

Gedächtnis lässt sich verbessern

Übung mit der Zeitung hilft

tmn. Das menschliche Gehirn rostet, wenn man es wenig benutzt. „Es ist nicht so, dass Informationen dann aus dem Gedächtnis verschwinden, aber sie sind schwerer zugänglich, wenn sie lange Zeit nicht abgerufen wurden“, erklärt Prof. Lars Schwabe, Leiter des Arbeitsbereichs Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg. Wer also nicht jede Kleinigkeit googeln will, sollte das Gehirn trainieren wie einen Muskel. Dazu kann man sich zum Beispiel die Zeitung vornehmen, darin lesen, sie dann beiseite legen – und die neuen Informationen aus dem Gedächtnis abrufen.

„Was passiert, wenn Menschen das sehr intensiv tun, haben Forscher an Londoner Taxifahrern untersucht“, erzählt Schwabe. Weil sie ständig auf ihr räumliches Gedächtnis zugreifen, zeigten Hirnscans, dass der dafür zuständige Bereich im Gehirn größer war als bei normalen Menschen. So wie ein beanspruchter Muskel wächst, tun es also auch bestimmte Hirnareale – aber eben nur, wenn sie auch gefordert werden.



Kurze Striche und Rasierschaum verwenden: So wird die Rasur besonders gründlich. Foto: Thinkstock

WOHLFÜHLTIPP

Zeit zum Faulenzen

Jeder braucht mal seine Ruhe. Wer sich ab und zu mal einen Faulenzertag gönnt, lässt nichts schleifen und es bleibt trotzdem Zeit, sich mal richtig zu erholen. Ob man die Zeit lieber auf dem Sofa verbringt oder sich vielleicht einen Wellness-Tag mit Spa und Massage gönnt – das ist nur eines: Geschmacksache! Und wenn es mit dem ganzen Tag nicht klappt – schon einen halben Tag nichts zu tun, kann sehr erholsam sein. (csw)

GEWINNQUOTEN

Lotto am Samstag: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 18.470.058,60 €; Kl. 2: 457.080,80 €; Kl. 3: 6.925,40 €; Kl. 4: 2.397,20 €; Kl. 5: 148,60 €; Kl. 6: 34,90 €; Kl. 7: 17,20 €; Kl. 8: 9,10 €; Kl. 9: 5,00 €.
Spiel 77: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 1.432.953,50 €.
13-er Wette: Kl. 1: 114.321,80 €; Kl. 2: 2.333,00 €; Kl. 3: 171,40 €; Kl. 4: 27,30 €.
6 aus 45: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 55.580,40 €; Kl. 2: unbesetzt; Kl. 3: 336,10 €; Kl. 4: 7,50 €; Kl. 5: 7,50 €; Kl. 6: 1,20 €.
 (ohne Gewähr)

LEICHT UND LECKER

Pfannkuchenröllchen mit Lachs

Zutaten für 4 Röllchen

Für den Teig:

- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Für die Füllung:

- 1 Packung Räucherlachs
- 1 kleiner Bund Dill
- 200 g Frischkäse nach Wahl



Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Eier dazugeben und gut vermengen. Nach und nach die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen portionsweise goldbraun braten. Die Pfannkuchen auskühlen lassen. Die Pfannkuchen auf die Arbeitsplatte legen, mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Lachs und Dill belegen. Zusammenrollen und über Nacht im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Ruckzuck glatte Beine

Rasieren geht am schnellsten – Beim Sugaring die Haut vorher auf die Prozedur vorbereiten

Von Frauke Gans

Steigen die Temperaturen, heißt es den Winterpelz abwerfen. Die meisten Frauen präsentieren nackte Beine in kurzen Hosen oder im Rock lieber glatt. Wie entfernt man die Haare schonend? Denn gerötet und entzündet sehen Beine nicht besser aus. Grundregel für den schönen Auftritt ist natürlich eincremen, eincremen und eincremen. Regine Wielsch von der Kosmetikerinnung Pfalz gibt Tipps, was sonst noch nötig ist, um Beine makellos blank zu legen:

> Rasieren geht am schnellsten und taugt auch für Anfänger. Der Nachteil: Die Haare wachsen innerhalb weniger Tage nach, die Stoppeln können jucken und es können Rötungen entstehen.

Um Irritationen zu vermeiden lautet Regel Nummer eins für eine gute Rasur: scharfe Klingen. Deshalb regelmäßig wechseln. Wer etwas Zeit investieren kann, sollte die Beine zuerst peelen. So öffnen sich die Poren und die Haare wachsen nicht so leicht ein. Deshalb ist auch die Wassertemperatur wichtig: Warmes Wasser öffnet die Poren, heißes verschließt sie. Für Extrapflege Rasierschaum auf die Beine auftragen. Aber in Maßen, zu viel verstopft die Klinge. Ist kein Schaum zur Hand, funktioniert auch Conditioner – Haar ist Haar. Immer von den Fußgelenken nach oben gegen die Wuchsrichtung rasieren, damit die Härchen angehoben werden vor dem Schnitt und keine Stoppeln bleiben. Kleine kurze Striche funktionieren besser als lange. So werden auch kleine, feine Haare nicht so leicht übersehen.

> Wachsen zur Haarentfernung gerät aus der Mode, weil Sugaring besser funktioniert. Wer sich trotzdem daran versucht, muss darauf achten, dass die Haut nach dem Auftragen des Wachses gut gespannt ist. Dann die Vliesstreifen auflegen und kräftig ziehen. Die Haare wer-



den mit Stumpf und Stiel entfernt und kehren erst nach ungefähr drei Wochen zurück. Vier bis fünf Millimeter müssen sie allerdings lang sein, bevor sie mit Wachs wieder zu fassen sind. Manchmal reißen sie aber nur ab. Wachsrückstände lassen sich mit Babyöl entfernen.

> Sugaring funktioniert ähnlich wie Wachsen, aber die Paste muss nicht erhitzt werden und sie verbindet sich besser mit den Haaren. So erwischt man eher alle und kann sie schon mit drei Millimetern Länge in Wuchsrichtung entfernen. Die Haut vorher mit Alkohol reinigen und pudern. Das entfernt Hautfett und beugt entzündeten Haarwurzeln vor. Die Methode schmerzt weniger als Wachsen und eignet sich auch für die Achseln und Bikinizone.

> Epilieren reißt die Haare ebenfalls komplett heraus. Minipinzetten an einer Welle fassen sie beim Darüberfahren. Epilier-

Geräte gibt es in unterschiedlichen Preisklassen und sie können gut zu Hause eingesetzt werden. Der nachwachsende Pelz ist weich und pikst nicht. Die Haut muss anschließend gut gepflegt werden, sonst wachsen Haare ein. Nachteil des Ausreißen sind die Schmerzen. Vor dem Epilieren lieber erst rasieren und loslegen, wenn die Haare ein Stück nachgewachsen sind. Lange Haare zu epilieren ist ungleich schmerzhafter. Daher auch lieber Finger weg von Achseln und der Bikinizone.

> Cremes ätzen die Haare von den Beinen und meist nur an der Hautoberfläche. Die Behaarung kehrt deshalb schnell zurück und es kann durch die Creme zu Hautirritationen kommen.

> Lasern müssen Ärzte oder geschulte Kosmetiker. Das energiereiche Licht kann Verbrennungen verursachen. Es heizt die Pigmente im Haar auf, bis die Wurzel zerstört wird. Deswegen funktioniert Lasern nicht bei blondem oder weißem Haar. Keine Pigmente, keine Aufheizung. Bei starker Behaarung und häufigen Problemen wie Entzündungen durch deren Entfernung, zahlt manchmal die Krankenkasse das Lasern. Die Beseitigung dichter Behaarung kostet mehrere hundert Euro. Auch hier wachsen Haare irgendwann eventuell nach. Aber es dauert Monate bis Jahre.

> Bei allen Haarentfernungen gilt: Vorsicht mit verletzter Haut. Wer unter Hautkrankheiten leidet, sollte zur Sicherheit vorher einen Arzt fragen, was sich am besten eignet.

ROMAN

Ein untadeliger Mann

Roman von Jane Gardam, Copyright by Carl Hanser Verlag, aus dem Englischen von Isabel Bogdan

100. Fortsetzung

PS&O: Ist nicht wahr!
 QR: Und dann muss noch etwas gewesen sein. Jemand hat ihn die Karriereleiter hinaufgeschubst. Oder Richtung Fernost. Der Gerichtsbezirk dort ist immer ein bisschen brenzlich. Ziemlich viele Leute dort kann man gar nicht wirklich kennen, aber man muss so tun als ob.
 PS&O: Aber Betty war wirklich in Ordnung. Finden Sie nicht? Und dann war da natürlich Veneering. Veneering und Betty! Aha!
 QR: Was weiß unsereiner denn schon, die wir zu Hause um den Woolsack und um die Inns of Court herumkriechen?
 PS&O: »Und was wissen die von England, die nichts als England kennen?«

QR: Kipling. Wussten Sie, dass Filth eine ähnliche Kindheit hatte wie Kipling? Mit fünf Jahren aus der Familie gerissen. RajWaisen.
 PS&O: Kipling hat ja dann auch seinen Weg gemacht.
 QR: Kipling hatte auch einen Zusammenbruch.
 PS&O: Hat er gestottert?
 QR: Er ist erblindet. Halb blind mit sieben. Er hat das Empire gehasst. Psychosomatische Blindheit.
 PS&O: Trinken Sie noch einen Kaffee?
 QR: Nein, ich wollte nur kurz sehen, ob Filth noch hier ist. Aber da habe ich ihn wohl gerade verpasst.
 PS&O: Haben wir ihn uns nur ein-gebildet?

QR: Ich nehme an, er wollte sich noch ein letztes Mal blicken lassen.
 Abgang. Raum scheinbar leer.
 Filth erhebt sich aus dem Sessel und wirft einen langen letzten Blick auf Mr Attlee.
 Filth: Ob ich den Mut habe, meine Memoiren zu schreiben?
 Attlee: Churchill hatte ihn. Aber im Grunde – besser nicht. Behalten Sie Ihre Geheimnisse für sich.

Die Uhr
 In diesem Zug im Jahre 1941, nach der Aufnahmeprüfung in Oxford, hatte Eddie dem Mann gegenüber die Times wieder in die Hand gedrückt, das Abteil verlassen und war den Gang hinuntergegangen, wo er sich am Geländer unter den Fenstern festhielt. Der Zug hielt sehr oft an und füllte sich. Der Gang war voller Leute, die das Gedränge zumeist schweigend ertrugen, Schulter an Schulter. Dennoch war es kalt. Um seine Füße herum rann Wasser von irgendwoher. Sol-

daten stiegen ein – vielleicht in der Nähe von Birmingham. Alle rückten noch enger zusammen. Es wurde dunkel. Nur die blaue Notbeleuchtung fiel auf die totengeichen Gesichter.
 Und Eddie stand da.
 Irgendwo stieg er aus und wartete auf den nächsten Zug, der ihn zu dem Bahnhof brachte, der High House am nächsten lag, und dort sprang er auf einen leeren mitternächtlichen Bahnsteig hinunter. Einige Zeit später stellte er fest, dass er in einem Zeitungswagen mitfuhr, der ihn wohl mitgenommen haben musste. Er ließ ihn vor den Toren der Avenue raus, die von zwei Wachen mit Gewehren bewacht wurden. Er ging die Seitenstraße hinunter, zwängte sich durch die Hecke und ging durch die Dunkelheit zu dem würdevollen Eisenzaun um das, was er als sein Zuhause betrachtete.
 Das Haus stand da mit lichtlosen Fenstern, deren Läden aber nicht geschlossen waren, und das dunkle Glas spiegelte die dunkle Landschaft. Fortsetzung folgt

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
 Tagestendenz: **
 Arbeiten Sie konzentriert und gründlich. Es wäre besser, wenn Sie Fehler zuerst entdecken – und ausmerzen. Das Liebes- und Beziehungsleben zeigt sich von seiner interessanten und intensiven Seite. Emotional sollten Sie aber offener sein.

STIER (21.04.-20.05.)
 Tagestendenz: ***
 Beruflich ist der Trend heute ziemlich ruhig. Lassen Sie sich also nicht hetzen, und arbeiten Sie Liegegeblienes in Ruhe auf. Die Liebe wird von den Sternen leicht vernachlässigt. Das ist hoffentlich kein Grund für Sie, mit dem Partner dasselbe zu tun.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
 Tagestendenz: ****
 Sie haben klare Konzepte und recht gute Karten in der Chefetage. Planen und handeln Sie nicht von heute auf morgen, sondern auf lange Sicht. Venus steht günstig. Sie müssen halt auch etwas mehr Zeit für Privates haben.

KREBS (22.06.-22.07.)
 Tagestendenz: **
 Sprechen Sie sich mal mit dem Partner alles von der Seele – und natürlich auch Frustpunkte an. Vieles kann geklärt, die Beziehung von Grund auf belebt werden. Klammern Sie erotische Bedürfnisse dabei nicht aus. Im Job werden Sie gefordert.

LÖWE (23.07.-23.08.)
 Tagestendenz: ****
 Mit neuen Ideen und Begeisterung sind Sie dabei. Ihr Chef verlangt aber noch mehr: Können und Ausdauer. Strengen Sie sich an, es lohnt sich. Power haben Sie eh genug. Die Liebe gestaltet sich prickelnd. Allerdings müssen Sie den ersten Schritt machen.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
 Tagestendenz: ***
 Zeigen Sie Leistung und Engagement am Arbeitsplatz. Denn gute Leistungen sprechen ihre eigene Sprache. Herzensdinge sind kosmisch ein wenig unterbelichtet. Wie gut, dass Sie so einflussreich und verführerisch sind. Da können Sie schön nachhelfen.

WAAGE (24.09.-23.10.)
 Tagestendenz: **
 Rund um den Arbeitsplatz tut sich nichts Aufregendes. Da können Sie Privates pflegen und abschalten. Und wenn Sie meinen, dass der Beziehungsaltag erfrischend werden muss, dann sollten Sie den Rahmen nur in Kooperation mit dem Partner sprengen.

SKORPION (24.10.-22.11.)
 Tagestendenz: ***
 Berufliche Fortschritte fallen Ihnen leider nicht in den Schoß, aber nicht nur dem Fleißigen gehört die berufliche Welt, sondern auch dem Geduldigen. Wenn Sie im Privatleben mehr als den Durchschnitt haben wollen, müssen Sie selbst aktiv werden.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
 Tagestendenz: ****
 Greifen Sie zu, wenn Ihr Chef Ihnen den kleinen Finger reicht. Eine gewisse Bescheidenheit ist angebracht – und bringt Sie auf lange Sicht weiter als zu hohe Erwartungen. In der Liebe dürfen Sie schon mehr erwarten.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
 Tagestendenz: **
 Damit man Ihnen im Beruf nichts nachsagen kann, sollten Sie ganze Arbeit leisten und Diplomatie walten lassen. In Sachen Liebe läuft es leider auch nicht immer wünschgemäß. Ihr Partner ist ein bisschen rebellisch. Lassen Sie ihm seine Freiräume!

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
 Tagestendenz: ****
 Je klarer Ihre beruflichen Zielvorstellungen sind, desto nachhaltiger werden Sie überzeugen. Daher sollten Sie Ihre Argumente gründlich durchdenken. In der Liebe dürfen Sie den Kopf ausschalten. Tiefe und intensive Gefühle sind Trumpf.

FISCHE (20.02.-20.03.)
 Tagestendenz: ***
 Falls Sie nicht wissen, wohin mit all der Energie, die Ihnen zur Verfügung steht, könnten Sie etwas Sport einplanen. Damit das aber auch wirklich nützt und nicht schadet, sollten Sie das Training Ihrer Kondition unbedingt anpassen.

Die Astrologen von Quatico deuten Ihre Sterne
 Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105

