

Hautpflege ist auch Ansichtssache

Reichhaltige Nachtcreme oder wässriges Tonikum? – Elisabeth Sigmund entwickelte die fettfreie Nachtpflege

Das eine Nachtcreme reichhaltiger ist als eine Tagescreme, versteht sich in der Kosmetik fast von selbst. Während die Haut tagsüber vor allem als Schutzschild fungiert, also den Organismus vor Hitze, Kälte, UV-Strahlen und Umweltgiften bewahrt, und gleichzeitig dafür sorgt, die Körpertemperatur konstant zu halten, läuft nachts die Regeneration auf Hochtour. Eine Nachtcreme soll diesen Prozess unterstützen.

„Regenerationsphasen gehen mit einem erhöhten Stoffwechselaktivität der Haut einher. Da liegt es nahe, diese Aktivität der Zellen zu nutzen, damit die von außen zugefügten Pflegestoffe während dieser aktiven Ruhephase wirken können“, erklärt Tilmann Reuther, Dermatologe im Fachbereich Kosmetik und Körperpflege am Institut für Gewerblich-Technische Wissenschaften der Universität Hamburg. „Allerdings ist noch immer die Frage, inwieweit man die sehr komplexen Stoffwechsellvorgänge der Haut durch kosmetische Wirkstoffe tatsächlich positiv beeinflussen kann. Entscheidend ist, die Hydratation der Haut, also ihre Durchfeuchtung, zu unterstützen. Auf welchem Wege das geschieht, durch Okklusion – also vorwiegend durch einen Lipidfilm, der dem Austrocknen entgegenwirkt – oder vorwiegend über wasserbindende Stoffe, da gibt es verschiedene Ansätze.“ Grundsätzlich gebe es aus dermatologischer Sicht aber nichts gegen die Verwendung einer Nachtcreme zu sagen. Zumal die Haut in der Regenerationsphase sehr aufnahmefähig sei.

Einen ganz anderen Ansatz verfolgt die von Elisabeth Sigmund entwickelte Dr.-Hauschka-Naturkosmetik aus dem schwäbischen Eckwälden, die vor 40 Jahren auf den Markt kam, zunächst nur in Apotheken verkauft wurde und mittlerweile einen regelrechten Boom erlebt. Inspiriert durch eine Abhandlung über das Schöne des Anthroposophie-Begründers Rudolf Steiner, ließ sich die gebürtige Wienerin zur Kosmetikerin ausbilden und entwickelte später in ih-

Die gesunde Haut kommt ohne jede Nachtpflege aus

rem Stockholmer Schönheitssalon eine ganz eigene Art der Kosmetikbehandlung, für die sie zum Beispiel die manuelle Gesichtsmassage durch die sanftere Lymphstimulation ersetzte, die noch heute in ihrem Sinne mit Pinseln aufgeführt wird.

Am meisten unterscheidet sich ihr Hautpflegekonzept von der herkömmlichen Kosmetik jedoch durch die fettfreie Nachtpflege, die den nächtlichen Ausscheidungs-

prozess der Haut nicht stören soll. Elisabeth Sigmund kam durch ein Experiment auf diese Idee. Vor dem Schlafengehen cremte sie eine Zeit lang die eine Gesichtshälfte ein, während sie die andere nur mit ihrem wässrigen Tonikum behandelte. Ihr Eindruck war, dass ihre nachts fettfrei behandelte Haut belebter und rundum gut versorgt wirkte.

Das Prinzip der fettfreien Nachtpflege gilt in der von Sigmund in Zusammenarbeit mit dem Chemiker Rudolf Hauschka entwickelten Kosmetiklinie bis heute. Anstatt einer Creme wird nach der abendlichen Reinigung mit einer rückfettenden Waschcreme entweder ein Gesichtstonikum oder eine ebenfalls wässrige Hautkur auf Gesicht, Hals und Dekolleté gebracht. „Für eine ausgeglichene Haut ist es wichtig, regelmäßig Cremepausen zu machen“, lautet die Erklärung aus Eckwälden. „Die Haut neigt zur Faulheit und reduziert die Talgdrüsenfunktion, wenn wir ständig Fett auftragen. Letztendlich verursacht permanentes Cremes trockene Haut, die verlernt hat, sich selbst zu versorgen.“

Kosmetikbehandlung
mit Lymphstimulation
Foto: Wala Heilmittel GmbH



Schön allein genügt nicht

Was eine gute Handtasche ausmacht

Handtaschen sind zu Prestigeobjekten geworden. Modebewusste orientieren sich dabei an der Marke, an den jüngsten Trends und schauen, welche Modelle bei prominenten Vorbildern ankommen. Doch nicht das Image und optische Kriterien zeichnen eine gute Tasche aus. Beim Kauf sollten auch ein paar praktische Erwägungen berücksichtigt werden.

■ Eine alltagstaugliche Handtasche sollte man sowohl am Handgriff tragen als auch über die Schulter hängen können. Das gewährleisten verstellbare Riemen, die man gegebenenfalls abnehmen kann. Damit die Tasche beim Abstellen nicht direkt mit einem nassen oder staubigen Untergrund in Berührung kommt, sollten an ihrem Boden Stellfüße oder Schienen aus Metall angebracht sein.

■ Wichtig ist ein zuverlässig funktionierender Verschluss, der sich leicht schließen, aber nicht unbemerkt öffnen lässt. Hier haben sich Magnetverschlüsse bewährt. Reißverschlüsse und Schließen mit Dorn haben den Nachteil, dass man die Tasche leichtfertig oft offen stehen lässt. Eine Tasche mit Überschlagnschutz schützt den Inhalt am besten vor fremdem Zugriff, aber auch vor Regen.

■ In einer kleinen aufgesetzten oder eingelassenen Außentasche bleiben Taschentücher und andere Alltagsdinge griffbereit. Zur Innenausstattung sollte mindestens eine mit Reißverschluss schließbare Innentasche sowie ein gut platziertes Handy-

und Schlüsselfach gehören. Hilfreich sind Fächer für Lippenstift und Kugelschreiber.

■ Um einen guten Überblick über den Tascheninhalt zu haben, ist ein helles Innenfutter ratsam. Exklusive Modelle haben manchmal eine Innenbeleuchtung. In hochformatigen Taschen stöbert man meist länger nach seinen Siebensachen als in Taschen mit einer flachen, eher länglichen Form.

■ Manche Innentaschen verfügen über integrierte Riemen mit Karabineranhängern für die Hausschlüssel, fürs Kosmetiktäschchen oder fürs passende Portemonnaie. Nicht nur praktisch, sondern auch glamourös ist ein ebenfalls in die Innentasche integrierter Kosmetikspiegel, der sich mittels Magnet abnehmen oder einem Lederetui entnehmen lässt.

■ Große Taschen liegen im Trend, verführen aber dazu, zu viel mit sich herumzuschleppen. Das belastet auf Dauer Haltung und Knochen. *juf*



Viele Handtaschen sind Luxusobjekte. Alltags-tauglich sollten sie dennoch sein
Foto: Gucci/dpa

Schlangengift in Gesichtsscreme

Auf der Suche nach der ewigen Jugend sind die Stars in Hollywood jetzt bei Schlangengift gelandet. Ein Schönheitsstudio in Beverly Hills bietet eine Linie an, in der die Gesichtsscreme einen Spritzer aus den Giftdrüsen von Schlangen enthält. Dieses Kosmetikprodukt soll vor allem Falten glätten. Die Filmschauspielerinnen und Oscar-Gewinnerin Gwyneth Paltrow, die sich regelmäßig dort behandeln lässt, soll schon jede Menge Tuben mit nach Hause genommen haben, heißt es zumindest. *dpa*

Rohdiamanten als Schmuckstein

Rohe Diamanten sind der neue Schmuck-Trend in den USA. Im Gegensatz zu geschliffenen Steinen, die glasklar funkeln, können die Rohlinge aussehen wie milchige Kieselsteine. Designer verarbeiten die hochkarätigen Natursteine zu Verlobungsringen, Halsketten oder Medaillons in ungewöhnlichen Formen. Billiger als geschliffene Diamanten sind die aus Kohlenstoff bestehenden Steine im Rohzustand nicht. Auf der New Yorker Fifth Avenue kostet eine Halskette 45 000 Dollar (etwa 32 800 Euro). *dpa*

Nicht nur Süßes in die Schultüte

Tausende von Abc-Schützen fiebern auch in diesem Sommer ihrem ersten Schultag entgegen. Traditionell geht es mit einer gut gefüllten Schultüte auf den Weg zur ersten Stunde. Eltern sollten allerdings beim Einkauf darauf achten, dass nicht zu viele Süßigkeiten darin landen, wie die Berliner Verbraucher Initiative rät. Zwar gehöre Süßes auf jeden Fall dazu. „Es empfiehlt sich jedoch, dabei Maß zu halten“, raten die Experten. Alternativ bieten sich Stifte, Kinokarten, ein Anhänger mit dem ersten eigenen Haustürschlüssel, ein Brustbeutel oder eine Armbanduhr an. Auch eine Trinkflasche, eine Brotdose sowie ein Quartett oder Straßenmalkreiden sind sinnvoll. *AP*

Eiseskälte macht Sportler fit

Extreme Kälte kann die Leistung von Sportlern steigern. Eine Studie der Uni Dortmund zeigt, dass kurze Kältekammeraufenthalte Athleten vor einem Wettkampf in eine optimale Körperverfassung bringen. Die Sportwissenschaftler steckten mehr als 50 Hobby- und Spitzensportler für zweieinhalb Minuten in einen Raum mit einer Temperatur von minus 120 Grad Celsius. Anschließend absolvierten die Athleten Dauerläufe. Schon nach sechs Monaten verbesserte sich die sportliche Leistung der Probanden deutlich. Verantwortlich dafür seien eine optimale Blutumverteilung durch die Kälte sowie eine bessere Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff. *AP*

Wiederbelebte Jugendlieben sind stabil

Die Neuauflage alter Beziehungen kann Perspektiven haben – Internet hilft dabei

Fast ein Vierteljahrhundert haben sich Christoph und Michelle nicht mehr gesehen. Doch beim Klassentreffen flammt ihre Jugendliebe wieder auf. Man redet über alte Zeiten und das, was seitdem passiert ist, man flirtet, und plötzlich ist sie wieder da, die alte Intimität. Ein Jahr später, trotz aller Warnungen von Freunden und Verwandten, die Hochzeit. Was sich anhört wie eine Liebesgeschichte aus einem Hollywood-Film, ist gar nicht so realitätsfremd. Tatsache ist, dass Geschichten wie die von Michelle und Christoph nichts Exotisches mehr sind.

Denn die Zeiten, als man auf der Suche nach alten Flammen noch mühsam recherchieren oder einen Privatdetektiv anheuern musste, sind vorbei. Heute genügt es oft, deren Namen in eine Internet-Suchmaschine einzutippen. 2002 ging mit www.reunion.com eine Homepage an den Start, die bewusst mit dem Wiederauffinden verschütteter Jugendlieben wirbt. Knapp 35 Millionen Menschen haben dort bereits ihre Daten hinterlegt.

Auch Wissenschaftler beschäftigen sich mittlerweile mit dem Phänomen. Wie etwa Nancy Kalish, Psychologie-Professorin an der California State University. Angeregt durch eine eigene – wenn auch unglücklich verlaufende – Liebesgeschichte mit einem Verflorenen begann sie 1993 eine Studie zu dem Thema. Seitdem hat sie auf ihrer Homepage www.lost-

lovers.com mehr als 2000 Fälle sammeln können. Ihr Resümee: „Durch das Internet ist das Wiederbeleben alter Jugendlieben regelrecht trendy geworden.“

Bleibt die Frage nach den Perspektiven. Im Volksmund heißt es: „Spinat und alte Lieben soll man nicht aufwärmen.“ Doch die Realität sieht anders aus. Denn sofern die Beteiligten im Moment des Wiedersehens ungebunden sind, beispielsweise frisch geschieden oder verwitwet, hat die Wiedervereinigung durchaus Chancen. Kalish ermittelte, dass etwa drei Viertel der Paare mit gemeinsamer Vergangenheit nach zehn

Jahren immer noch zusammen sind. Die Stabilität dieser wiederbelebten Romanzen erklärt sich dadurch, dass die betreffenden Paare zusammen aufgewachsen sind und jahrelang die gleichen Werte und Freunde hatten. All das hat sich unter dem Einfluss jugendlicher Hormonüberschüsse auch noch tief im emotionalen Gedächtnis eingegraben. So etwas schafft eine innere Verbundenheit. Hinzu kommt, dass viele der verflorenen Lieben wegen widriger äußerer Umstände – etwa dem Einzug zum Militär oder dem Widerspruch der Eltern – aufgegeben wurden. „Diese Umstände existieren nach all den Jahren nicht mehr, oder sie stellen zumindest kein Hindernis mehr da“, sagt Kalish.

Nichtsdestoweniger kann die Suche nach ehemaligen Affären auch ihre Schattenseiten haben. Dann nämlich, wenn die Beteiligten eigentlich noch mit jemand anderem verbunden sind. Als Kalish mit ihren Studien anging, waren 70 Prozent derjenigen, die ihre alte Liebe aufspüren wollten, solo. Heute ist es genau umgekehrt, etwa zwei Drittel der Suchenden sind verheiratet. „Es beginnt mit unverfänglichen E-Mails, geht weiter mit spontanen Treffen und endet schließlich ziemlich oft im Hotelbett“, weiß Kalish. Nicht selten würden dabei intakte Familien zerstört. Die Psychologin warnt daher davon, „einfach nur so“ nach der alten Liebe zu surfen. *Jörg Zittlau*



Vertraute Wiederbegegnung: Der Freund von damals

Foto: dpa

MODEMACHER



Valentino Garavani

In dieser Porträt-Serie stellen wir einflussreiche Modedesigner der Gegenwart vor. Wer arbeitet für welches Haus? Wer setzt welche Trends?

Natürlich hat Valentino auch einen Nachnamen, doch bekanntgeworden ist der mittlerweile 45 Jahre mit eigener Marke tätige Modeschöpfer unter seinem Vornamen. Er ist für die italienische Mode das, was Christian Dior für Frankreich war. Sie verbindet das Anliegen, Frauen schön, feminin und elegant aussehen zu lassen. Schon legendär ist das satte Valentino-Rot, das der Modemacher häufig für Abendkleider verwendete.

1932 in Vorghera südlich von Mailand geboren, zog es Valentino Clemente Ludovico Garavani nach Kunstkursen in Mailand zum Modestudium nach Paris. Nach seinem Abschluss arbeitete er bei Jean Dessès und Guy Laroche. 1959 kehrte der Modeschöpfer nach Italien zurück und eröffnete sein Atelier in der berühmten Via Condotti in Rom. 1962 stellte er im Palazzo Pitti in Florenz seine erste komplette Kollektion vor. Ende der sechziger Jahre lernte Valentino seinen langjährigen Lebensgefährten und Geschäftspartner Giancarlo Giametti kennen.

Schon früh hatte Valentino die Ehre, prominente Damen einzukleiden, die seine Entwürfe berühmt machten, darunter Elizabeth Taylor, Jackie Kennedy und Prinzessin Margaret. Noch heute finden seine Abendkleider in Oscar-Nächten genauso Beachtung wie ihre nominierten Trägerinnen. Das gilt für Julia Roberts schwarz-weißes Vintage-Kleid, 2005 für Cate Blanchetts gelbe Seidentafelbe oder Kate Winslets lindgrünes Outfit in diesem Frühjahr.

Immer etwas zu braun gebrannt und stets mit Föhnfrisur zählt der 75-jährige Modeschöpfer zu den reichsten Männern Italiens. Er besitzt zahlreiche Häuser und lebt mit seinen fünf innig geliebten Mopsen zusammen, die sogar bei der Arbeit um ihn sind. *Julia Förch*



Valentino Mode besticht durch eine schmale Linienführung
Foto: AP