

Hausmittel helfen bei kalten Füßen

Hamburg. Dicke Socken, heißer Tee und eine Wärmflasche: Wer in diesen Wintertagen kalte Füße hat, ist mit solchen Hausmitteln gut bedient. Denn solange keine Schmerzen auftreten, sind Eisfüße kein Grund zur Sorge, sagt Wolfgang Wesiack, Facharzt für Innere Medizin in Hamburg. Sie sind vielmehr eine natürliche Reaktion des Körpers auf die gegenwärtigen Temperaturen: „Wenn es draußen kalt ist, muss der Körper zusehen, dass er seine Kerntemperatur aufrechterhält.“

Durch Warm-Kalt-Wechselbäder kann kalten Füßen vorgebeugt werden. Dazu werden zwei Fußbecken vorbereitet, eines mit kaltem, das andere mit 38 Grad warmem Wasser. Die Füße sollten zuerst fünf Minuten ins heiße Wasser getaucht werden, dann zehn Sekunden ins kalte. Nachdem der Kalt-Warm-Wechsel zwei- bis dreimal durchgeführt worden ist, das Wasser abstreifen und die Füße durch Fußgymnastik trocknen. *dpa*

Süße Lippenpflege



Honig schmeckt nicht nur im Tee und als Brotbelag. Er hilft auch bei spröden Lippen, deren empfindliche Haut in der aktuellen Jahreszeit unter Kälte und trockener Heizungsluft leidet. Nach zehn Minuten Einwirkzeit kann der Honig abgeleckt werden, und der Kussmund ist wieder weich und zart. *tha/Foto: gms*

Modetipps für den kommenden Winter

Frankfurt. Im Handel hat der inoffizielle Winterschlussverkauf begonnen. Wer mit seinen Einkäufen auch im nächsten Winter noch à la mode sein will, greift zu Tönen, die manche Anbieter jetzt schon im Programm haben und die in der nächsten Wintersaison erst richtig im Trend sind. „Senfgelb, Pistaziengrün, Silbergrau und Kamelhaartöne sind im Kommen“, sagt Stilberater Andreas Rose aus Frankfurt. Schwarz, Grautöne und dunkles Blau seien vielfältig kombinierbar und immer aktuell. Mit Accessoires wie Schals, Handschuhen oder Mützen in diesen Tönen sei man auch im nächsten Winter modisch angezogen. *dpa*

Selbstgemachte Farbenpracht

Beauty-Experten geben Tipps zum Haarfärben

Wer seine Haare selbst färbt, sollte nicht nur bei der Auswahl des Produktes sorgfältig sein, sondern auch beim Auftragen der Farbe. Wenn das Ergebnis nicht gefällt, bleibt nur noch der Gang zum Friseur.

Von dpa-Mitarbeiterin Neela Richter

Stuttgart. Ob von Blond zu Schwarz, ob bunte Strähnen oder feine Tönungen gegen die ersten Grauen: Wer seine Haare färben oder tönen möchte, findet im Supermarkt eine breite Palette an Produkten. Die Trendhaarfärbungen seien derzeit warme blonde und braune Töne, sagt Franz-Josef Küveler, Kreativchef beim Zentralverband des deutschen Friseurhandwerks in Köln. Doch zu viel Experimentierfreude kann teuer werden, wenn das Färben in Eigenregie schief geht und der Friseur nachbessern muss. Damit es nicht soweit kommt, sollten beim Färben und Tönen ein paar Tipps beachtet werden.

Die erste Stolperfalle auf dem Weg zur selbstgemachten Haarfarbe lauert schon im Supermarkt-Regal. „Steht ‚Haar-tönung‘ auf der Packung, muss es nicht zwingend eine Tönung sein“, warnt Hanne Vedder. „Hinter dem Begriff kann sich eine dauerhafte Färbung verbergen“, erklärt die Kosmetik-Expertin bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg in Stuttgart. Viele Hersteller bezeichnen ihr Produkt als „Intensivtönung“. Tatsächlich sei es eine Färbung. Um zu erkennen, worum es sich handelt, sollte vor dem Kauf ein Blick in die Packung geworfen werden. Sind es zwei Flüssigkeiten, die gemischt werden müssen, ist das ein Indiz für eine Oxidationsfarbe – und damit für eine Färbung.

Schonende Farben wählen

Aus gesundheitlichen Gründen rät Vedder von Mitteln ab, die sogenannte Diamine enthalten. Diese chemischen Verbindungen, die meist schwarz und dunkelbraun färben, sollen in Europa bald verboten werden. „Sie greifen nicht nur die Kopfhaut an, sondern können auch über die Kopfhaut in den Organismus gelangen. Sie stehen im Verdacht, das Erbgut zu schädigen.“ Vedder empfiehlt, die Inhaltsstoffe auf der Verpackung genau durchzulesen. Die Hinweise „ohne Oxidationshaarfärbung“ und „ohne Ammoniak“ zeigten schonende Farben an. Henna-Produkte sind zwar weniger schädlich, können aber

allergische Reaktionen auslösen. „Jedes Färben ist Stress für die Haare“, warnt die Dermatologin Anne Hundgeburth aus Köln. Allergiker sollten besonders vorsichtig sein und schwangere Frauen besser ganz auf Haarfärben verzichten.

Beim Färben selbst sei es vor allem wichtig, penibel nach Gebrauchsanleitung vorzugehen. Vor dem Färben werden die Haare besser nicht gewaschen. „Denn durch das Waschen quellen Haar und Kopfhaut auf“, erklärt Vedder. Sie empfiehlt, Einmalhandschuhe an und die Oberbekleidung ausziehen. Das verwendete Handtuch sollte schmutzig werden dürfen.

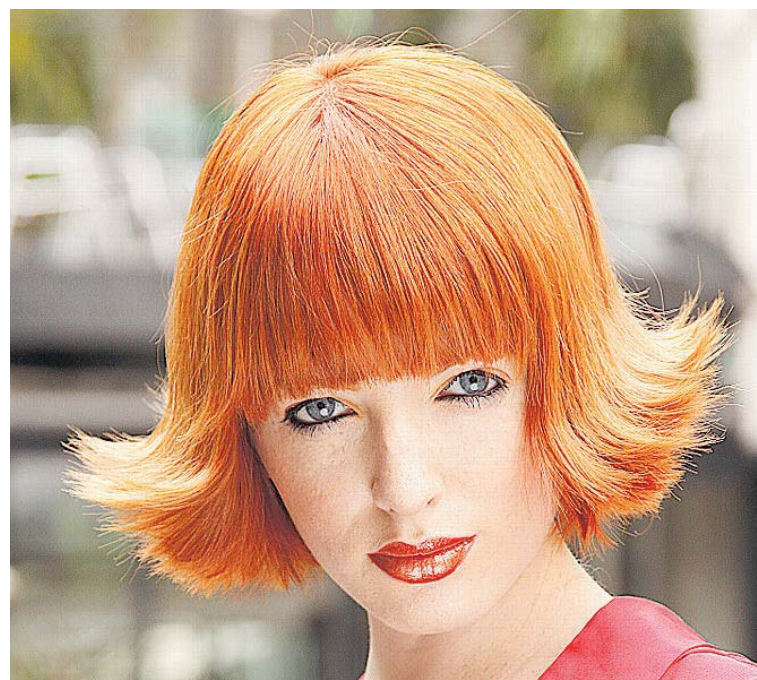
Damit die Farbe nachher nicht fleckig aussieht, müsse das Färbemittel nach dem Mischen gleichmäßig auf die Haare aufgetragen werden. „Dazu sollte man mit dem Kamm einzelne Scheitel ziehen, Strähnen abteilen und dann nicht die Farbe nur obendrauf schmieren, sondern auch strähnenweise im Haar darunter verteilen“, rät Vedder.

Dann heißt es: die Zeit im Auge behalten, und zwar exakt. Zum Schluss werden die Haare kräftig ausgespült – aber nicht mit heißem Wasser, weil das Haare und Kopfhaut unnötig strapaziert. Endlich kommt der Moment der Wahrheit: der Blick in den Spiegel.

Weißer Haare abdecken

Das Färben kann durchaus auch zu Hause gelingen, ohne Hilfe eines Friseurs. „In den Supermärkten gibt es qualitativ gar nicht so schlechte Haarfärbeprodukte“, sagt Friseurmeister Franz-Josef Küveler. Das Problem sei, die Haarfarbe mit dem Wunschziel zu vereinen. Als Faustregel gelte: Wer nur seine weißen Haare abdecken oder sein Haar um ein, zwei Haartöne verändern möchte, könne das auch selbst hinbekommen. „Möchte ich gezielt Partien hervorheben, dann sollte ich zum Profi.“

Das gilt auch, wenn das Färben schief gegangen ist. Zu Küveler kommen regelmäßig Kundinnen, die ihn nach einem Selbstversuch im Haarfärben darum bitten: zu retten, was noch zu retten ist. „90 Prozent kriegen wir wieder hin“, sagt er. „Ich kann einen vernünftigen Farbton in die Haare machen. Ob das dann dem Wunschton der Kundin entspricht – naja.“ Häufig sei die Arbeit, die Haare wieder einigermaßen zu gestalten, aber viel größer als das Haarfärben selbst – und entsprechend teurer.



Ob braun, kupfer oder blond – jede Haarfarbe gibt es als Tönung oder Färbung zu kaufen. Die Produkte sind zum Abdecken von weißen Haaren oder zum Verändern der Haare um ein oder zwei Haartöne geeignet.

Fotos: braun, der friseur, kaarst

NACHRICHTEN

Vor der Sauna gründlich duschen

Stuttgart. Vor einem Gang in die Sauna ist gründliches Duschen Pflicht. Die verwendete Seife muss gut abgespült werden, denn nur wenn die Haut von Fetten und Ölen befreit ist, kann man gut schwitzen, erläutert die Zeitschrift „Daheim in Deutschland“. Saunagänger sollten mindestens acht und höchstens 15 Minuten in der Hitze bleiben und danach unbedingt abkühlen – entweder unter der kalten Dusche oder im Kaltwasserbecken. Vor jedem weiteren der maximal drei Saunagänge ist eine Erholungsphase notwendig. *dpa*

Brauner Lippenstift steht für Genuss

Düsseldorf. „Frauen, die sich zu braunen Lippenstift-Nuancen hingezogen fühlen, wissen sehr genau, was sie wollen – und sie genießen es“, erklärt Orea Light, Produktentwicklerin von Maybelline. Ob tiefe Schoko-Brauntöne oder zarte Nude-Töne – die Farbe stehe für Genuss und sei „so verführerisch wie Schokolade“. *tha*

Nägel besser feilen als schneiden

Hamburg. Die Zeitschrift Brigitte empfiehlt, Fingernägel immer zu feilen. Denn beim Schneiden wird der Nagel flachgedrückt, was zu Rissen führen kann. Wer eine Mineraldfeile verwendet, stärkt den Nagel, da sie ihn mit feinsten Kristallen auffüllt. *tha*

Peeling mit Dampfbad kombinieren

München. Ein wöchentliches Gesichtspeling empfehlen die Beauty-Experten der Zeitschrift Elle. Es sorgt mit feinen Schleifpartikeln oder – bei empfindlicher Haut – mit Wirkstoffen aus Papaya und Ananas für ein verfeinertes Hautbild. Um die Effektivität zu erhöhen, sollte man während der Einwirkzeit ein Dampfbad machen, etwa mit Kamillensud. *tha*

Der richtige Pinsel für das perfekte Make-up

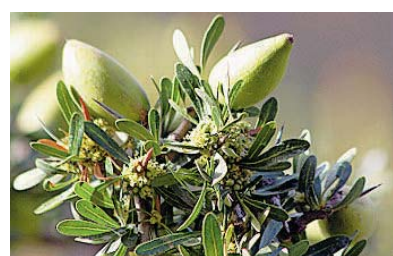
Stuttgart. Das Geheimnis des perfekt geschminkten Gesichts liegt oft im richtigen Pinsel, meint Visagistin Natalie Kruske in einem Interview mit der Zeitschrift Freundin. „Augen-Make-up wird am besten mit einem Echthaar-Pinsel aufgetragen. Für Kosmetika mit Fettstoffen wie flüssiges Make-up oder Grundierung sollten Synthetik-Pinsel verwendet werden.“ *tha*

Schönheits-Öl aus Marokko

Arganbaum liefert natürliche Anti-Aging-Wirkstoffe

Saarbrücken. Der Traum von ewiger Jugend und glatter Haut ist so alt wie die Menschheit selbst. Als natürliches Anti-Aging-Mittel hat sich aufgrund neuester Forschungsergebnisse Argan-Hautöl erwiesen. Es wird aus den Kernen des Arganbaums gewonnen, der nur noch im Südwesten Marokkos wächst. Die traditionelle marokkanische Medizin kennt die Anwendung von Argan-Hautöl unter anderem bei Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte.

Eine Studie unter klinischer Aufsicht eines Dermatologen aus dem Hessischen Michelstadt über die Wirkung des noch relativ unbekanntes Argan-Hautöls kam zu positiven Ergebnissen: Bei rund 75 Prozent der Anwendungen führte die achtwöchige Behandlung mit Argan-Hautöl zu einer sichtbaren Glättung der Haut. Das Spektrum der Anwendungen reichte von der Behand-



Der Arganbaum wächst nur noch in Marokko. Foto: djd/Argand'Or

lung von Falten im Gesicht- und Dekolletébereich bis hin zu Schwangerschaftsstreifen, Cellulite und Schuppenflechte. Regelmäßig angewendet habe das Hautöl nicht nur eine regenerierende Wirkung, es beuge auch der Hautalterung vor, spende zudem Feuchtigkeit und wirke positiv auf die Hautspannung.

Sanft einmassiert, zieht das Argan-Hautöl, das in der Apotheke erhältlich ist, schnell ein und hinterlässt keinen fettigen Film auf der Haut. *np*

Wellness-Oase unter freiem Himmel

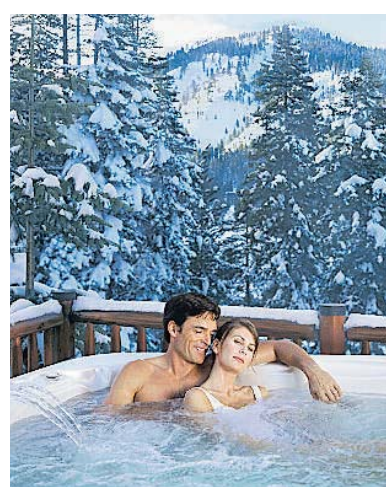
Sprudelbäder im Garten oder auf der Terrasse laden ganzjährig zum Entspannen ein

Saarbrücken. Noch müssen sich Gartenbesitzer gedulden, um ihre grüne Oase wieder in vollen Zügen genießen zu können, vielerorts liegt eine dicke Schneedecke auf Rasen und Beeten. Wer ein Sprudelbad im Garten oder auf der Terrasse stehen hat, kann das ganze Jahr über Freiluft-Entspannung genießen. In der Wellnessoase unter freiem Himmel verliert selbst trübes Wetter seinen Schrecken, wenn man in 38 Grad warmen Wasser an der frischen Luft vom Alltag abschaltet.

Man unterscheidet zwischen fest montierten Whirlpools, die auch in Hotels, Schwimmbädern und auf Kreuzfahrtschiffen zu finden sind, und portable Spas. Letztere können sowohl in Innenräumen als auch draußen aufgestellt werden.

Ein portables Spa wird mit normalem Netzstrom betrieben und beinhaltet in der Regel Heizelemente, Pumpensysteme sowie

Filteranlagen. Es benötigt einen festen Untergrund, einen Stromanschluss und einen Gartenschlauch zum Befüllen. Drei bis vier komplette Wasserwechsel im



Im eigenen Freiluft-Sprudelbad kann die romantische Zweisamkeit auch im Winter genossen werden. Foto: djd/Whirlpool-Import

Jahr reichen normalerweise aus. Die meisten derartigen Pools besitzen zudem isolierende Deckel, so dass der Whirlpool geschlossen werden kann, wenn er nicht benutzt wird.

Die besondere Wirkung eines Sprudelbades liegt im Zusammenspiel von Wärme, Schwerelosigkeit und Massage. Wird der Körper vom warmen, massierenden Wasser umspielt, steigt die Körpertemperatur, die Blutgefäße werden erweitert und das Atmen wird tiefer, so dass mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Gleichzeitig verringert die Tragkraft des Wassers das Körpergewicht, wodurch der Druck auf Muskeln und Gelenke nachlässt.

Außerdem regt der belebende Strom aus warmem Wasser und Luftbläschen die Freigabe von Endorphinen, den natürlichen Schmerzbekämpfern des Körpers, an. *np*

Tee-Mixgetränke enthalten oft viel Zucker

Berlin. Viele sogenannte Wellness-Tee-Mixgetränke enthalten bestenfalls Spuren der beworbenen Inhaltsstoffe und außerdem viel Zucker. Darauf machen die Verbraucherschützer von Foodwatch in Berlin aufmerksam. Die Verbraucherschützerorganisation nahm Produkte mehrerer Hersteller unter die Lupe. Das Ergebnis: Die vermeintlich enthaltenen Früchte entpuppten sich in der Regel als zugesetztes Aroma. Die Tee-Anteile, beworben mit „wertvollen Antioxidantien“, lagen oft bei unter einem Prozent. *dpa*

Im Internet: www.foodwatch.de

Produktion dieser Seite: Katharina Rolshausen Martin Lindemann