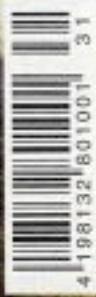


NR. 31 22. Juli 2009 € 1,00 Deutschland

Österreich € 1,15; Schweiz sfr 2,00; B/LUX € 1,20; NL € 1,70; F/VE/P (post.) € 1,00; GR/KAN € 1,70; SLO € 2,00; HUF 590; Tschech. Kč 50,-



Laura



S. 46

**8 Original-Rezepte
So schmeckt Italien!**

**Psychologie: S. 30
Wie Landschaften
auf die Seele wirken**

**2 HEFTE
1 PREIS**



Fruchtige Kuchen und Schlemmer-Desserts

**Große Laura-Stilberatung
Was kommt,
was bleibt
in der Mode S. 10**



NEUE STUDIE ENTDECKT:

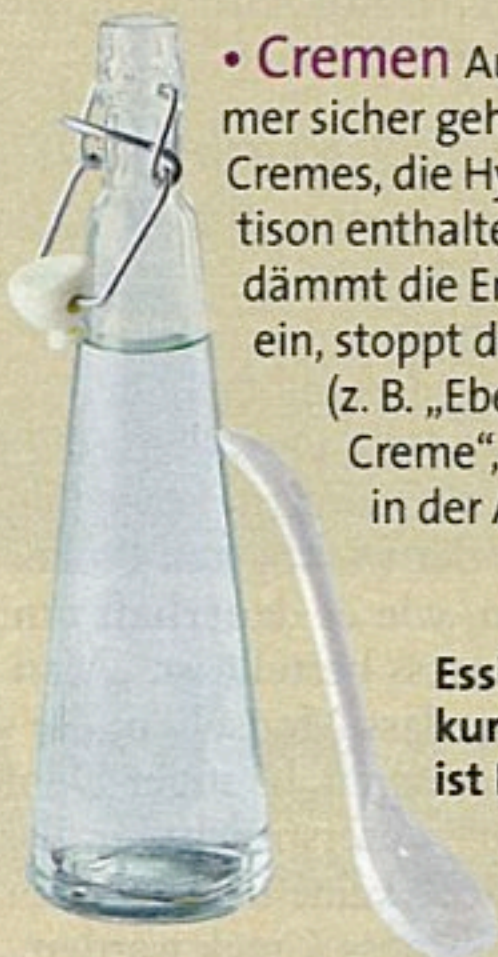
Turbo-Schlankstoffe in 6 Obstsorten

**7 Pfund weg
in 7 Tagen**

Insektenstich? Das hilft jetzt

Kratzen ist keine gute Idee. Wenn Sie richtig reagieren, juckt's auch weniger...

- **Falls nötig, Stachel raus**
Wenn Sie von einer Biene oder Wespe attackiert wurden und der Stachel stecken blieb: mit einer Pinzette rausziehen, nicht mit den Fingern. Sonst drücken Sie aus Versehen noch mehr Gift hinein.
- **Stelle gut kühlen** Gilt für alle Stiche: Ein Tuch mit kaltem Wasser lindert den Schmerz. Auch hilfreich: Eiskwürfel im Waschlappen.
- **Essig drauf** Ein Hausmittel, das bei vielen prima wirkt: einen Tupfer Essig auftragen – oft ist die Sache damit erledigt.



- **Cremen** Auf Nummer sicher gehen Sie mit Cremes, die Hydrocortison enthalten. Das dämmt die Entzündung ein, stoppt den Juckreiz (z. B. „Ebenol 0,25% Creme“, rezeptfrei in der Apotheke).

Essig brennt kurz, dann ist Ruhe

FÜR SIE ENTDECKT

Entspannt während der Regel

Viele Frauen erleben ihre Periode alles andere als beschwerdefrei. Häufige Begleiterscheinungen sind Müdigkeit, Reizbarkeit oder Unterleibsschmerzen. Linderung schenkt ein neuer Heiltee: Schafgarbe, Hirtentäschel und Frauenmantel beruhigen die Nerven und mindern Krämpfe („Wohlfühlen während der Regel“ von Bad Heilbrunner, in der Drogerie, 15 Beutel ca. 3 Euro).



Sodbrennen:

Forscher warnen: Manche Mittel auf Rezept können den Magen abhängig machen

An Sodbrennen sind meist Stress und moderne Essgewohnheiten schuld. Oft verschreiben Ärzte Mittel, um die Bildung der Magensäure zu reduzieren („Protonenpumpenhemmer“). Forscher aus Kopenhagen schlagen nun Alarm: Der Magen kann auf längere Sicht abhängig werden. Lässt man die

Puh, ist das heiß!

Die besten Tipps gegen das Schwitzen

Bei Affenhitze ist niemand davor gefeit. Aber was, wenn schon Aufregung die Hände feucht werden lässt? Dermatologe Dr. Wolfgang Niederdorfer sagt, was wem zuverlässig hilft



Auch wenn Schwitzen lebensnotwendig ist: Es stört. Besonders wenn es etwas stärker ausfällt und das Deo kläglich versagt, wünschen wir uns grundlegende Lösungen. Die gibt es!

Zum einfachen Vorbeugen:

Wer das Schwitzen schon im Vorfeld eindämmen will, kann zusätzlich zum Deo auf Salbeitee setzen. Er hemmt die Ausscheidungen der Schweißdrüsen. Allerdings ist ein Liter pro Tag nötig.

Gegen „Feuchtgebiete“ unter den Achseln:

Viele Menschen leiden nicht nur an heißen Tagen unter verstärkter Transpiration. Mediziner sprechen dann von Hyperhidrose. „In der Regel sind Füße, Hände und Achseln am stärksten betroffen, weil hier viele Schweißdrüsen sitzen“, sagt Dr. Wolfgang Niederdorfer, Dermatologe im „Haut- und Laserzentrum an der Oper“ in München. „Zunächst sollte abgeklärt werden, ob das übermäßige Schwitzen keine Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung ist und etwa von der Schilddrüse kommt“, erklärt der Experte. „Wenn das ausgeschlossen ist, empfehlen sich medizinische Antitranspirante. Sie haben eine höhere Konzentration an Aluminiumhydroxid als

normale Deos und verschließen die Schweißdrüsen“, so Dr. Niederdorfer. Ergebnis: Aus Feuchtgebiet wird Trockenzone. Meist werden die Mittel abends aufgetragen, nach kurzer Zeit reicht einmal wöchentlich. Die Mischungen gibt es in der Apotheke. Die Furcht, sie könnten dauerhaft schaden, zerstreut der Experte: „Außer dass manche die Haut irritieren, sind sie nach bisherigen Erkenntnissen harmlos.“

Speziell für Hände und Füße:

Medizinische Antitranspirante wirken auch an Händen und Füßen. Wenn das nicht reicht, hilft oft eine Stromtherapie: „Die Handflächen oder Fußsohlen werden in Wasser gehalten, durch das ein schwacher Strom fließt. Das bewirkt eine Hemmung der Schweißdrüsen“, erklärt Dr. Niederdorfer. Betroffene können sich vom Arzt ein Heimgerät verschreiben lassen.

In schweren Fällen:

Die Schweißdrüsen in den Achseln, aber auch die an Füßen oder Händen lassen sich auch durch Botox-Spritzen lahmlegen. „Das ist eine der zuverlässigsten Hyperhidrose-Therapien“, so der Experte. Aber: Der Effekt hält maximal zwölf Monate vor, eine Behandlung kostet 500 bis 1 000 Euro, die Kassen zahlen nur in seltenen Einzelfällen.

Sanfte Therapie ist besser

Mittel wieder weg, produziert er umso mehr Säure – ein Teufelskreislauf. Betroffene sollten auf andere Präparate setzen. Etwa solche, die mit Algenextrakten eine Art Floß im Magen bilden, das den Eintritt der Magensäure in die Speiseröhre verhindert (z. B. „Gaviscon“, rezeptfrei in der Apotheke). SOS-Tipp aus der Küche: Eine Scheibe Vollkornbrot kauen oder ein Glas Milch trinken – puffert beides die Säure ab.

