helferlein



Die zarte Pflanze Johanniskraut soll laut Hautexperten nicht nur Reizungen lindern und Juckreiz hemmen, sondern auch die Wundheilung fördern. Johanniskrautöl ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren und pflegt deshalb zum Beispiel, verpackt in Balsam, spröde Lippen wieder wunderbar weich. *ABA/FOTO: GMS*

Experte räumt mit Mythen rund um Sport und Fitness auf

Köln. In der Sport- und Fitnesswelt gibt es viele Mythen. Welches Halbwissen stimmt und welches nicht, erklärt Professor Ingo Frobose vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Viele denken etwa, dass Menschen, die schwitzen, nicht fit sind. Das stimmt aber nicht. „Sportler besitzen eine bessere Thermoregulation, ihre Muskeln und Zellen sind leistungsfähiger, geben bei hoher Belastung mehr Schweiß ab“, erklärt Frobose. Auch die Annahme „Wer viel schwitzt, muss viel trinken“ sei nicht richtig. „Unser Körper kann nur 0,8 Liter pro Stunde verarbeiten. Bei zu hoher Flüssigkeitszufuhr werden Mineralien ausgeschwemmt“, erläutert er. Viele denken, dass Apfelschorle das beste Getränk ist. Das sieht der Wissenschaftler anders. „Apfelschorle enthält viel Zucker. Außerdem braucht der Körper zwei

Stunden, um die Kohlenhydrate zu verbrennen.“ Besser sei Wasser mit Zitrone oder Ingwer.

Magnesium hilft nur in hohen Dosen gegen Krämpfe. Frobose verweist auf eine Studie, wonach Sportler 400 bis 600 Milligramm nehmen müssten, um überhaupt eine Wirkung zu spüren. Falsch sei es auch, bei Rückenschmerzen die Rückenmuskeln zu trainieren: „Viel wichtiger sind kräftige Bauchmuskeln“, betont der Experte. „Die bestehen aus drei Schichten, die obere für den Waschbrettbauch muss keine großen Kräfte tragen. Die tiefen Schichten sind wichtiger.“ Dehnen schütze auch nicht unbedingt vor Verletzungen. „Zum Aufwärmen ist Dehnen wunderbar“, sagt Frobose. „Es schützt aber nicht vor Muskelrissen, die können bei Belastung immer passieren.“ Nach der Anstrengung als Nachbereitung seien Dehnübungen aber gut. *dpa*

Stöckeln ohne Schmerzen

Damit die Schuhe besser passen, lassen sich viele Frauen die Füße in Form spritzen

Viele Menschen leiden unter zu großen, zu kleinen oder verformten Zehen, Überbeinen oder anderen Fußproblemen. Aus Scham greifen sie deshalb meist zu dicken Schuhen. In Amerika dagegen lassen sich viele Frauen ihre Füße inzwischen sogar mit Hyaluronsäure in Form spritzen.

Von unserer Mitarbeiterin Daniela Schulz

Düsseldorf. Diana liebt es, hohe Absätze zu tragen. „Weil sie zu Hosenanzügen einfach besser aussehen“, sagt sie. Die New Yorkerin hat sich für einen Fernsehbeitrag beim Schönheitschirurgen filmen lassen. Denn durch das ständige Tragen von Stöckelschuhen leidet sie wie viele Frauen unter schmerzenden Druckstellen. In den USA ist es schon länger üblich, sich deshalb Hyaluronsäure oder andere sogenannte „Foot Filler“ in die Fußsohlen spritzen zu lassen. Natürliche Fettpolster sind an diesen Stellen oft zu dünn. Mit Unterspritzungen, so hoffen Frauen wie Diana, wird ein künstliches Polster geschaffen. Dabei verbindet man Hyaluronsäure eigentlich mit Faltenbehandlungen im Gesicht. Jetzt soll es helfen, länger auf hohen Hacken durchzuhalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie warnt vor diesem Trend. Das natürliche Schmerzempfinden des Körpers solle nicht einfach weggespritzt werden, sagen die Ärzte. Statt ein Polster in den Fuß zu spritzen, könne man schließlich auch mit Gel-Einlagen in Pumps vorbeugen. Zudem ein kostengünstiger Tipp: Die Einlage ist schon für unter fünf Euro zu haben, die Injektions-Behandlung ist nicht unter 300 Euro erhältlich.

Hohe Hemmschwelle

In Deutschland sind Frauen mit Wünschen wie diesen bislang zurückhaltender. Das weiß der Düsseldorfer Plastische Chirurg Adrian Wiethoff. Er ist einer von wenigen Fußspezialisten in Deutschland, die auch ästhetische Eingriffe anbieten. Etwa dreißig bis vierzig Prozent der Eingriffe, die er an Füßen vornimmt, sind ästhetischer Natur, darunter zum Beispiel Zehenverkürzungen und -begradigungen. Adrian Wiethoff kennt den Leidensdruck vieler Patienten: „Es dauert oft lange, bis sie sich dazu durchringen, sich ihrem Problem zu stellen und zum Arzt zu gehen.“ Bis

dahin meiden sie zum Beispiel Schwimmbadbesuche und verstecken ihre ungeliebten und als hässlich empfundenen Füße meist in dicken Schuhen und Socken – sogar vor dem Partner.

Momentan herrscht in der Praxis Hochbetrieb, denn wer sich jetzt operieren lässt, kann seine Füße pünktlich zur warmen Jahreszeit in offenen Schuhen präsentieren. Der Wunsch vieler Fußgeplagten. Wiethoff: „Je nach Eingriff muss man zwei bis sechs Wochen einen Spezialschuh tragen, bis die Knochen verheilt sind. Danach sind normale Schuhe kein Problem.“

Vielfalt an Korrekturen

Adrian Wiethoff rückt krumme Zehen wieder gerade, verschmälert oder verlängert sie und entfernt Schwimmhäute. Auch das Überbein, der sogenannte „Hallux Valgus“, eine unschöne Fehlstellung der Knochen im Bereich der großen Zehe, wird häufig operiert. Die Krankenkassen bezahlen die Eingriffe, wenn Beschwerden vorliegen. Bei ästhetischen Eingriffen zahlt der Patient selbst. Je nach Operationsmethode und Art der Behandlung können für eine Korrektur am Fuß schon mal 1000 bis 5000 Euro fällig werden.

Möglich sind aber auch Unterspritzungen, etwa um hässliche Narben zu kaschieren. Und auch Fett im Bereich der Fußfesseln kann abgesaugt werden. Solche Operationen dauern bis zu einer Stunde und sind in der Nachbehandlung weniger aufwendig.

Meistens kann Adrian Wiethoff die Not seiner Patienten nachvollziehen. „Viele schicken mir vorab Fotos von ihren Füßen“, erzählt er, „damit ich das Problem einschätzen kann.“ Doch es käme durchaus vereinzelt vor, dass Menschen eine falsche Wahrnehmung entwickeln. Neulich, so sagt der Chirurg, schrieb eine Frau, die gerne breitere Füße haben wollte. „Ich konnte das nicht teilen. Ich habe ihr geantwortet: Ich finde Ihre Füße schön!“

www.aesthetische-fusschirurgie.info dgaepc.de

Um in Stöckelschuhen lange laufen zu können, lassen sich viele Frauen die Füße „aufpolstern“. FOTO: FOTOLIA

Hungern ist das falsche Mittel auf dem Weg zur Frühlingsfigur

Saarbrücken. Null-Diäten sind das falsche Mittel für die Frühlingsfigur, warnt Jan Prinzhausen von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. „Nach einigen Tagen Hungern stellen sich Unzufriedenheit und Heißhunger ein, da sich der Körper gegen die Gefahr

des Verhungerns wehrt.“ Um dem vorzubeugen, müssen der Magen gefüllt und der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen gedeckt sein. Die Basisernährung zum Abnehmen besteht aus Gemüse und Hülsenfrüchten, Obst, Blattsalaten, Nüssen sowie Meeresfisch, fettarmem Fleisch, Geflügel und Milchprodukten. *dpa*

Beim Entfernen von Karnevalsschminke hilft Öl

Darmstadt. Wer sich an Karneval schminkt, sollte auch an Abschminkprodukte für später denken. Denn Wasser allein genügt oftmals nicht, um die Farbe wieder abzubekommen. Darauf weist das Portal Haut.de hin. Fetthaltige Farben entferne man am besten mit Tüchern oder Wattepaden, die mit Abschminköl getränkt

sind. Eine Alternative sei, eine fetthaltige Allzweckcreme dick aufzutragen und sie gemeinsam mit der Schminke mit einem Tuch zu entfernen. Wasserhaltige Produkte ließen sich mit seifenhaltiger Lotion oder Seife entfernen. Danach die Haut gut mit der gewohnten Pflege eincremen, rät das Portal. *dpa*

Schönheit aus der Küche

Mit einfachen Zutaten lassen sich Gesichtsmasken selbst herstellen

Einmal wöchentlich sollte man sich eine Gesichtsmaske gönnen, so die Meinung vieler Beauty-Experten. Die Zutaten für die pflegenden Kuren gibt es in jedem Küchenschrank.

Saarbrücken. Im Winter ist die Haut vieler Menschen trocken und gereizt. Gesichtsmasken können helfen und die müssen nicht immer zwangsläufig aus dem Drogeriemarkt sein. Die Zutaten gibt es nämlich in fast jedem Küchenschrank.

Intensive Pflege für trockene Haut gibt beispielsweise eine Avocado-Sahne-Maske. Dazu wird eine vollreife Avocado geschält und entsteint. Das Fruchtfleisch zerdrücken und mit einem Esslöffel süßer Sahne vermischen bis ein weiches Mus entsteht. Das wird dann auf das gereinigte Gesicht aufgetragen und soll 20 Minuten lang einwirken. Zum Schluss mit warmem Was-



Gesichtsmasken müssen nicht immer ein Fertigprodukt aus der Drogerie sein. FOTO: BIDROGA

ser wieder abwaschen und kalt nachspülen.

Bei reifer Haut wirkt eine Maske aus Banane, Quark, Eigelb und Vitamin E erfrischend. Die Zube-

ereitung ist einfach: Eine zerdrückte Banane wird mit einem schaumig gerührten Eigelb und zwei Esslöffeln Quark vermischt. Dann eine Kapsel Vitamin E aufschneiden und unterrühren. Die Maske mit einem Pinsel auftragen, 30 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Und auch Kartoffeln sorgen für eine geschmeidige Haut. Für eine Maske zerdrückt man eine heiße Kartoffel, vermischt sie mit einem Eigelb und so viel Milch, dass ein geschmeidiger Brei entsteht. Die abgekühlte Masse soll 20 Minuten auf dem Gesicht bleiben und bei unreiner Haut wirken. „Wichtig ist, dass alle Zutaten frisch sind und möglichst aus kontrolliertem, biologischem Anbau kommen“, rät Angelika Baur-Schermbach vom Deutschen Wellness-Verband. Sonst könnte es eventuell zu Unverträglichkeiten kommen. *aba*

NACHRICHTEN

Tipps für zarte Haut an kalten Tagen

München. Auf kalte Winterluft reagieren Hauttypen ganz unterschiedlich. Die Dermatologin Dr. Sabine Zenker empfiehlt, bei empfindlicher Haut im Winter öfter auf das Peeling zu verzichten und Gesichtstonic ganz wegzulassen, da es Fett entzieht. Trockene Haut sei dankbar für Cremepackungen, die über Nacht einziehen. Für normale und Mischhaut sollten die Pflegeroutine intensiviert werden. Fettige Haut brauche hingegen keine besondere Pflege. *aba*

Bienenwachs macht Lippen geschmeidig

Baierbrunn. Sind im Winter die Lippen rissig, sollte ein Pflegestift auf Bienenwachsbasis benutzt werden. Denn er halte lange und pflege sanft, erklärt die Apothekerin Hiltrud von der Gathen. Von Pflegestiften mit Glycerin rät sie dagegen ab. „Glycerin befördert Feuchtigkeit aus den unteren Hautschichten nach oben. Das trocknet auf Dauer aus.“ *dpa*

Keine Darmspülung zu Wellnesszwecken

Wiesbaden. Mediziner warnen vor Darmspülungen als Wellnessprogramm zur Entgiftung und Entschlackung. Es sei nicht wissenschaftlich belegt, dass Darmreinigungssysteme wirken und wie sie getragen werden, sagt Wolfgang Wesack vom Berufsverbands Deutscher Internisten (BDI). Er verweist auf eine aktuelle US-Studie, der zufolge bei falschem Gebrauch Nebenwirkungen wie Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall und Nierenversagen möglich sind. *dpa*

So erhalten Wimpern die richtige Fülle

Berlin. Voluminöse Wimpern bekommt man nicht, wenn man zu viel Mascara aufträgt. Die Wimperntusche besser dünn auftragen und eine zweite Schicht daraufgeben, wenn die Wimpern getrocknet sind, rät die Stiftung Warentest in der Zeitschrift „test“ (Ausgabe 2/2012). Getestet wurden 13 Produkte, die besondere Fülle für die Wimpern versprechen. Perfekt gelinge das keiner Tusch, sieben erreichten aber die Gesamtnote „Gut“. *dpa*

Nachts wirken Cremes besonders gut

Frankfurt. Warum Pflegestoffe in Cremes nachts besser wirken als tagsüber, wissen die Experten des Schlaflabors der PKD Praxisklinik in Frankfurt. „Die Regeneration und Zellerneuerung ist dann viel effektiver, weil keine Umwelteinflüsse wie etwa Sonne, Wind, Hitze oder Abgase auf die Haut wirken“, erklären sie. Aus diesem Grund könnten die Pflegestoffe dann besser einziehen. *aba*

Make-up-Farben für den Frühling

München. Die neuen Make-up-Farben für den Frühling erinnern an eine Blumenwiese, berichtet die Zeitschrift Freundin. 2012 glänzen die Lippen in zartem Rosé oder kräftiger Koralle, die Lider und Nägel schmücken leichte Pastelltöne oder auch Grün in allen Nuancen. Rosa-, Lila- und Grün-Töne, Granatrot, Rosa und Pfirsich sowie warmes Braun liegen im Trend. *aba*