

Graue Haare werden modern

Bislang machten nur Mutige mit – jetzt gibt es Anzeichen dafür, dass graue Haare bei Frauen modern werden könnten. Als Kelly Osbourne, 25-jährige Tochter des bekannten Musikers, sich vor Monaten die Haare grau färbte, kam der Trend noch nicht ins Rollen. Nun aber sorgt in London das US-Model Kristen McMenamy für Furore. Die 45-Jährige ließ sich für das Modemagazin „Vogue“ mit grauer Mähne ablichten und wurde in den Medien für ihre positive Einstellung zum Alterwerden gelobt. Auf dem US-Titel der Zeitschrift „Vanity Fair“ posiert nun Lady Gaga (24) mit grauem Haar. (dpa)

Durch den Monat mit sechs Anzihsachen

Als Protest gegen den Modewahn und um Geld zu sparen, startete eine New Yorkerin ein Experiment: Sie zog einen Monat lang die gleichen sechs Kleidungsstücke unterschiedlich kombiniert an. Über ihre Erfahrungen berichtete sie dann auf der Website Six Items or Less (Sechs Stücke oder weniger). Angeblich habe nicht mal ihr Mann bemerkt, dass sie immer das selbe anhatte, sagte Stella Brennan der „New York Times“. Weltweit haben 100 Frauen und Männer mitgemacht und fanden die Idee „befreiend“.

<http://sixitemsorless.com>

Gewicht verlieren für eine Schwangerschaft

Bei übergewichtigen Frauen kann Sport die Aussicht auf eine Schwangerschaft deutlich steigern. Zudem schützt Bewegung vor Komplikationen während der Schwangerschaft und bei der Geburt, wie die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) erklärt. Senken übergewichtige und adipöse Frauen ihr Gewicht durch Diät und Bewegung binnen sechs Monaten um vier bis zehn Kilogramm, so steigt die Aussicht auf eine Schwangerschaft der Fachgesellschaft zufolge um 80 Prozent. Zudem sinke das Risiko für eine Fehlgeburt von 75 auf 18 Prozent. (apn)

Stilschule

Wie Sie schlanker und größer wirken

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Feinheiten einer erfolgversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Ob ein Mensch etwas kleiner gewachsen ist und paar Pfunde zu viel hat, eine große Oberweite oder wenig Rundungen hat: Es gibt ein paar Zauberformeln für gute Proportionen, die Sie kennen sollten! Klein gewachsene Frauen wirken durch längsbetonte Kleidung größer. Wichtig ist dabei eine durchgängige Farbwahl für die Ober- und Unterteile.

Wenn die Schnittführung zusätzlich durch längsbetonte Nähte und Muster, durch langgezogene Revers und durch einreihige Knopfleisten betont wird, dann wirkt eine Person automatisch ein paar Zentimeter größer. Optimal wird das Erscheinungsbild unterstützt, wenn die Farbe der Schuhe und der Strümpfe dem Ton von Hose oder Rock entspricht. Nicht geeignet für kurze Proportionen sind stauende Details wie Hosenaufschläge, Ärmel mit Aufschlag oder Quernähte. Ein wichtiger Tipp: Farbblocks zerlegen nahezu jede Silhouette!

Wirken Ihre Hüften im Vergleich zum Oberkörper besonders ausgeprägt, gelingt es oft mit kleinen Details, den optischen Ausgleich zu schaffen. Die Betonung des Gesichts durch ein sorgfältiges Make-up, durch ein Schultertuch oder durch Musterungen im Bereich des Oberkörpers, extravaganter Schmuck mit Längsbetonung und ein voluminöses Frisurenstyling können so eine Figur dennoch stimmig erscheinen lassen. Damen mit breiteren Hüften sollten zudem auf aufgenähte Details, Betonungen durch breite Gürtel und zusätzliche Stofffülle besser verzichten.

Frauen mit einer größeren Oberweite können ihre Proportionen optimieren, indem sie den Oberkörper zum Beispiel durch langgezogene V-Ausschnitte teilen und verkleinern. Ebenso vorteilhaft und ausgleichend wirken feine Längsstreifen, spitz geformte Kragen und lange Ketten. Ungeeignet sind runde, glänzende Details oberhalb der Gürtellinie, zweireihige Verschlüsse und große Musterungen. Bei großer Oberweite helfen Minimierer-BHS beim sicheren Auftritt und sorgen für Bequemlichkeit. Noch ein Farbtipp: Weiße, helle und pastellige Farben treten hervor. Das bedeutet, dass die Figur voluminöser erscheint. Dunkle Töne treten zurück und machen deshalb schlanker.

„War doch gar nicht so gemeint“

Der unterschiedliche Wissensstand der Hauptakteure spielt bei Missverständnissen eine maßgebliche Rolle

Zwischenmenschliche Kommunikation kann scheitern, selbst wenn man sich gut kennt, also in Partnerschaften. Denn häufig missverstehen sich die Beteiligten dann, wenn sie meinen, ihr Gegenüber verstanden zu haben. Problem-bewusstsein und Einfühlungsvermögen können weiterhelfen.

VON WALTER SCHMIDT

Als Bärbel am Montagmorgen vergnügt das Büro betritt, blickt Monika nur kurz von ihrer Arbeit auf und fragt mehr pflichtschuldig als interessiert: „Und, schönes Wochenende gehabt?“ Woraufhin Bärbel lang und breit über den Freibadbesuch, Tante Marthas Geburtstag und andere Unternehmungen berichtet. Sichtlich genervt unterbricht Monika ihre Kollegin: „Bärbel, sei mir nicht böse, aber ich muss jetzt weiterarbeiten.“

Ein erfundenes, aber dem Leben nachgebildetes Gespräch – und ein Paradebeispiel fürs Missverstehen. Denn die klassische Definition lautet, „dass das Gemeinte nicht so verstanden wird, wie es gemeint war; weil es eventuell ja auch nicht so gesagt wurde, wie es gemeint war“. Das sagt Volker Hinnekkamp, Professor an der Hochschule Fulda, der sich als Sprachwissenschaftler mit scheidender Kommunikation befasst hat. Monika wollte nur einer Konvention gehorchen, keine erschöpfende Antwort erhalten. Bärbel hat das nicht herausgehört.

Um Ironie als solche zu erkennen, braucht es eine ganze Menge

Zu Missverständnissen kann vielerlei führen. „Von der einfachen Geste über die Pausensetzung oder die Betonung bis hin zu Inhalten kann alles missverstanden werden“, sagt Hinnekkamp. Die Hauptursache aber liege „im unterschiedlichen Wissen der Akteure“. Ohne gemeinsames Wissen sei wechselseitiges Verstehen unmöglich. „Aber es gibt eben Unterschiede: aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen, unterschiedlicher Deutungen, unterschiedlicher kultureller Hintergründe, unterschiedlicher Macht-konstellationen“, erklärt der Experte.

Vielleicht sollte man sich gar nicht darüber wundern, wie oft Menschen einander missverstehen, sondern froh darüber sein, dass Verständigung überhaupt möglich ist. Denn so etwas wie eine objektive Wirklichkeit, über die sich verständig reden ließe, existiert nicht. „Realität ist immer das, was wir als solche aus unseren Sinneseindrücken individuell rekonstruieren“, befindet Professor Jürgen Bolten, Leiter des Fachbereichs Interkulturelle Wirtschaftskommunikation der Universität Jena. Das Fürwahr-Halten des individuell Wahrgenommenen sei eine der „entscheidenden Grundlagen dafür, dass zwischenmenschliche Interaktion zu einem nicht unerheblichen Teil von Missverständnissen geprägt ist“.

So kann eine Frau ein erstmals besichtigtes Wohnzimmer von Bekannten schon deshalb schön finden, weil ihr das farbliche Zusammenspiel von Tapeten, Sofa-Garnitur und Tischdecke gefallen hat. Ihr Mann hingegen hat dazu womöglich gar keine Meinung, weil er das Farbenspiel gar nicht wahrgenommen hat. Missverständnisse im Kontakt der Geschlechter gebe es en masse, sagt Volker Hinnekkamp. Die US-amerikanische Bestseller-Autorin Deborah Tannen, Autorin von „Andere Worte, andere Welten – Kommunikation zwischen Frauen und



Auch beim Telefonieren kommt es oft zu Missverständnissen

Foto: Fotolia/Chrskuddi/zweism

Männern“ (Goldmann-Verlag, nur noch gebraucht erhältlich), vertrete sogar die Ansicht, „dass Männer-Frauen-Kommunikation ähnlich wie interkulturelle Kommunikation gestrickt ist“. Einerseits wegen anderer Sozialisationsformen und anderer Erfahrungen, aber auch aufgrund eines Machtungleichgewichts. „Die Missverständnissforschung sieht das weniger pauschal“, setzt Hinnekkamp hinzu.

Wer es übrigens darauf anlegt, missverstanden zu werden, braucht nur ironisch zu sein – vor allem Unbekannten gegenüber. Um Ironie zu erkennen, bedarf es großen Gespürs für zwischen den Zeilen Gemeintes, Einfühlungsvermögen und auch eine gute Portion Intelligenz. Nicht zu vergessen: Lebenserfahrung. Kleinen Kindern darf man deshalb nicht mit Ironie kommen.

Im Alltag können Missverständnisse zu kleinen und großen Tragödien führen, über die man als Beteteiligter nur selten lachen kann. Wer beispielsweise als Mann aus einer Familie stammt, in der es unüblich war, einander zu berühren oder gar zu umarmen, der wird die freundlich gemeinte Berührung durch eine fremde Frau wohl eher als Auftakt eines Liebesabenteuers missverstehen.

Alle Menschen leben zwar auf demselben Planeten, aber letztlich in ihrer eigenen Welt. „Missverständnisse sind geradezu selbstverständlich. Sie sind die natürliche Basis dafür, zu überlisten und überlistet zu werden“, schreibt der Physiker und Wissenschaftspublizist Martin Urban im Begleitband zur Ausstellung „Missverständnisse – Stolpersteine der Kommunikation“, die 2008 im Berliner Museum für Kommunikation zu sehen war.

Urban Gründer, langjähriger Leiter des Wissenschaftsressorts der „Süddeutschen Zeitung“, nennt als Beispiel das Trojanische Pferd. Die List der Griechen bestand darin, darauf zu setzen, dass die Trojaner das Pferd für ein Geschenk an die Göttin Athene erachten und dankbar annehmen würden. Die Warnrufe der Königstochter Cassandra missachtend, zogen die Trojaner das riesige Pferd tatsächlich durch die Stadt-tore und stellten es vor dem Athene-Tempel auf. Sie ahnten nicht, dass der Bauch des Pferdes feindliche Soldaten barg.

Zum Glück sind nicht alle Missverständnisse derart tödlich. Das Beispiel zeigt aber, dass es schlimmer sein kann, etwas missverstanden, statt es gar nicht kapiert zu haben.

Wer spürt, dass er etwas nicht begriffen hat, kann nachfragen. Ein Missverstehender hingegen wähnt sich kundig und handelt womöglich unheilvoll.

Menschen können gar nicht anders, als das hochkomplexe Verhalten Fremder strikt nach Maßstäben zu bewerten, die ihm seit jeher vertraut sind, sagt der Kölner Psychologieprofessor Alexander Thomas, der bis 2005 an der Universität Regensburg lehrte. Der 70-Jährige spitzt zu: „Wir Menschen sind nur handlungsfähig, wenn wir die auf uns einströmenden Informationen radikal reduzieren.“

Da das Hirn in erster Linie unser Überleben sichern soll, wenn schnelles Handeln gefordert ist, sind Vorurteile und stereotype Einschätzungen die unausweichliche Folge seines Millionen Jahre alten Grundbauplans. Oder anders ausgedrückt: Klischees schützen uns. Also gehen wir ganz pragmatisch von unseren eigenen Erfahrungen aus, wenn wir das mögliche Verhalten anderer Menschen abschätzen wollen. Im Zweifel tun wir jemandem lieber einmal zu viel Unrecht, indem wir ihm Übles unterstellen, als uns, unsere Kinder oder unser Geld vertrauensselig einem Fremden auszuliefern.

Das Lackieren am besten zelebrieren

An gebräunten Füßen sehen auch helle Nagellackfarben gut aus

VON BRITTA SCHMEISS

Fuß- und Fingernägel dürfen in dieser Saison bunt strahlen, sogar in Jadegrün oder Dunkelblau. Wer es dann dezenter mag, greift zu Pasteltönen, die an Eiscreme erinnern. Hinzu kommen kräftige Rots, Orange und Violett. Sanfter, sandiger Goldglanz ist ebenfalls angesagt. Damit der Farbglanz makellos wird, braucht es aber Zeit – und Geduld. Für viele ein Problem. „Die meisten nehmen sich keine Zeit fürs Lackieren. Dabei sollte man es wie eine chinesische Teezeremonie feiern“, sagt der Starvisagist René Koch aus Berlin.

„Zur Vorbereitung zählt zunächst die Nagelpflege“, sagt die Kosmetikerin Renate Donath aus Hamburg. Dazu gehöre vor allem das sanfte Zurückschieben der Nagelhaut. „Bitte nur in Ausnahmefällen die Nagelhaut schneiden, die Verletzungsgefahr und damit die Entzündungsgefahr ist viel zu groß“, erklärt Donath. Für das Kürzen der Nägel empfehlen sie Feile statt Schere. „Das schont die Nägel, und man kann feiner arbeiten“, erklärt der Stilberater Andreas Rose aus Frankfurt. Für diesen Sommer rät er zu rund gefeilen Fingernägeln, die mindestens zwei Millimeter über die Kuppe reichen, also nicht zu kurz sein sollten.

Die erste Lackschicht ist farblos und besteht aus Unterlack oder Rillenfüller. Ein Muss für perfekt lackierte Nägel. „Erstens

glättet er Unebenheiten und macht den Farbblack haltbarer und ist leicht aufzutragen“, sagt Koch. Denn Unterlack ist wesentlich dünnflüssiger als normaler Lack.

Nach ausreichender Trockenzeit geht es mit der Farbe los. „Das Fläschchen nicht schütteln, sondern in den Händen hin- und herrollen“, rät Rose. Ansonsten könnten sich in dem Fläschchen Luftblasen bilden, die dann auf dem Nagel gelangen und platzen. „Man setzt den Pinsel am Nagelansatz mittig an und zieht ihn dann zügig über die Fläche“, erklärt Koch. Dabei sollte der Lack nie zu dick aufgetragen werden.

Nach dem Durchtrocknen ist eine zweite Schicht fällig. Danach kommt der Überlack – ebenfalls ein Muss, will man länger etwas von der Prozedur haben. „Er schützt bei allen Alltagsarbeiten wie Spülen oder Ähnliches“, gibt Koch zu bedenken. Dennoch sei ein nagelchonendes Verhalten ratsam. „Nicht immer voll zulangen, mehr mit den Fingerkuppen arbeiten“, empfiehlt er.

Gut gemacht, hält der Lack eine Woche. Vom Ausbessern und Überpinseln halten die Schönheitsexperten nichts. Zwischen-durch sollte man den Nägeln ohnehin Ruhe gönnen, rät die Kosmetikerin Donath. Dann steht die Pflege mit Nagelcremes und -ölen an. Und wenn es der Nagelentferner allein nicht packt, helfen Backpulver oder Gebiss-reiniger, um letzte Farbreste von den Nägeln und der Nagelhaut zu bekommen.

Rote Kirschen ess' ich gern . . .

In dem Steinobst steckt eine geballte Ladung Nährstoffe

Bevor die Kirschensaison vorbei ist: Greifen Sie noch mal kräftig zu. Denn die roten Früchtchen haben trotz ihrer Süße weniger Kalorien, als man annehmen möchte: ganze 60 auf 100 Gramm. Das ist ein Zehntel einer Tafel Schokolade. Umso besser, dass Kirschen nachgesagt wird, Heißhungerattacken auf Süßes zu bekämpfen. Aber auch Sauerkirschen, die später reifen, sind gesundheitlich zu empfehlen. Ihre Pflanzensäure soll eine reinigende Wirkung haben.

Inhaltsstoffe: Kirschen sind reich an den Vitaminen der B-Gruppe, enthalten aber vor allem viel Vitamin C. Sie liefern Folsäure und Niacin sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Eisen. Nicht allein durch ihre Farbstoffe punkten sie mit sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken. Sauerkirschen haben bei der Dosis an gesunden Substanzen die Nase vorn, bei den Vitaminen ebenso wie bei den Mineralstoffen und Säuren.

Verwendung: Ob als roh, zu Saft gepresst, eingeweckt, tiefgefroren oder zu Marmelade verarbeitet – die meisten Inhaltsstoffe bleiben selbst im verarbeiteten Zustand erhalten. Sauerkirschen schmecken auch zu Wildgerichten als Soßenzutat, in Rotkraut oder mit etwas Zucker zu Kompott gekocht zu Waffeln und Pfannkuchen. Verwendbar sind auch die Kerne: In Stoffsäckchen



Vitaminreich und schmerzstillend Foto: dpa

gefüllt, zugenäht und in der Mikrowelle erwärmt, taugen sie als wohltuende Auflage gegen verspannte Muskeln oder Bauchweh.

Nutzen: Zwar haben Kirschen eine harntreibende Wirkung und werden daher Gichtpatienten empfohlen. Ob sie tatsächlich zur Heilung beitragen, ist aber umstritten. Sicher ist, dass erwärmter Kirschsafte bei fiebrigen Erkrankungen hilft. Schließlich stärken Kirschen die Abwehrkräfte. Auch der Haut sollen Kirschen guttun, da sie neben Vitamin C auch Kieselsäure enthalten.

Lagerung: Kirschen werden verzehrfertig geerntet und reifen nicht nach. Im Kühlschrank halten sie sich einige Tage, dennoch sollte man sie bald verzehren. Wer keine Würmer mitverzehren will: Im Wasserbad verlassen diese die Früchte. (mm)