

Pflege

## Hände sind anfällig für Falten

Die Gesichtshaut sagt nichts über das wahre Alter aus – das kann man an den Händen ablesen. Denn dort ist die Haut dünn, besitzt kaum Unterhautgewebe und ist somit anfälliger für Falten. Mit der Einhaltung von ein paar Regeln kann vermieden werden, dass Hände schnell alt aussehen. So sollten beim Putzen nach Möglichkeit Handschuhe getragen werden. Nach dem Händewaschen ist am besten eine Handcreme aufzutragen und beim Aufenthalt im Freien ist Sonnencreme auf die Handrücken zu geben. Das reduziert die Entstehung von Pigmentflecken im Alter. Einmal im Monat sorgt ein Handpeeling aus Zucker und Olivenöl für weiche Haut. Zudem empfiehlt die Zeitschrift Öko Test im Ratgeber Kosmetik und Wellness ab und zu vor dem Schlafen die Hände mit viel Jojobaöl einzureiben, Baumwollhandschuhe darüber zu ziehen und das Öl über Nacht einwirken zu lassen. **mp**



Regelmäßiges Eincremen schützt die Haut der Hände vor Faltenbildung.

## Trendstücke der Sommer-Saison

Neben Kleid, Bluse und T-Shirt gibt es für Frauen in diesem Sommer drei Trendteile: Ein absolutes Muss sei für Modebewusste die sogenannte Boyfriend Jeans, berichtet die in Frankfurt erscheinende Fachzeitschrift Textilwirtschaft. Sie fällt weit und lässig mit geradem Bein und hat eine stark gewaschene Oberflächenoptik mit Used-Effekten. Auch lange Strickjacken und weiche, dünne Lederjacken, zum Teil in bunten Farben, liegen im Trend. **dpa**

## Haare vor dem Waschen ausbürsten

Vor dem Waschen werden die Haare am besten gründlich ausbürstet. Das entfernt Stylingreste und entwirrt einzelne Strähnen. „Und dann können sich Wasser und Shampoo besser verteilen“, erklärt Star-Friseurin Marlies Möller aus Hamburg. Wer täglich wäscht, kommt dann besser mit einem Shampoo-Durchgang aus. **dpa**

## Nylon-Jacken mit Knitterfalten angesagt

Leichte Nylon-Jacken im Knitter- und Knautsch-Look liegen in diesem Sommer im Trend. Ihr besonderes Aussehen entsteht durch eingewobene Metallfäden, berichtet die in Frankfurt erscheinende Fachzeitschrift Textilwirtschaft. Für Frauen wie für Männer gibt es sie als kurze Blousons oder längere Parkas. **dpa**

Power-Frau



Schön und stark: Mit diesem Outfit kann der Frau von Welt nichts mehr passieren. Die Kreation ist eine Idee des russischen Designers Iwan Aiplatow. **Foto: dpa**

Einen straffen Körper – das wünschen sich viele, wenn die Freibad- und Strandsaison ansteht. Der Begriff „straff“ ist dabei freilich subjektiv – für manche bedeutet er messerscharf definierte Muskeln, für andere schlicht keine hängenden Körperpartien.

# Wege zum straffen Körper

Der Weg zu mehr Straffheit für den Körper führt stets über eine Stärkung der Muskeln. „Bei Diäten empfehlen wir immer begleitend Krafttraining“, betont Wolfgang Buskies vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth. Ansonsten baue der Körper neben Fett auch Muskelmasse ab.

Aber was eignet sich am besten? „Im Grunde ist egal, für was man sich entscheidet, solange man die entsprechenden Muskelgruppen trainiert und dabei bleibt“, sagt Klaus-Michael Braumann, Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg. „Es sollte aber idealerweise ein Ganzkörpertraining sein.“

Er rät zu einem „klassischen Standard-Fitness-Programm“, wie es die meisten Fitness-Einrichtungen anbieten. Dieses lässt sich anhand von Problemzonen individuell definieren, beispielsweise mit Bauch-Beine-Po-Übungen. Die Unterschiede seien im Effekt eher gering. „Es gibt eine breite Palette von Programmen, mit vielen verschiedenen Namen, aber vom Prinzip ist es weitgehend das gleiche: Es werden bestimmte Muskelgruppen trainiert, die Muskeln werden dadurch praller und auf diese Weise bekommt man eine bessere Kontur.“

Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind keine Alternative, wenn es primär um Muskelaufbau geht. „Wenn man lange Zeit in einer solchen Sportart trainiert, kann man natürlich bei den beanspruchten Muskeln auch Effekte haben, aber die sind geringer, als wenn man die Muskeln gezielt durch Krafttraining trainiert“, sagt Buskies.

Wer wenig Zeit oder Geduld hat, kann sich zum Muskeltraining auch moderner Technik bedienen, zum Beispiel der aus dem Astronautentraining stammenden Vibrationstechnologie. Das einzige System, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde, ist Galileo. Das Prinzip dabei: Der Sportler steht auf einem Brett, das mit hoher Frequenz – bis zu 27 Mal pro Sekunde – abwechselnd den rechten und linken Fuß nach oben stößt.

„Dabei versuchen Sie automatisch, wieder in die Balance zu kommen, kontrahieren und entspannen die Muskulatur in ständigem Wechsel“, erklärt Dieter Felsenberg vom Zentrum für Muskel- und Knochenforschung der Universitätsmedizin Charité in Berlin, der die Studien geleitet hat. Auf diese Weise werden viele Muskeln im ganzen Körper erreicht. „Die Effizienz ist erheblich höher als bei klassischem Krafttraining.“ Entsprechend sei auch der Aufwand geringer: „Wir haben in Studien getestet, dass man im Prinzip mit zwölf Minuten Training pro Woche auskommt.“

Ursprünglich wegen seiner auch knochenstärkenden Wirkung zur Therapie von Osteoporose-Patienten gedacht, ist das Galileo-System inzwischen in vielen Fitnesscentern anzutreffen. Unter Anleitung zu trainieren, hält Felsenberg für extrem wichtig. Denn wegen der hohen Intensität könne es auch schnell zu Überlastungen an den Gelenken kommen. Die Preise schwanken: Bei manchen Anbietern erhöht sich die monatliche Grundgebühr, manche bieten Einzel- oder Mehrfachkarten an. Wer sich ein Gerät kaufen will, muss mindestens 3500 Euro hinlegen.

Eine andere Möglichkeit, die Trainingseffizienz zu steigern, ist Strom. Je nach System zieht der Sportler einen Anzug oder eine Korsage mit daran befestigten Elektroden an. Mittels leichter Stromstöße werden lokale Muskelgruppen aktiviert. „Man weiß, dass durch regionale Elektrostimulation Muskelzuwächse erreicht werden können“, sagt Braumann. „Und sehr wahrscheinlich verringert sich damit auch die Zeit, um einen bestimmten Muskelzuwachs zu erreichen.“ Die Anwendung sei aber gewöhnungsbedürftig. „Wenn man zu stark aufdreht, kommt man sich so vor wie an einem Elektrozaun.“

Ist ein straffere Körper auch ganz ohne Muskelarbeit möglich? So manche Kosmetikfirma preist Cremes mit „sofort straffender Wirkung“ an. Der Hautarzt Christoph Liebich aus München winkt ab: „Durch Cremes erreichen Sie allenfalls vorübergehend eine bessere Durchblutung und eine Verbesserung des Hautbilds.“ Die Haut werde durch die Anreicherung von Fett und Feuchtigkeit glatter und optisch ansprechender als ein trockener Teint – aber eben nicht straffer. **Oliver Stenzel**



Da könnte man schon mal neidisch werden: Models mit knackigen Figuren präsentieren Bademoden. **Foto: dpa**

## STICHWORT

### Lokaler Fettabbau

Wer trotz Diät und Sport mit Problemzonen hadert, wird früher oder später auf die These vom lokalen Fettabbau stoßen – die Behauptung also, dass das Fett bestimmter Problemzonen gezielt durch intensives Training der darunter liegenden Muskeln zum Schmelzen gebracht werden könne. Belegt sei eine solche

These allerdings nicht, sagt der Sportwissenschaftler Wolfgang Buskies. „Der Forschungsstand ist nach wie vor, dass der Fettabbau nur zentral gesteuert erfolgt.“ Werden bestimmte Zonen allerdings spezifisch trainiert, haben die Muskeln eine bessere Form – und wirken straffer. **dpa**

## Doppelt hält besser: Mascaras mit zwei Bürstchen

Nichts macht einen Augenaufschlag verführerischer als lange, dunkle Wimpern. Da solch ein Bambi-Look jedoch nicht jeder Frau von Natur aus vergönnt ist, müssen sich die meisten mit Mascara behelfen. Die sorgt je nach Form des Bürstchens entweder für mehr Volumen oder für längere Wimpern. Künftig ist angeblich beides möglich: Zwei unterschiedliche Bürstchen erzielen – laut Hersteller – die doppelte Wirkung.

„Mascaras mit zwei Bürstchen sind mehr als nur ein Marketing-Gag“, sagt Britta John vom Parfümerieverbund Beauty Alliance in Bielefeld. „Unterschiedliche Bürstchen können durchaus verschiedene Effekte erzielen – oder sich gegenseitig ergänzen.“

Wichtig ist dabei, dass die Form des Bürstchens auf den jeweiligen Effekt ab-

gestimmt ist. „Je größer der Abstand der Härchen, desto mehr Farbe wird aufgetragen“, erklärt Visagistin Stefanie Köhn aus Wetzlar. Eine vergleichsweise große, runde Bürste sorgt somit für dichte, dunkle Wimpern und einen schönen Schwung. „Ein feiner Kamm hingegen trennt die Wimpern voneinander und bringt Farbe bis in die Spitzen hinein.“

Doch es genügt nicht unbedingt, ein und dieselbe Wimperntusche einmal mit Bürstchen und dann noch einmal mit einem Kamm aufzutragen, sagt der Visagist Horst Kirchberger aus München. Denn auch die Textur einer Mascara ist unterschiedlich: Je nach Zusammensetzung wirkt sie entweder volumengebend oder verlängernd. „Ist die Mascara von der Konsistenz her nicht

perfekt auf die Bürste abgestimmt, kann kein gutes Ergebnis erzielt werden“, bestätigt seine Berufskollegin Jeanette Scherwicke aus Berlin.

Zwei Applikatoren, die einfach in die selbe Tube gesteckt werden, nutzen also nichts. Wirklich sinnvoll sind nur Produkte, die zwei unterschiedliche Bürstchen mit der jeweils passenden Mascara in einem Fläschchen zur Verfügung stellen.

Für Profi-Visagisten ist diese Erkenntnis alles andere als neu: Um gleichzeitig Volumen und Länge zu zaubern, haben sie schon immer mehrere verschiedene Mascaras nacheinander verwendet. Der Vorteil der neuen Produkte liegt somit allenfalls darin, im Schminktäschchen ein wenig Platz zu sparen, weil statt zwei verschiedenen

nur noch eine Wimperntusche verstaut werden muss.

Doch ob man nun zu einem Fläschchen oder zu mehreren greift: Wichtig ist, sich beim Schminken Zeit zu lassen sowie zwischen dem ersten und dem zweiten Tuschchen eine kurze Pause einzulegen. Die erste Mascara-Schicht muss trocken sein, bevor die nächste dazu kommt. „Sonst neigen manche Produkte zum Verklumpen“, warnt John.

Das kann auch passieren, wenn im Eifer des Gefechts zu viel Farbe aufgetragen wird, fügt Kirchberger hinzu. „Dann verkleben die Wimpern und es entstehen die berühmten Spinnenbeine“, so der Experte. Und Spinnen haben mit Bambi bekanntlich überhaupt nichts zu tun. **Melanie Brandl**

## HINTERGRUND

### Mascara-Bürstchen aufheben

Wer mit einem Mascara-Bürstchen gute Erfahrungen gemacht hat, wirft die Bürste am besten hinterher nicht gleich in den Mülleimer. Denn mag die Tusch auch aufgebraucht sein – die Bürste erfüllt auch hinterher noch einen sehr praktischen Zweck: Sie eignet sich bestens zum einfachen Auseinanderbürsten zusammenklebender Wimpern, erklärt der Make-up-Artist Serdar Vural aus Frankfurt/Main. Wichtig sei dabei aber, dass die Bürste der leeren Mascara vorher gut saubergemacht wird, so der Experte. **dpa**

## Praktisch oder stilvoll – Hüllen für das Handy

### Mäntelchen für Mobiltelefone haben sich vom Gebrauchsgegenstand zum Statussymbol gemauert

Nach Deutschland brachte erst das Fernsehen den Beweis: Auch ein Handy lässt sich mit Stil verwahren. Elegant umhüllt baumelten die Mobiltelefone am Handgelenk der Freundinnen in „Sex and the City“, edel verpackt in Mini-Täschchen. Und während Handy-Schmuck wie Perlenketten und Strass-Steinchen vor zwei Jahren schnell wieder von der Bildfläche verschwand, ist die Tasche fürs Handy im Kommen.

Mancher Hersteller hat ganze Kollektionen nur für den Schutz von Display, Tasten und makellosen Oberflächendesign im Programm. Ob Leder, Kunststoff oder selbst gestrickte Socke – das Handy ist nicht nur Gebrauchsgegenstand, sondern auch Statussymbol und bekommt sein eigenes Mäntelchen.

Für viele hat das mit Mode erst einmal nichts zu tun: Handwerker brauchen die Hände frei, um Zollstock und Hammer zu halten und die Hand notfalls am Gerüst zu haben. Im robusten Gürteltäschchen ist das Handy da gut aufgehoben. Dagegen hat auch Stilberater Andreas Rose aus Frankfurt nichts einzuwenden: „Es wird erst dann zu einem stilistischen Fauxpas,

wenn der Handwerker abends das Handy am Gürtel seines Freizeitanzugs befestigt.“ Denn damit das Mäppchen auf dem Bau seinen Zweck erfüllt, sind meist dunkle Leder, funktionale Kunst-

stoffe und dicke Druckknöpfe Bestandteile. Wenige Frauen wollen aber beim ersten Date auf einen Mann treffen, an dessen Gürtel eine Handytasche baumelt wie weiland der Revolver von

John Wayne: „Ein Mann mit einer Handytasche am Gürtel: Na Herzlichen Glückwunsch“, sagt Maria Hans, Stylistin aus Hamburg. Und andersherum sehen wenige Männer ihre Traumfrau in dem Typ, der das Mobiltelefon in einer wollenen, bunten Häkeltasche oder einer Kindersocke trägt.

Für Hans geht es deshalb auch gut ohne Handyverpackung – sowohl bei Mann als auch bei Frau. „Eine Geschäftsfrau im Jil-Sander-Outfit sollte ihr Mobiltelefon lieber im Koffer verstauen“, rät sie. Und auch am Abend ist ein Handy besser in der Handtasche aufgehoben – immer noch das passende Accessoire, wenn eine Frau im eng anliegenden Abendkleid unterwegs ist.

Ulrike Hebbeker aus Lennestadt (Nordrhein-Westfalen) kennt den Streit über die Handyverpackung aus der Familie nur zu gut. „Die meisten Damen-Handtaschen haben ohnehin ein separates Handyfach. Da lege ich mein eigenes ab“, erzählt sie. In der vierköpfigen Familie gibt es aber auch andere Trage-Philosophien: „Meine 17-jährige Tochter besitzt eine modische Handytasche mit einem kleinen Sichtfenster

für das Telefon. Und mein 13-jähriger Sohn steckt sein Mobilgerät in eine schwarz-rot karierte Handy-Socke.“ Der Ehemann wiederum verstaut das Telefon in der Jackentasche – ganz ohne Täschen.

Wer sich trotz aller stilistischen Fallstricke für den Kauf einer Handytasche entscheidet, darf praktische Erwägungen nicht außer Acht lassen. Viele Hüllen sind nur für bestimmte Geräte geeignet. So gibt es edle „Handy Bags“, in die zum Beispiel die neuen iPhones nicht hineinpassen. Und im Trend sieht Andreas Rose nicht die Handtasche – der Brustbeutel sei angesagt.

„Wer freie Hand haben will, sollte sein Handy im modisch gestylten Brustbeutel tragen – mit Swarovski-Steinen und einer Silberkette verziert“, sagt der Mode-Experte. Oder es muss eben ganz ohne gehen. Wer ständig telefoniert, braucht auch keine Tasche für das Handy. Ein Promi scheint sich in dieser Angelegenheit zum Beispiel keine Gedanken machen zu müssen: Paris Hilton. Die Hotelierin ist auf Fotos sehr häufig mit dem Handy am Ohr zu sehen. Da ist eine Tasche überflüssig. **Andreas Srenk**



Ob aus Leder, Kunststoff oder Textil: Bei Taschen für Mobiltelefone gibt es heute im Handel ein riesiges Angebot. **Foto: dpa**