

Leseprobe

MENÜPLAN FÜR DIE KLEINSTEN

Vom Stillen zur Erwachsenenennahrung in einem Jahr. Das geht am besten Schritt für Schritt.



24

Foto: Panther Media.net

MUNDGESUNDHEIT

«Zähneputzen nicht vergessen» gilt auch für die Zunge.



38

GUT GESCHMINKT TROTZ BRILLE

Brillenträgerinnen sollten beim Schminken der Augen wenige Gesetze der Optik mit einbeziehen.



32

GUT ZU FUSS

Reibung führt zu Blasen und Hühneraugen. Was dagegen hilft.



44



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 WER HAT AN DER UHR GEDREHT?
Wie die Hautalterung funktioniert und wie man sie hinauszögert
- 13 BOOKLET: «EISEN»
- 14 MEDIENTIPPS
- 15 WAS GLÜCK MIT DEMOKRATIE ZU TUN HAT
eine Voraussetzung für glück ist mitbestimmen können.
- 18 VERLETZUNGSANFÄLLIGES KNIE
Besonders Kontaktsportarten setzen dem Knie zu.
- 23 MÄNNERSACHE
- 24 SO ERNÄHREN SIE DAS BABY RICHTIG
die richtige ernährung der Kleinsten ist keine Hexerei.
- 28 BLOSS ZERSTREUT?
reizüberflutung ist das Problem nummer eins, wenn man vergesslich ist.
- 32 BRILLEN SIND KEIN HINDERNIS
einfache schminktipp für Brillenträgerinnen.
- 35 KREUZWORTRÄTSEL
- 36 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 38 MUNDGESUNDHEIT
Mit dem Zähneputzen allein ist es nicht getan.
- 41 LEISTUNGSHOCH STATT STIMMUNGSTIEF
Mit selbstmassagen kleine Beschwerden im Zaume halten.
- 44 FIDELE ZEHEN
Wo der schuh drückt, erkennt man an Blasen und Hühneraugen.
- 46 VORSCHAU
dr ogistenstern oktober 2010

FRÜCHTE FÜR DIE HAUTPFLEGE

Hautpflege ist nicht nur eine Frage der richtigen Creme, sondern auch der richtigen Ernährung.

BETTER-AGING

Gesunde Früchte für weniger Falten

Leseprobe

Der Alterungsprozess hinterlässt Spuren – auch im Gesicht. Um den Zeichen der Zeit vorzubeugen, werden immer neue Antifalten-Produkte entwickelt. Zwar kann man ewige Jugend damit nicht herbeicremen, hinauszögern lässt sich die Faltenbildung aber schon.

Wer jetzt durch Weingebiete wandert, sieht sie überall schwer von den Stöcken hängen: reife Trauben. Dank der Wärme und des Lichts der Sonne sind sie prall, saftig und zuckersüß geworden. Im Gegensatz dazu altert unsere Haut unter dieser Strahlung nachweislich schneller. Doch gewisse Nahrungsmittel – so auch die Traube – scheinen gemäss ersten Studien eine lichtschützende Wirkung zu haben. «Wenn man täglich viel Obst und Gemüse zu sich nimmt, kann man der Hautalterung von innen entgegenwirken, da diese Nahrungsmittel über antioxidative Eigenschaften verfügen», ist sich auch Martin Kropf von der Drogerie Kropf in Orpund (BE) sicher. Die darin enthaltenen Polyphenole und Flavonoide würden mithelfen, oxidativem Zellstress entgegenzuwirken und die Haut gegen äussere Einflüsse widerstandsfähiger machen. Nebst Trauben gehören auch grüner Tee und Blaubeeren dazu. Antioxidativ wirkende Substanzen können auch in Tablettenform oder als Saft eingenommen werden. «Die Einnahme dieser Antioxidanzien schützt die Zellen vor freien Radikalen und ist als Zusatzmassnahme im Kampf gegen frühe Faltenbildung sicher sinnvoll», ist Kropf überzeugt. Eine straffende Gesichtsmassage (siehe Kasten rechts) regt zudem die Durchblutung an und lockert die Muskulatur.

Lichtschutz muss sein

«Feind Nummer eins» ist dabei die UV-A- und UV-B-Strahlung, die zur sogenannten Lichtalterung der Haut führt. «Übermässige und jahrelange Sonnenbelastung erzeugt oxidativen Stress, der die Erbsubstanz angreift und Schäden in den oberen Hautschichten verursacht», warnt Peter Huber, Leiter der medizinisch-wissenschaftlichen Abtei-

straffende Gesichtsmassage

Legen Sie beide Hände mit den Fingerkuppen auf die Stirnmitte und üben Sie dort leichten Druck aus. Ziehen Sie die Hände auseinander, zu den Schläfen hin und wieder zurück zur Stirnmitte.

– **Gegen Stirnfalten:** Fahren Sie mit beiden Zeigefingern die Bögen der Augenbraue nach. Legen Sie dann die Finger oberhalb der Brauen auf und schieben Sie sie nach unten. Ziehen Sie Brauen und Stirn gleichzeitig gegen den Widerstand nach oben.

– **Zornesfalten:** Legen Sie einen Mittelfinger auf die Haut im Bereich der Nasenwurzel. Streichen Sie die Falten zwischen den Augenbrauen dann mit kräftigem Druck nach oben.

– **Faltenkiller:** Setzen Sie Mittel- und Ringfinger auf den äusseren Augenbrauenrand und ziehen Sie die Haut nach aussen. Lassen Sie die Spannung los, ohne den Hautkontakt zu verlieren. Dann ziehen Sie erneut.



Hautpflege kommt nicht nur von aussen: Eine gesunde, vitaminreiche Ernährung ist genauso wichtig.