

Hautschutz im Frühling wichtig

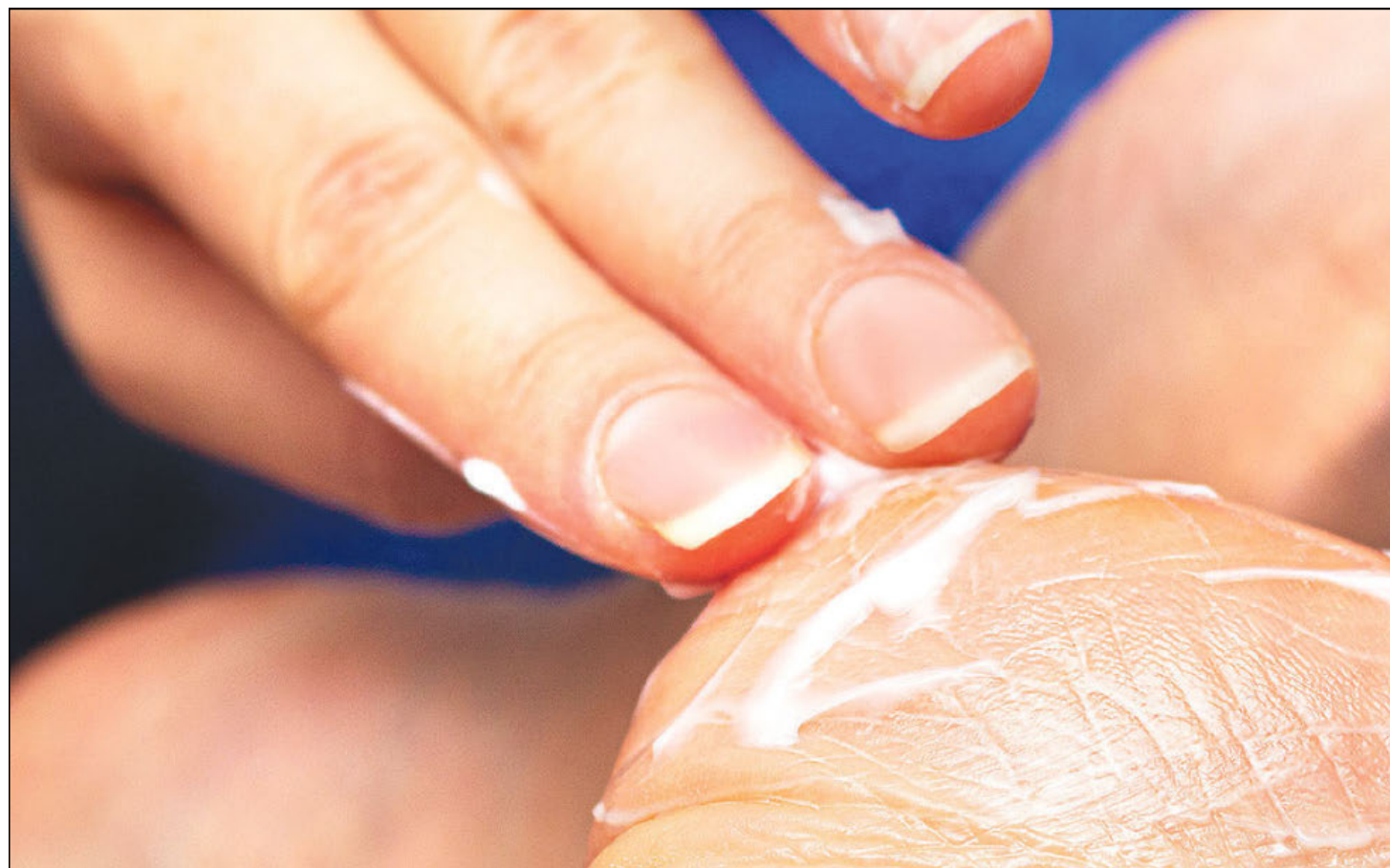
Griff zu Sonnencreme sinnvoll

tmn. Warme Sonnenstrahlen auf der Haut empfinden viele Menschen nach den langen Wintermonaten als Balsam für die Seele. Die Gefahren der schon im Frühling intensiven Sonnenbestrahlung für die Haut darf man dabei nicht unterschätzen.

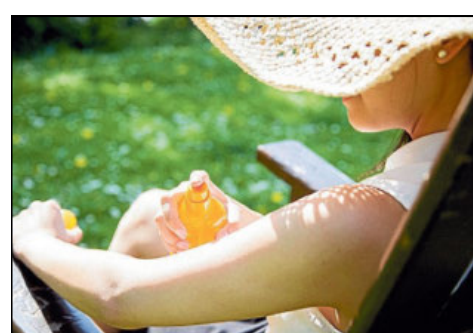
Damit der Sonnenbrand ausbleibt, raten die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention: Am besten die Haut nicht zu lange der intensiven UV-Strahlung aussetzen und sie sorgfältig eincremen.

„Im Frühjahr empfehlen wir, die Haut durch kurze Aufenthalte im Freien an die Sonne zu gewöhnen“, sagt der Dermatologe Professor Eckhard Breitbart. Generell sei es wichtig, die pralle Mittagssonne zu meiden und den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

Unbedeckte Hautstellen sollten unbedingt mit Sonnencreme geschützt werden. Und mit der sollte man nicht geizen: Allein für das Gesicht brauche man etwa die Menge eines gehäuften Teelöffels, sagt der Mediziner. Auch die Augen brauchen Schutz durch eine UV-sichere Sonnenbrille. „Wer richtig mit der Sonne umgeht, senkt so aktiv sein Hautkrebsrisiko.“



Hornhaut an den Füßen empfinden viele als lästig – dabei ist sie ein wichtiger Schutzschild. Foto: Getty



Schön eincremen ab dem ersten Sonnentag. So wird die Haut richtig geschützt. Foto: dpa

Bei ungeschützter Haut führe UV-Strahlung innerhalb von Sekunden zu Schäden im Erbgut von Hautzellen, warnt der Dermatologe. Zwar könne der Körper diese Schäden zum Teil selbst beheben – noch Jahre später könne sich aber Hautkrebs daraus entwickeln. In Deutschland erkrankten aktuell jährlich über 270 000 Menschen neu an einem Tumor der Haut, mehr als 40 000 davon am gefährlichen „schwarzen Hautkrebs“.

WOHLFÜHLTIPP

Entspannung durch Anspannung
Abwechselndes An- und Entspannen der Muskeln tut gut und macht den Kopf frei. Hier eine kleine Übung: In einen ruhigen Raum legen, tief durchatmen und den Körper lockerlassen. Die rechte Hand fünf Sekunden zu einer Faust ballen, anschließend zehn Sekunden bewusst entspannen. Nun das Ganze mit der linken Hand wiederholen. Weiter geht es mit dem rechten und danach linken Oberarm, die durch Beugen angespannt werden. Zum Schluss die Unterarme gegen die Unterlage pressen – und wieder loslassen. (csw)

Cremen statt rubbeln

Wie aus geschundenen Winterfüßen gepflegte Sommerfüße werden

Von Frauke Gans

Ein tolles Gefühl, sich an den ersten warmen Tagen nicht auf Sockensuche machen zu müssen, sondern barfuß in offene Schuhe zu schlüpfen. Nach Monaten in dicken Strümpfen und klobigem Schuhwerk sehen Füße aber manchmal aus, als müssten sie aus dem Winterschlaf geholt werden. Podologen wie Uwe Gerber in Schwetzingen unterscheiden sogar zwischen Winter- und Sommerfüßen: „Meist sind sie nach den kalten Tagen etwas trocken und ungepflegt, weil sie sowieso niemand zu Gesicht bekam.“

> Eincremen: Laut Uwe Gerber orientiert man sich in der Fußpflege am besten an dem Motto „weniger ist mehr“. „Unsere Füße sind mit nur wenigen Talgdrüsen ausgestattet, die Lipidproduktion ist entsprechend gering. Deshalb kann man sie mit Feuchtigkeit versorgen. Dabei allerdings bitte die Zwischenräume der Zehen aussparen. Sie sind feucht genug. Cremes begünstigen dort deshalb die Entstehung von Pilzen.“ Wenn die Reibung der Socken und Heizungsluft die Haut zusätzlich austrocknet, pflegt ein Peeling aus Olivenöl und Zucker sie wieder zart.

> Hornhaut: Und wie sieht es mit der Hornhaut aus? Optisch nervt sie oft an den Fersen, den großen Zehen und am Fußballen. Auch hier bittet der Podologe um Zurückhaltung: „Wer zu viel Hornhaut abrubbelt, trocknet die darunterliegende Haut aus und es entstehen unangenehme Risse.“ Auch von Pflegeprodukten, die

durch Auftragen diese äußere Schicht der Epidermis entfernen, solle man möglichst die Finger lassen. „Eine solche Art der Creme löst die Hornhaut auf und greift zudem die darunter liegende Haut an. Wen die Schutzschicht stört, kann sie mit Feuchtigkeitscreme weich pflegen, statt sie komplett herunter zu raspeln.“ Natürlich könne man stellenweise ein we-



nig abrubbeln. Aber Pflegecremes seien der effektivere Weg zu gesunden Füßen. „Hornhaut ist für uns wichtig. Sie ist der Schutzschild der darunter liegenden Epidermis. Marathonläufer zum Beispiel wären ohne sie aufgeschmissen.“

> Nägel: Das Glätten der Fußnägel kann Gerber nicht empfehlen. „Bitte Finger weg von den Nagelplatten. Unsere Nägel bestehen aus drei Schichten. Durch das Schleifen beschädigt man die oberste oder zerstört sie schlimmstenfalls.“ Wer unter Rillen und Riefen an den Nägeln leide, solle lieber einen Podologen aufsuchen, um herauszufinden wodurch sie entstehen und die Ursachen beseitigen.

Von Fußbädern für die Pflege rät Gerber ebenfalls ab. Wobei selbstverständlich nicht die tägliche Wäsche gemeint ist, ohne die Füße zügig interessante Gerüche entwickeln. „Aber Wasser spült Li-

pide aus der Haut. Natürlich kann man sie danach eincremen. Weshalb sich aber Bäder nicht zur Pflege eignen, sondern nur zur Wäsche oder Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

> Nagellack: Wie sieht es aus mit Frühlingsfarbtupfern für die Nägel? Im Prinzip kein Problem. Wer aber ab und zu auch ohne auszugehen möchte, sollte vor der Farbe einen Unterlack auftragen. Sonst nehmen Nägel einen gelblichen Ton an, der nicht an Frühling, sondern an Nikotin erinnert. „Im Winter ist außerdem eine Lackpause ratsam, damit die Füße eine Weile Ruhe haben,“ so der Podologe.

> Der richtige Schuh: Und welche offenen Schuhe eignen sich am besten, um die frisch gepflegten Füße in Szene zu setzen? „Lieber Schuhe mit nur leicht angedeutetem oder gar keinem Fußbett aussuchen. Stützt es die Füße zu intensiv, liegen sie faul im Schuh ohne zu arbeiten und die Muskulatur erschlafft“, erläutert Gerber. Ausnahmen seien natürlich Fehlstellungen oder Fehlhaltungen, bei denen Einlagen zum Einsatz kämen. Für normale Füße sind aber Gesundheitsschuhe nicht nötig, im Gegenteil. Auch ein kleiner Absatz sei kein Problem.

„Am besten ist sowieso, wann immer möglich ohne Schuhe zu laufen. Sobald es warm wird, kann ich in Bad Sobernheim den Barfußpfad empfehlen. Mehrere Kilometer über verschiedene Untergründe zu laufen ist wunderbar.“ Und ein Frühlings-Freiluft-Wellnessprogramm für die Füße.

ROMAN

Wie durch ein dunkles Glas

Roman von Donna Leon,
Copyright Diogenes Verlag AG Zürich

26. Fortsetzung

Brunetti stieg die Stufen auf seiner Seite der Brücke hinunter, und da er sich weder dem abendlichen Gedränge auf dem Markt aussetzen noch zwischen billigen Masken und Plastikgondeln Spießruten laufen mochte, strebte er auf dem kürzesten Weg der riva zu.

Es gab tatsächlich Lamm, Lammbraten mit Balsamico und grünen Bohnen. Keine Vorspeise und danach nur einen Salat. Das konnte vielerlei bedeuten, und während des Essens nutzte Brunetti sein kriminalistisches Gespür, um die Ursache zu ergründen. Entweder war seine Frau wieder einmal ganz in ihrer Lektüre aufgegangen – namentlich Henry James konnte sie jede Mahlzeit vergessen machen –, oder sie war verstimmt, wo-

für es jedoch keine Indizien gab. Auf dem Bett im Schlafzimmer stand kein aufgeklappter Koffer, also war nicht zu befürchten, dass sie mit dem Metzger durchbrennen wollte, auch wenn das Lammkarree für die meisten Frauen Anreiz genug gewesen wäre. Hoffnungsvoll und mit wachsender Spannung sah Brunetti dem nächsten Gang entgegen: Vielleicht gab es ja zum Abschluss ein sensationelles Dessert, etwas, das sie lange nicht mehr gehabt hatten.

Der Kriminalist nahm sich den Rest Bohnen und behielt die Verdächtigen am Tisch im Auge. Was immer hier im Gange war, Frau und Tochter waren beide daran beteiligt. Ständig blinzelten sie einander verstohlen zu, und das Mädchen konnte seine Erregung kaum ver-

bergen. Der Sohn dagegen war offenbar nicht Teil des Komplotts. Mit gesundem Appetit verdrückte er seine Portion Lammbraten, schielte, während er noch eine Scheibe Brot aß, nach der Bohnenschüssel und war sichtlich enttäuscht, dass sein Vater ihm zuvorgekommen war. Die Frau spähte nach dem Teller des Jungen – und huschte da nicht ein Lächeln über ihr Gesicht, als sie ihn leer fand? Der Fahnder senkte den Blick, damit die Observierten keinen Verdacht schöpften. Und um sie vollends zu täuschen, goss er sich ein halbes Glas Tignanello ein und sagte: »Hat köstlich geschmeckt«, als ob die Mahlzeit damit beendet wäre.

Daraufhin warf die Tochter der Frau einen besorgten Blick zu, doch die lächelte ganz entspannt zurück. Nun stand das Mädchen auf, sammelte die Teller ein, trug sie zum Spülbecken und fragte mit dem Rücken zu den anderen: »Hat noch jemand Lust auf Nachtisch?«

Ein Mann, der im eigenen Haus kurzgehalten wurde, hatte selbstverständlich Appetit auf Nachtisch! Doch der gewief-

te Kriminalist begnügte sich mit noch einem Schluck Wein und überließ die Antwort dem Jungen.

Nun stand die Frau auf und wandte sich zur Tür der rückwärtigen Terrasse, die nach Norden ging, weshalb sie dort verderbliche Speisen abstellte, die nicht in den Kühlschrank passten. Aber als sie das Mädchen an der Spüle mit dem Geschirr klappern hörte, rief sie es zu sich, und beide fingen eifrig an zu tuscheln. Dann beobachtete der Kriminalist, wie die Frau zum Geschirrschrank ging und vier flache Schüsselchen herausnahm. Um Himmels willen, bloß keinen Fruchtsalat! Oder gar einen von diesen blöden Brotpuddings.

Der Kriminalist griff nach der Flasche und sah nach, wie viel noch drin war. Am besten, er machte sie ganz leer: Dieser Wein war zu schade, um ihn über Nacht offen stehenzulassen.

Die Frau kam mit vier kleinen Gläsern zurück. Endlich ein Lichtblick! Zu welcher Nachspeise wohl Dessertwein serviert wurde? Fortsetzung folgt

LEICHT UND LECKER

Spargel-Bärlauch-Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

250 g Mehl
125 g Quark
125 g Butter
50 g Gouda
Salz

Für den Belag:

500 g Spargel (grün oder weiß)
200 g gekochter Schinken
100 g Bärlauch
2 Eier
200 g saure Sahne
Muskat
Salz und Pfeffer

Die Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig verkneten und eine halbe Stunde kaltstellen. Weißen Spargel zur Gänze schälen, grünen im unteren Drittel. Stangen dritteln und in Salzwasser bissfest garen. Schinken würfeln, Bärlauch sehr fein schneiden. Eier und saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Teig ausrollen und die gefettete Form auskleiden – an den Rand denken! Spargel auf dem Teig verteilen, anschließend Schinken und Bärlauch. Das Ganze mit der Eiersahne übergießen und bei 180 Grad für 45 Minuten backen.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)

Tagestendenz: ***

Du legst zur Wochenmitte einen Zwischenspur ein, der beeindruckt. Und der dafür sorgt, dass du alles vom Tisch bekommst, was dort schon länger liegt und dir den Blick auf neue Herausforderungen verstellt hat.

STIER (21.04.-20.05.)

Tagestendenz: ***

Deine soziale Intelligenz macht dir das Miteinander leicht und sie bringt dir Sympathie ein. Du kannst stolz auf dich sein, wie du selbst Skeptiker überzeugst. Doch das ist noch nicht alles, du kannst am Abend dann mehr den Moment genießen.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Tagestendenz: ****

Luxus zieht dich magnetisch an und dafür gibst du auch mal etwas mehr Geld aus. Übertreib es aber nicht gleich. Extreme tun dir auf Dauer einfach nicht gut. Leb dich lieber in der Liebe aus: Hier prickelt es und der Sex gerät besonders lustvoll.

KREBS (22.06.-22.07.)

Tagestendenz: ***

Es herrscht eine sehr angenehme, menschliche Atmosphäre, und du selbst trägst einen großen Teil dazu bei. Du hast auch das Wohl der Gemeinschaft im Auge. Doch du nimmst dich auch mal zurück, wenn du eine Pause brauchst, um mal tief durchzuatmen.

LÖWE (23.07.-23.08.)

Tagestendenz: ****

Du kannst kostengünstige Konzepte ausarbeiten oder etwas, das du nicht mehr brauchst, gewinnbringend verkaufen. Dein Gespür fürs Geld ist stark, aber leider auch deine Eifersucht. Achte darauf, nicht zu besitzergreifend aufzutreten.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Tagestendenz: ***

Du glänzt mit richtig guten Einfällen, die sich verwirklichen lassen. Also fackel nicht lang, sondern geh es an. Deine Verbesserungsvorschläge werden angenommen und deine Ideen stoßen auf Begeisterung. Aber nimm dir nicht zu viel vor.

WAAGE (24.09.-23.10.)

Tagestendenz: ***

Du schaffst den Spagat und bist kraftvoll und gelassen zugleich. Du hast richtig Lust auf aktiven Einsatz, aber nichts dagegen, wenn dein Partner das Programm bestimmt. Und Singles lassen sich von ihrem Flirt überraschen.

SKORPION (24.10.-22.11.)

Tagestendenz: ***

Heute schieben die Sterne deine Karriere an und du kannst sogar mehr erreichen, als du dir in deinen Träumen ausgemalt hast. Und die waren schon recht ehrgeizig. Doch du steckst deine ganze Power in die Arbeit und hast kaum Zeit für die Liebe.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Tagestendenz: ****

Je freier von Regeln du arbeiten kannst, desto besser kommst du auch voran. Du fühlst dich heute ziemlich schnell gegängelt. Das bekommt auch dein Partner zu spüren, wenn er dir nicht die lange Leine lässt.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Tagestendenz: ***

Gemeinsam statt einsam: So lautet das Motto des Tages und es ist auch zugleich dein Erfolgsrezept. Denn du schaffst es, diejenigen mit ins Boot zu holen, auf die es ankommt. Pluto verhilft dir zu großer Ausdauer und Disziplin.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Tagestendenz: ****

Du treibst deine Vorhaben voran, aber du nimmst dabei nicht wirklich Rücksicht auf deine Lieben. Vielleicht wäre ihnen ja eine andere Freizeitgestaltung lieber? Hak mal nach und sei bereit, einen Kompromiss einzugehen.

FISCHE (20.02.-20.03.)

Tagestendenz: ***

Du verfügst über viel psychologisches Geschick und kannst auch schwierige Kunden oder Vorgesetzte überzeugen. Und das Schöne ist: Trotz dieses straffen Tagesprogramms findest du auch noch Zeit für die Liebe.

Testen Sie eine persönliche ASTRO-Beratung bei wiversum
Gratis-Beratung unter: 0800/ 90054548 (gebührenfrei)

