

Achten Sie darauf, dass Ihre Hausnummer von der Straße aus gut zu lesen ist. Das kann im Notfall lebenswichtig sein.

GESUNDHEIT

Bewegung hilft gegen Cellulite

Neben Veranlagung können ein hoher Östrogenspiegel und Übergewicht schwaches Bindegewebe verursachen

Von Dr. Sayed Tarmassi, Praktischer Arzt, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur, Braunschweig

Die Cellulite ist eine metabolische Störung des Unterhautfettgewebes. Diese setzt sich meistens am Po, Oberschenkeln und Bauch ab.

Die Depotfetteinlagerungen in den Zellen zwingen sich dabei durch die zarten, elastischen Kollagenfasern der Unterhautgewebes hindurch und werden beim Zusammendrücken an der Hautoberfläche als sogenannte Orangenhaut sichtbar.

Werden diese Fettpolster nicht bekämpft, verändert sich auch der Stoffwechsel. Es kommt zu Abflussstörungen von Blut und Lymphen, deren Folge sind Ödeme und Durchblutungsstörungen.

Neben der genetischen Veranlagung für ein schwaches Bindegewebe ist ein hoher Östrogenspiegel, Übergewicht und Bewegungsmangel für die Entstehung einer Cellulite von Bedeutung. Deswegen leiden überwiegend Frauen an einer Cellulite. Diese Entwicklung beginnt nach der Pubertät und verstärkt sich schließlich während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

Es gibt mehrere Angriffspunkte zur Bekämpfung der Cellulite. An erster Stelle sollte man Übergewicht vermeiden beziehungsweise vorhandenes reduzieren. Man sollte vernünftig essen – mit wenig Fett und wenigen Kohlenhydraten.

Sportliche Aktivitäten haben einen weiteren positiven Effekt auf die Orangenhaut. Dadurch wird die Muskulatur kräftiger, und das Bin-



Auch im Winter muss niemand auf Bewegung an der frischen Luft verzichten. Ob Skilanglauf bei Schnee oder Walking bei Plusgraden, es gibt viele Möglichkeiten für Sport. Foto: dpa

degewebe wird straffer. Außerdem verbessert sich die Durchblutung, und so wird der Stoffwechsel ange-regt.

Weitere therapeutische Maßnahmen sind mechanische oder physikalische Behandlungsmethoden wie zum Beispiel die Iontophorese. Bei dieser Methode dringen Salben oder

Öle tief in die Haut ein. Diese regen den Lymphabfluss an.

Die manuelle Lymphdrainage kann ebenfalls äußerst erfolgreich sein. Ziel dieser Behandlung ist es, das Lymphsystem zur Mehrarbeit anzuregen. So entsteht ein Sog, welcher sich auf die gestauten Gewebe-teile auswirkt. So kann die Ödem-

flüssigkeit über die Lymphgefäße abfließen. Naturheilmethoden haben sich bei der Behandlung der Cellulite ebenfalls bewährt.

Das Fazit ist: Wunder gibt es nicht. Die Betroffenen brauchen viel Geduld um, langfristig mit Gewichtsabnahme die Fetzzellen zu verkleinern.

KINDER

Wie lernt mein Kind, Texte durch Markieren zu erfassen?

Das Markieren wichtiger Stellen im Buch ist eine beliebte Technik, wenn auch für Leihbücher nicht geeignet: Denn beim Lesen werden die wichtigsten Textpassagen und Schlüsselwörter farbig oder durch Unterstreichungen markiert. Dabei gilt aber unbedingt: Weniger ist mehr!

Wenn zu viel oder gar ganze Sätze oder Absätze angestrichen sind, kann Ihr Kind sich mittels dieser Markierungen im Text nicht besser, sondern viel schlechter orientieren als vor dem Markieren. In der Regel streicht man zu viel an. Wenn Ihr Kind bei dieser Methode noch unsicher ist, kann es zunächst mit ganz dünnen Bleistift-Unterstreichungen



Hildegard Scheuermann, Leiterin der Studienkreis Nachhilfe, Braunschweig

beginnen und beim zweiten Lese-durchgang die „echten“ Markierungen mit Textmarker oder ähnlichem vornehmen.

Wichtige Stichworte kann Ihr Kind am Rand des Textes notieren, damit erhält der Text noch einmal eine individuelle Gliederung und ist leichter zu verstehen.

BUCHTIPP

Wie gehe ich mit meiner schwangeren Frau um?

Werdende Väter wollen ihre Frau in der Schwangerschaft so gut wie möglich unterstützen. Doch das ist nicht immer so einfach, denn Frauen reagieren in dieser Situation oft anders, als man es von ihr gewohnt ist.

Daniel Wiechmann berät in seinem Buch „Hilfe, wir sind schwanger“ werdende Väter, wie sie sich in jeglicher Situation verhalten können. Egal, ob es um die Bekanntgabe der freudigen Nachricht oder um die Namensfindung für das Kind geht, Daniel Wiechmann hat viele wichtige Tipps parat.

Darüber hinaus klärt der Autor zum Beispiel über Geburtsvorbereitungskurse auf und weist die wer-



Daniel Wiechmann: Hilfe, wir sind schwanger, Knauer-Taschenbuch Verlag, 7,95 Euro.

denden Väter auf sämtliche Fettnäpchen hin, die während der Schwangerschaft überall lauern können. Außerdem geht er auf die für die Frau nicht immer einfache Gewichtszunahme ein. Auch dafür bietet Daniel Wiechmann jede Menge Tipps für den werdenden Papa an.

LEBENSSTIL

Wie mache ich meiner Frau klar, dass ich Freiräume brauche?

Heiner, 70 Jahre: Während meines Berufslebens habe ich mich bemüht, mich nicht so sehr von meiner Frau vereinnahmen zu lassen. Da wir beide berufstätig waren, hatte ich meine Freiräume, die ich mir im Ruhestand bewahren wollte. Um etwas Nützliches zu leisten, übernahm ich vor sieben Jahren ein Ehrenamt. Leider muss ich mir immer wieder heftige Vorwürfe anhören, weil ich drei Nachmittage in der Woche außer Haus bin. Das Ehrenamt aufzugeben, wäre unerträglich für mich, weil meine Frau sehr autoritär geworden ist.

Barbara Eggert: Sie haben immer zu allen Wünschen Ihrer Frau Ja und Amen gesagt und sind Konflikte diplomatisch aus dem Weg gegangen.



Barbara Eggert, Lebensberaterin bkeggert@aol.com

Ihre Frau hat mit ihrer Meckerei scheinbar die Absicht, Sie ändern zu wollen und merkt nicht, dass sie mit dieser Methode Sie eher vertreibt als zu halten. Sie hätten viel eher protestieren müssen.

Es bleibt Ihnen leider nicht erspart, Ihrer Frau jetzt zu verstehen zu geben, dass Sie sich nicht nach ihrem Willen umformen lassen.

DIGITALE WELT

Wie ermittle ich Datumsangaben in Outlook schnell und effektiv?

Dieser Tipp gilt für die Microsoft Outlook-Versionen von 2000 bis 2007.

Sie möchten in Outlook einen Termin oder eine Aufgabe anlegen. In den meisten Fällen ist das aktuelle Datum automatisch eingestellt. Anschließend müssen Sie manuell oder über den Popup-Kalender das gewünschte Datum eingeben. Die Eingabe des gewünschten Datums erlaubt Outlook allerdings auch als Texteingabe. Als Beispiel: Sie telefonieren mit einem Kunden und legen einen Termin „übermorgen“ mit ihm fest.

Sie können den Termin nun als Text in Outlook eingeben. Klicken Sie dafür in das Datumfeld und geben einfach „übermorgen“ ein. An-



Dirk Röllecke, Applikationstrainer bei New Horizons in Braunschweig

schließend verlassen Sie das Feld wieder.

Outlook hat nun automatisch das korrekte Datum eingesetzt. Dies gilt auch zum Beispiel für die folgenden Angaben: „in drei Wochen“, „in 3 Wochen“, „morgen“, „Sonntag“, „Weihnachten“, „Sylvester“, „in 5 Monaten“, „in einem Jahr“ und so weiter.

GETESTET

Viele gute Kochtöpfe aus Edelstahl

Produkt	Note	Preis ca.
Tchibo / TCM Edelstahl Induct Plus	1,9	100 €
WMF Gala Plus	2,1	199 €
AMC Visiotherm	2,2	740 €
Rösle Teknika	2,2	350 €
Zwilling Twin Select	2,2	400 €
Fissler original-profi collection	2,3	420 €
Silit Inspiration	2,3	279 €
WMF Gourmet Plus	2,3	350 €
Berndes Millesima	2,4	160 €
Silit Competence	2,4	350 €
Schulte-Ufer Profi-Line i	2,5	299 €
Schulte-Ufer Romana i	2,5	299 €

Quelle: Stiftung Warentest 1/2009

Zwölfmal „gut“ und dreimal „befriedigend“: So hat die Stiftung Warentest Topsets aus Edelstahl bewertet.

Testsieger wurden die guten „Tchibo / TCM Edelstahl Induct Plus“ für 100 Euro. Allerdings weist die Stiftung Warentest darauf hin, dass es sich dabei um Angebotsware handle, die bereits ausverkauft sei.

Zweiter im Test wurden die guten Töpfe „WMF Gala Plus“ für 199 Euro. Die Tester lobten, dass die Deckel sehr gut schließen, die Töpfe gut zu handhaben sind sowie das gute Preis-Leistungs-Verhältnis.

Apropos Preis: Die Töpfe „AMC Visiotherm“ waren für 740 Euro mit Abstand die teuersten im Test. Sie landeten auf Platz 3, zusammen mit den Topfsets „Rösle Teknika“ für 350 Euro und „Zwilling Twin Select“ für 400 Euro.

Bei den befriedigenden Sets „Quelle / Top Home Arizona“ für 80 Euro und „Elo Silicano“ für 150 Euro kritisierten die Tester unter anderem, dass die Töpfe langsam aufheizen und die Hitze nicht gleichmäßig verteilt werde. Beim ebenfalls befriedigenden „Elo Platin“ für 100 Euro bemängelte die Stiftung Warentest neben anderen Punkten die schlechte Hitzeverteilung am Boden.

AKTUELL

Lidl ruft „Freeway“-Cola zurück

Die Lebensmittelkette Lidl hat zahlreiche Flaschen des Erfrischungsgetränks „Freeway Cola 1,5 l“ aus dem Verkauf genommen, weil sich der Verschluss beim Öffnen mit Druck lösen kann.

Wie das Unternehmen mitteilte, würden bereits verkaufte Flaschen mit bestimmten Haltbarkeitsdaten zurückgenommen und der Preis werde erstattet. Betroffen seien die Flaschen mit den Haltbarkeitsdaten 18./24./25./30. September sowie 3. bis 6. Oktober. Die Angaben befänden sich am Flaschenhals.

Lidl begründete seine Entscheidung mit vorbeugendem Verbraucherschutz. dpa