

Der Turnbeutel ist wieder da

Die Kreativen in Berlin tragen ihre Habseligkeiten neuerdings im Turnbeutel umher. Junge Designer aus der Hauptstadt berichten, in den Läden würden ihre Motive nun auf Kordelbeuteln nachgefragt. So schnell kann's gehen: Noch vor wenigen Monaten waren Stoffbeutel mit schickem Logo oder aus dem Supermarkt angesagt. Jetzt wird das Sport-Utensil aus Kindertagen hervorgeholt. Auch für Turnbeutel gilt offenbar: Was lange genug als absolut unmöglich galt, wird irgendwann wieder hip. Und vielleicht ist so auch das Schmahwort Turnbeutelvergesser für Weichei schon bald passé. (dpa)

Handschellentasche geht nicht verloren

Für alle Partygirls, die gerne mal ihre Tasche liegen lassen, gibt es jetzt die Lösung: eine Handtasche mit Handschellen. Einfach ums Handgelenk schließen, der passende Schlüssel ist am Reißverschluss festgemacht. Sind Handy, Haustürschlüssel und Geldbeutel darin gut verstaut, gehen sie garantiert nicht verloren. Wer umgerechnet bis zu 245 Euro für die Tasche namens Barfly (Kneipenhocker) in verschiedenen Ausführungen ausgeben möchte, tut zudem ein gutes Werk: Die Designerfirma in Los Angeles spendet einen Teil des Geldes für indische Frauen, die sexuell ausgebeutet werden. (dpa)

Mit frischer Luft und UV-Licht gegen Akne

Damit Akne in der dunklen Jahreszeit nicht schlimmer wird, sollten Betroffene täglich mindestens eine halbe Stunde an die frische Luft gehen. In schweren Fällen ist nach Ansicht des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen in Berlin zudem eine ärztlich verordnete UV-Bestrahlung nötig. Bei der Fototherapie werden Strahlen im infraroten bis ultravioletten Bereich eingesetzt. Die ultraviolette Strahlung wirke entzündungshemmend. Mit abnehmendem Sonnenschein nehmen die Entzündungsschübe oft zu. Vom Gang auf die Sonnenbank raten die Experten aber dringend ab. (dpa)

Stilschule

Neue Garderobe bei Karrieresprung

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

Ein neuer Job bringt oft auch eine neue Position mit sich. Sollten Sie auf der Karriereleiter einen größeren Sprung nach oben machen, ist bei der Garderobplanung Feingefühl angesagt. Ihre wichtigste Aufgabe: Recherchieren Sie Ihr Umfeld, Ihre Branche und die Kleidung Ihrer Kollegen. Finden Sie heraus, wie Ihr zukünftiger Chef sich kleidet und planen Sie dann gezielt Ihre neue Garderobe.

Denn eines ist sicher: Ihre Außenwirkung wird von allen Seiten unter die Lupe genommen werden. Wenn Sie firmenintern wechseln, ist der Spagat größer, denn Sie sind in Ihrer alten Rolle bekannt, müssen sich in Ihre neue Position erst einfinden. Ein Rat: Beginnen Sie drei Monate vor Ihrem Wechsel, Ihr Image nach und nach so zu verändern, dass Sie sich in Richtung Ihrer neuen Position entwickeln. War Ihre Garderobe bisher leger, dann tragen Sie nun einen Anzug ohne Krawatte, als Frau einen Hosenanzug. Kaufen Sie sich hochwertige Schuhe und ein neues Schreibgerät. Farblich sollten Sie Grau wählen, um Neutralität auszustrahlen. Waren Sie bisher in einer Position, in der das weiße Hemd oder die weiße Bluse overdressed wirkte, dann tragen Sie in der Übergangsphase Hellblau und feine Karovarianten auf edlem Tuch. Gehörten Sie schon zu den Anzugträgern oder Kostümträgerinnen, statten Sie sich nun gezielt neu aus. Wählen Sie feinen Zwirn. Verändern Sie die Dessins Ihrer Hemden oder Blusen, erweitern Sie die Anzahl Ihrer Krawatten und Tücher. So werden Sie anders wahrgenommen und bereiten Ihren Aufstieg vor. Das erleichtert die Akzeptanz ungemein.

Wechseln Sie in ein neues Unternehmen, sollten Sie sich bewusst von abgetragenen Teilen trennen und Ihre Schuhe überprüfen. Planen Sie bei einem Jobwechsel mit Karrieresprung ein nicht zu geringes Budget für Ihre neue Garderobe ein. Sie ist Ihre Visitenkarte, so wie Sie das Aushängeschild Ihres neuen Unternehmens sind. Dazu brauchen Sie einen dunkelgrauen, einen blauen und einen schwarzen (Hosen-)Anzug. Die einfachste Lösung: ein Maßanzug oder eine gute Schneiderin! Edler als bügelfreie Hemden und Blusen wirken Modelle mit Fischgrat, Oxford, Pin point oder Fine Stripes.

So kommen Wellen und Glanz ins Haar

Glätteisen, Lockenstab und andere Stylinggeräte sorgen für Abwechslung bei der Frisur – Der Umgang damit will gelernt sein

Ionenföhne und Keramikglätteisen verwandeln Haare schonend in eine wilde Löwenmähne oder eine glänzende Wasserfallfrisur. Wer die Haare regelmäßig pflegt und einige Profitricks beachtet, kann die neuen Geräte auch mehrmals in der Woche verwenden.

VON PATRIZIA SCHLOSSER

Wilde Locken, sanfte Wellen oder seidige Glätte: Mit Föhn, Lockenstab und Glätteisen kann jede Frau der Natur auf die Sprünge helfen. Doch der Umgang mit Glätteisen und Co. will gelernt sein. Andernfalls drohen Spliss und trockene Strähnen. Die Hersteller der neuesten Geräte setzen deshalb auf Ionentechnik und spezielle Beschichtungen, die das Haar schützen sollen.

Besonders schnell und schonend soll das Haar mit Hilfe von Ionentechnik trocknen, die beispielsweise der Haartrockner AC 5010 von Remington oder der HD 710 aus der Produktreihe Satin Hair von Braun einsetzt. Die Ionen bewirken, dass die Wassermoleküle im Haar kleiner aufgespalten werden. Dadurch soll das Haar schneller trocknen. Braun proklamiert für seine Ionentechnik zudem einen antistatischen Effekt.

Haarstilistin Marlies Möller aus Hamburg kann das bestätigen: „Wir haben nur gute Erfahrungen mit solchen Föhnen gemacht. Ionenföhne bringen auch einen schöneren Glanz ins Haar als herkömmliche Geräte, da die Schuppenschicht schneller versiegelt wird.“

Vor der ersten Anwendung eines Glätteisens sollten sich Frauen von ihrem Friseur beraten lassen. „Vor allem bei den Partien am Hinterkopf ist die Gefahr sehr groß, dass sich ein Anfänger verbrennt“, warnt André Märtens, Friseur in Berlin und Head of Hair der Berliner Fashionweek 2010. „Die Wasserstoffverbindungen der Moleküle im Haar werden durch die Wärme des Eisens geöffnet und können an anderer Stelle wieder geschlossen werden“, erklärt Märtens die Funktionsweise dieser Geräte.

„Lockenstäbe sind aufgrund ihrer Form einfacher zu handhaben als Glätteisen“

Udo Walz
Berliner Promi-Friseur

Ob Locken oder glatte Haare, die meisten Eisen können beides. Hersteller gibt es viele. Um sich zurechtzufinden, rät der aus Waiblingen stammende Berliner Promifriseur Udo Walz zu folgenden Auswahlkriterien: „Das Glätteisen sollte aus Keramik und teflonbeschichtet sein, so dass es leicht durchs Haar gleitet.“ Außerdem sollte es nicht heißer als 180 Grad werden. Das sei die oberste Grenze für Haare.

Solche Qualität bietet etwa der Hersteller ghd mit den aktuellen Serien Pink is back und der Colour Collection. Die Glätteisen haben einen intelligenten Prozessor, der die Hitze je nach Haarstärke dosiert. Mit dem Gerät lassen sich glatte Haare, aber auch verschiedene Lockengrößen stylen.

Wie ein chirurgisches Werkzeug kommt das Eisen Salon Super Stylist 13-in-1 von Philips daher. Acht austauschbare Aufsätze machen verschiedene Stylings möglich. Mit dem Bürstenaufsatz lassen sich zum Beispiel sanfte Wellen formen. Eine Alternative zum Eisen sind Lockenstäbe, etwa aus der Reihe Profiline von Babyliiss oder der



Auch die Bürste der Reihe Satin Hair von Braun ist mit Ionen beschichtet Foto: Beautypress/Braun

Hintergrund

Dauerwelle keine Alternative

Früher wurden Kunstlocken mit Hilfe der Dauerwelle ins Haar gebracht. Auch wenn der Zentralverband des deutschen Friseurhandwerks ihre Wiedergeburt verkündet hat, scheint sich Gelocktes nur auf Zeit durchzusetzen – realisiert mit elektrischen Geräten wie Lockenstab und Glätteisen.

Die Hamburger Starfriseurin Marlies Möller hält die Dauerwelle nicht für eine adäquate

Alternative zum täglichen Lockenstyling. „Dauerwell-Locken sehen ganz anders aus. Sie sind kleiner und enger als die großzügigen Locken des Eisens.“

„Locken, die mit dem Eisen entstehen, haben viel mehr Sprungkraft und sehen moderner aus“, sagt ihr Berliner Kollege André Märtens. Die Dauerwelle sehe noch immer wie ein Überbleibsel aus den 80ern aus.

Multi Warmluftstyler von Remington. „Lockenstäbe sind aufgrund ihrer Form einfacher zu handhaben als Glätteisen und daher besonders gut für Anfänger geeignet“, sagt Walz.

„Wichtig ist in jedem Fall, dass die Haare zuerst am kräftigeren und gesünderen Ansatz gelockt und erst danach die dünneren, oft strapazierten Längen bearbeitet werden“, erklärt Möller. Clipse und Spangen zum Unterteilen der Haare sorgen für eine bessere Übersicht und einfacheres Arbeiten. „Ganz besonders viel Aufmerksamkeit und Vorsicht ist bei den sensiblen Spitzen geboten. Sie müssen sehr exakt geformt werden, damit es keine Knicke im Haar gibt.“ Wer seine Haare wie einen Wasserfall über den Rücken fließen lassen will, erreicht das mit einem Glätteisen wie dem Salon-Straight Control von Philips. „Für den gerade angesagten Sleek-Look, also eine glatte, seidig glänzende Mähne wird das Eisen gleichmäßig und zügig durchs Haar ge-

„Bei Haaren, die eine Neigung haben, zu verkrausen, helfen Anti-Freeze-Produkte“

André Märtens
Head of Hair der Berliner Fashionweek 2010

zogen“, erklärt Märtens.

Ein Mischung aus sexy verwuschelter Mähne und glatten Strähnen lässt sich mit folgendem Trick erreichen: „Zuerst das Haar mit einem Festiger kneten – wir sagen dazu crunchen – und dann mit dem Glätteisen darüber gehen“, erklärt Märtens. Das gebe eine ganz eigene Struktur, die natürlich und gleichzeitig modern aussehe. Insgesamt gehe der Trend aber hin zur Natürlichkeit und zu Bewegung im Haar.

Die optimale Vorbereitung der Haare ist das halbe Styling. „Um ein Glätteisen einsetzen zu können, müssen die Haare immer ganz trocken sein. Das verdunstende Wasser kann sie sonst enorm schädigen“, warnt Walz. Zudem empfiehlt er, vor dem Föhnen immer ein Pflegeprodukt mit ausgewiesener Hitzeschutz ins Haar zu geben, ob in Form eines Sprays oder eines Schaums.

Wie oft die Haare mit Stylinggeräten bearbeitet werden können, hängt von der Pflege und dem Zustand des Haars ab. „Wer seine Haare sorgfältig behandelt, kann Glätteisen und Lockenstäbe schon mehrmals die Woche benutzen“, sagt Märtens. Bei splissigen, brüchigen Haaren lässt man aber besser die Finger von solchen Geräten. Auch wenn die Haare durch Salzwasser, Chlor und Sonne strapaziert sind, empfiehlt sich eine Pause.

Ob Locken oder seidige Glätte – die Haarpracht ist immer nur von kurzer Dauer. „Spätestens mit der nächsten Haarwäsche ist alles weg“, sagt Walz. Um den Look über Stunden zu erhalten, empfiehlt der Starfriseur, ihn mit Haarspray zu festigen. „Ich nehme lieber ein Spray als einen Haarlack. Denn Letzterer betontiert alles fest und das Haar zeigt keine Bewegung mehr.“

„Bei Haaren, die eine Neigung haben, zu verkrausen, helfen sogenannte Anti-Freeze-Produkte“, ergänzt Märtens. Seine Kollegin Möller benutzt für das Finish gern etwas Soft-Glossing-Creme: „Um einzelne Locken zu betonen, einfach etwas davon auf die Strähnen geben und in die gewünschte Form zupfen.“ Das bringe eine Extraportion Glanz und Geschmeidigkeit.

Mit Zahnseide putzt sich's besser

Während Kinder heute weniger Karies haben, steht es um das Gebiss Erwachsener nicht zum Besten

VON JÖRG ZITTLAU

Die gute Nachricht zuerst: Unter deutschen Kindern sind Zahnlöcher auf dem Rückzug. Zwischen 1994 und 2000 reduzierte sich der Kariesbefall bei den Sechsbis- bis Siebenjährigen um 24, und bei den Zwölfjährigen sogar um 50 Prozent. Bei den Erwachsenen zeigt sich hingegen kein positiver Trend. Laut Robert-Koch-Institut werden ihnen pro Jahr zehn Millionen kranke Zähne gezogen, es gibt nur wenige, die nicht mehrere Füllungen oder Kronen im Mund hätten.

Bleibt die Frage nach den Ursachen für das schlechtere Gebiss der Erwachsenen. Allein an der größeren Menge an Lebensjahren liegt es nicht. „Viele Erwachsene scheinen die erlernten Prophylaxe-Maßnahmen aus der Jugend wieder zu vergessen“, beklagt Zahnarzt Stefan Zimmer von der Universität Witten-Herdecke. Offenbar werden aber auch falsche Akzente gesetzt.

So kümmern sich viele penibel um die Auswahl der richtigen Zahnpasta: Fast 600 Millionen Euro geben die Bundesbürger jährlich für ihre Pasten aus. In ihrer Wirkung unterscheiden sie sich kaum: Sie unterstützen die Reinigung und versorgen die Zahnoberfläche mit Fluor. Der zahnärztliche Ratschlag hingegen, mindestens alle zwei Monate die Zahnbürste zu wechseln, wird kaum befolgt.

Laut der Gesellschaft für Konsumforschung lassen etwa zwei Drittel der Verbraucher mehr als drei Monate verstreichen, bis sie die Zahnbürste wechseln. Ein Fehler! Denn Borsten mit verbogenen Enden kön-

nen nicht mehr richtig reinigen und verletzen stattdessen das Zahnfleisch.

Beim Kauf der neuen Bürste wählt man am besten Modelle mit kurzem, schmalem Kopf, weil die auch schwer zugängliche Ecken und Winkel erreichen. Kinderzahnbürsten sollten mindestens drei Borstenreihen besitzen. Denn bei nur zwei Reihen besteht das Risiko, dass sie sich, sofern die Bürste mittig auf die Zahnreihe aufgesetzt wird, auseinander biegen und nur noch mit den Borstenseiten reinigen.

Auch bei der Putzdauer gibt es Irrtümer. „Viele glauben“, so Peter Heasman, Parodontologe von der Newcastle University in England, „dass ihre Mundhygiene umso besser sei, je länger sie ihre Zähne putzen.“ Heasman fand jedoch heraus, dass eine Reinigung von zwei Minuten völlig ausreicht, und durch längere Zeitspannen keinesfalls mehr Plaque entfernt wird. „Das



Zahnseide für Zwischenräume Foto: ProDente

Verlängern der Putzdauer vergrößert allenfalls das Risiko, Zahnfleisch und Zahnschmelz zu verletzen.“

Idealerweise sollte das Gebiss dreimal täglich für je zwei Minuten gereinigt werden. Der ideale Putz- und Rubbeldruck liegt bei 150 Gramm, das entspricht dem Gewicht einer Orange. Wer beim Putzen stärker presst – was sehr häufig geschieht –, riskiert Schädigungen am Zahnhals.

Für die Reinigung der Zahnzwischenräume empfehlen sich Zahnseiden oder Interdentalbürsten, da die Bürste an diesen Stellen nicht optimal zum Zuge kommt. Denn hier streifen die Borsten nur parallel zur Oberfläche über den Zahn, so dass die Rubbelkraft zum Entfernen von Verschmutzungen und Belägen nicht ausreicht. Weswegen sich schon unsere Vorfahren auf spezielle Weise den Interdentalräumen widmeten. Laut archäologischen Gebissfunden sollen sie bereits ihre Zahnzwischenräume mit Grashalmen oder ähnlichen Materialien gereinigt haben.

Doch aktuell herrscht hierzulande interdental eine ausgeprägte Nachlässigkeit. Der deutsche Zahnseideverbrauch pro Kopf liegt gerade mal bei 0,1 Packungen pro Jahr. Der Anteil regelmäßiger Zahnseidenanwender liegt vermutlich unter fünf Prozent. 60 Prozent des Zahnpflegebudgets werden für Zahnpasten aufgewendet, doch nur zwei Prozent auf die Anschaffung von Zahnseide. Dass es auch anders geht, zeigen die USA. Hier gehört das Fädeln im Mundraum für 20 Prozent der Einwohner zur täglichen Körperpflege.

Kostüm-Wahl zu Halloween

Wer sich gern verkleidet, muss auch in Deutschland nicht mehr auf die fünfte Jahreszeit warten. Längst macht Halloween am Vorabend von Allerheiligen den närrischen Faschings- und Karnevalstagen Konkurrenz. Auch wenn die Wurzeln beider Bräuche ganz unterschiedlich sind: Beide bieten die Gelegenheit, mit Hilfe von Kostümen in eine andere Rolle zu schlüpfen.

Allerdings hat das aus den USA stammende Halloween-Fest eine ganz eigene Ästhetik: Grusel ist Trumpf. Nach Angaben des amerikanischen Handelsverbands National Retail Federation sind die beliebtesten Kostüme in der Nacht zum 1. November traditionell. Frauen verkleiden sich gerne als Hexe, Männer als Vampir. Mädchen schlüpfen allerdings auch in die Rolle einer lieblichen Prinzessin, während Jungs als Spiderman auftreten. Ein eigenwilliger, aber durchaus verbreiteter Brauch sind Kostüme für Tiere. Demnach verkleiden Amerikaner ihren Hund und ihre Katze am liebsten als Kürbis.

Zu diesen Klassikern kommen die Trends: Die in den USA ohnehin allgegenwärtige Sängerin Lady Gaga dürfte an Halloween viele Doppelgängerinnen auf Gruselpartys haben. Kostüme im Stile der extravaganter New Yorkerin sind der Renner, melden Zeitungen. Auch als Michael Jackson wollen sich viele verkleiden. Seit dem Tod des King of Pop im Juni 2009 sei Jackson wieder enorm populär. Andere Kostümklassiker: Jason Voorhees, Freddy Krueger und Michael Myers – die Hauptfiguren aus den Filmen „Freitag, der 13.“, „Nightmare on Elm Street“ und „Halloween“. (jul/dpa)