



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

LEICHTFÜSSIG UNTERWEGS

WISSEN
KOMPAKT

Beine: gesund
und schön

Krampfadem
vermeiden

Wenn es kribbelt
und zieht

Inhalt

Leseprobe

Klein, aber oho: skurrile Erkenntnis über Beine	4
Balsam für trockene Beine	5
Von leichten Venenbeschwerden bis Krampfadern	6
Wie Krampfadern entstehen	7
Hilfe gegen Krampfadern	8
Venenbeschwerden vorbeugen	9
Straffes Bindegewebe	10
Muskelkrämpfe	12
Stopp blaue Flecken!	13
Was den Füßen guttut	15

«Um Krampfadern vorzubeugen,
ist Bewegung das A und O»



Klein, aber oho: skurrile Erkenntnis über Beine

Lange, schlanke Beine gelten als körperlich attraktiv. Das wird von Pygmäen ebenso empfunden wie von Bergvölkern, Asiaten, Europäern und Amerikanern. Kein Wunder: Lange Beine signalisieren Gesundheit und haben dem Homo sapiens schon vor rund 200 000 Jahren das Überleben gesichert. Wer lange Beine hatte, konnte schneller flüchten, länger wandern und besser überleben. Heute verdient man mit langen Beinen viel Geld, wie Swetlana Pankratowa, die mit einer Beinlänge von 132 Zentimetern einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde bekam. Wer heute dank langen Beinen «trendy» ist, wäre aber vor zwei bis vier Millionen Jahren weniger erfolgreich gewesen – zumindest was die Männer beim Kampf um ihre weiblichen Artgenossen der Gattung Australopithecus betrifft, weiss der US-Biologe David Carrier. Er hat neun verschiedene Affenarten auf Sozialverhalten und Körpergrösse untersucht. Seine Erkenntnis: Im Kampf um das Weibchen verhalf Klein-

Wissenswertes

Schon bevor das erste Tier an Land ging, besaßen Fische einen genetischen Bauplan für Beine.

wuchs eher zum Sieg, da kurze Beine einen Ringkämpfer sicherer stehen lassen als lange. Und nicht nur das: Seinen Forschungsergebnissen zufolge sind Beinlänge und Aggressivität beim Männchen direkt miteinander verknüpft – ganz nach dem Motto: je kürzer die Beine, desto streitsüchtiger der Affe. Diese These lässt sich aber gleichwohl nicht auf den heute lebenden, modernen Menschen übertragen. In unserem Fall, so erklärt Carrier, habe es wohl einen anderen die Beinlänge bestimmenden Faktor gegeben, der für das Überleben wichtiger war als der Vorteil beim Kämpfen. Und abgesehen davon, dass uns die Beine von A nach B bringen, gehört es heute praktisch in fast allen Kulturkreisen dazu, für ihre Gesundheit und Schönheit zu sorgen.

Balsam für trockene Beine

Leseprobe

Mit Pflanzenextrakten für gesunde Haut

Um Hautbeschwerden in den Sommer zu bekommen, können auch spezielle Heilmittel helfen:

- Stiefmütterchen: wirkt bei allgemeinen Hautkrankheiten lindernd
- Hamamelis: hilft u.a. bei kleinen Verletzungen
- Ringelblume: findet ihren Einsatz beispielsweise in der Wundbehandlung, hilft gegen Entzündungen und kann trockener, juckender Haut vorbeugen
- Nachtkerze: hilft bei trockener und rissiger Haut
- Weizenkeim: wirkt elastizitätsfördernd
- Jojobaöl: macht die Haut geschmeidig und unterstützt den Heilungsprozess bei Verletzungen

Die Temperaturen steigen, die Tage werden länger, die Hosen und Röcke kürzer – Männer und Frauen zeigen wieder mehr Bein. Doch wer über die Wintermonate die Hautpflege vernachlässigt hat, muss feststellen: Die Beine trocknen leicht aus. Bei trockener Haut liegt der Harnstoffgehalt niedriger als bei gesunder Haut. Deshalb können Feuchtigkeitscremen und Lotionen mit Harnstoff (Urea) Ihre Beine geschmeidig machen. Harnstoff bindet Feuchtigkeit, stillt den Juckreiz, hat eine schuppenlösende Eigenschaft und hilft, andere Wirkstoffe in die Haut einzuschleusen. Neigt die Haut jedoch zu Rissen und Ekzemen, reicht die Pflege mit harnstoffhaltigen Cremes nicht mehr aus. Lassen Sie sich in diesem Fall von einer Drogistin oder einem Drogisten beraten.



Online-Zusatzinhalte entdecken

Stellen Sie unseren Experten kostenlos eine Frage.

Viele Leute haben bei der Hitze dicke Beine und Füsse. Dazu gibt es hier einen Beitrag von Radio DRS2.