

Sollten Sportliche die Nahrung ergänzen?

Viele Breitensportler fragen sich, ob sie Nahrungsergänzungsmittel brauchen. Pauschal lasse sich das nicht beantworten, sagt Martina Herget von der BSA-Akademie und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. „Richtig ist, dass Freizeitsportler alle Nährstoffe mit der üblichen Ernährung zuführen können, zumal der Bedarf gegenüber sportlich weniger Aktiven kaum erhöht sein dürfte.“ Freizeitsportler sollten dennoch täglich Obst, Gemüse, Fisch oder mageres Fleisch zu sich nehmen, rät die Expertin. „Sportler, die nach dem Training keinen Appetit verspüren, können auf ein Proteinkonzentrat zurückgreifen. Es sollte purinfrei, fett- und kohlenhydratarm sein.“ (dpa)

Nagellack bei Hitze kühl lagern

Maniküre auf dem Balkon? Keine schlechte Idee, es sei denn, es ist dort sehr heiß und sonnig. Denn dann trocknet der Nagellack nicht richtig und kann Dellen bilden. Besser ist es nach Ansicht der Kosmetikexpertin Britta John vom Parfümerieverbund Beauty Alliance in Bielefeld, zum Lackieren kühle Räume aufzusuchen. Denn UV-Licht könne die Lackfarbe außerdem vergilben lassen. Dagegen helfe ein Überlack mit UV-Schutz, der außerdem zusätzlichen Glanz bringt. Auch das Nagellackfläschchen ist an einem kühlen Platzchen am besten aufgehoben. So eignet sich der Kühlschrank gut als Aufbewahrungsort. Dort bleibt die flüssige Konsistenz des Lacks am besten erhalten. (dpa)

Stilschule

Sommerliche Bürogarderobe

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

Auch im Sommer sollte in der Geschäftswelt der Businesslook dominieren, das gilt für Damen genauso wie für Herren. Damit Sie an heißen Tagen nicht unangenehm auffallen, sollten Sie einige Regeln kennen. Für die Damen gilt: Mehr ist mehr! Vermeiden Sie freie Schultern, ein tiefes Dekolleté, viel Bein und allzu raffinierte Schnitte. Wenn Sie bei der Farbwahl dezent und klassisch bleiben, können Sie ohne weiteres mit sommerlichen Accessoires Akzente setzen.

Ein helles Seidentuch und eine edle Muschelkette zu Shirt oder Kurzarmbluse wirken dezent und sind der Jahreszeit angemessen. Auch der gepflegte und variable Marinestil hat sich im Business etabliert. Bei Hosen und Röcken kommt es auf die Länge an. In vielen Unternehmen ist die sommerliche 7/8-Hose akzeptiert, der Rock sollte wie auch in anderen Jahreszeiten im Kniebereich enden. Sind lange Hosen erwünscht, sind kühle, leichte Materialien und helle Farben zu empfehlen. Ein Tipp: Meiden Sie Leinen! Es knittert stark und lenkt von ihrer Kompetenz ab. Sie können diesen Freizeitlook wunderbar umgehen, indem Sie Stoffe aus hochgezirnter Schurwolle oder Baumwolle wählen. In diesen Stoffen kommen auch sommerliche Basisfarben wie Ecrú, Bleu, Rosé, Sand, Taupe, Stein oder ein helles Anthrazit gut zur Geltung.

Beim Thema Schuhe gilt: Die Zehen sollten bedeckt sein! Wenn Ihnen ein geschlossener Pump zu kompakt ist, weichen Sie auf den Slingpumps, Ballerinas oder Mokassins aus. Stiletto, Sandaletten und nackte Beine sind im Business nicht angemessen. Wählen Sie eine hauchzarte Strumpfhose zum Rock und Strümpfe zur Hose, dann bewegen Sie sich als Repräsentantin Ihrer Firma sicher, stilvoll und professionell.

Die Sommergarderobe der Herren lässt weniger Spielraum. Auch im Sommer gehört zum Anzug ein Langarmhemd! Wählen Sie ein leichtes Popelinehemd aus Vollzwirnware. Vermeiden Sie Umschlagmanschetten mit Manschettenknöpfen, diese stauen die Hitze. Nutzen Sie Sommerstoffe wie Cool-Wool und Cool-Effect, Wolle mit Seide oder mit Kidmohair. Je höher die Garnstärke beim Anzug, desto leichter das Material. Einen Anzug aus einer Super-130- bis Super-150-Qualität spüren Sie kaum, so leicht trägt sich dieses Material. Farblich können Sie durchaus auf hellere Nuancen umstellen. Gut eignen sich Sand- und Beigetöne, helle Brauntöne, interessante Blauancen. Vermeiden Sie Leinen- und Baumwollanzüge in der Businessgarderobe. Diese Stoffe haben immer einen Freizeitcharakter und wirken zu lässig. Investieren Sie deshalb in Sommerstoffe aus reiner Schurwolle. Tragen Sie nie einen schwarzen Strumpf zum hellen Anzug. Stimmen Sie die Strumpffarbe auf die Hose ab. Die Farbe des Strumpfes sollte immer eine optische Fortsetzung des Hosenbeins sein.

Die Form bestimmt die Erscheinung

Die Silhouette wirkt schon von weitem – Ideal wandelt sich

Es gibt Zeiten, da spielen Modedesigner bevorzugt mit Farben und Mustern. Doch momentan zeigt der Trend in eine andere Richtung: die Silhouette. Robert Herzog, Lehrkraft an der Staatlichen Modeschule in Stuttgart, weiß, wie wichtig sie fürs Gesamtbild ist.

VON TANJA CAPUANA

Herr Herzog, was verstehen Modefachleute unter einer Silhouette?

Die Silhouette ist der grobe Umriss des Menschen, den man auf den ersten Blick sieht. Sie entsteht in Schichten, zuerst durch die Fett- und Muskelstruktur, dann kommt die Unterwäsche sowie Oberbekleidung dazu. Haare und Schuhe gehören ebenfalls zur Silhouette, und auch Accessoires beeinflussen die Erscheinung.

Welche Silhouetten-Formen gibt es?

Es gibt ruhige Silhouetten wie etwa die H-Form, bei der Brust und Hüfte gleich breit sind. Dann wäre da die sanfte O-Form. Dramatisch dagegen wirken die nach unten breiter werdende A-Silhouette mit schmalen Schultern oder die umgekehrte Form: die V-Silhouette.

Wie hat sich die Silhouette in den vergangenen hundert Jahren verändert?

Diese Formen spiegeln immer auch die Gesellschaft wieder. Mit dem Jugendstil begann die weibliche Emanzipation. Davor wurde mit dem Korsett eine X-Silhouette mit extrem schmaler Taille samt weit ausgestelltem Rock angestrebt. Nachdem sich die Frauen vom Korsett befreit hatten, waren weiter geschnittene Kleider modern. Da die Frauen nach dem Ersten Weltkrieg häufig arbeiteten, trugen sie die Haare kürzer. Sie waren selbstbewusster, zeigten Bein. Diese Zeit markiert auch den Beginn androgyner Frauengestalten: Marlene Dietrich, Greta Garbo, aber auch Coco Chanel. Diese Silhouettenform änderte sich unter anderem durch Diors New Look wieder. Er tendierte zur weiblichen Form mit einem dramatischen Unterton.

Warum kehrte nach dem Zweiten Weltkrieg die schmale Taille als Ideal zurück?

Nach sechs Weltkriegsjahren war der Weg frei für die perfekte Verkörperung der weiblichen Silhouette. Die schmale Taille und der sehr weite Rock dominierten, zumal die Damen nach dem Zweiten Weltkrieg wieder das Bedürfnis nach Frausein hatten. Mit dem großen Siegeszug der Sportswear

wurde der Schnitt dann wieder entspannter. Die Mode zeigte sich rebellischer und vielschichtiger. Es gab viele angesagte Silhouetten parallel. In den 60er Jahren wurde das schmale Jackie-O-Kostüm designt, außerdem der Minirock von Mary Quant. Androgyn und strenge Formen gab es in den 80er Jahren: Große Schultern kreierten eine V-Silhouette. Frauen kamen in Führungspositionen und benötigten entsprechende Kleidung, um akzeptiert zu werden.

Wie sieht die ideale Silhouette aktuell aus?

Wir leben in der Zeit einer ganz schlanken, knabenhaften Silhouette. Das liegt nicht zuletzt an dem Körperbewusstsein, das die Love-Parade Ende der 90er Jahre mit sich brachte. Hausfrauen führen bauchfrei zum Rave nach Berlin. Derzeit wird dieses Ideal langsam wieder aufgebrochen: Die Mode reagiert auf Stilikonen wie Beth Ditto oder Amy Winehouse. Das sind echte Frauen mit Fehlern, die dadurch authentisch sind.

Wer bestimmt, welche Formen modern sind?

Es ist schon längst nicht mehr so, dass nur die Modehäuser die Silhouetten vorgeben. Manche Formen und Trends entstehen auf der Straße, und sie werden vom Designer aufgegriffen. Inzwischen gibt es verschiedene Strömungen, die sich gegenseitig inspirieren. Zudem gibt es lokale Unterschiede. In Süddeutschland kleiden sich die Menschen anders als im Norden. In Italien etwa wird die Weiblichkeit deutlich mehr betont.

Wie kann eine Frau durch die Kleiderwahl eine ideale Silhouette verkörpern?

Der Körper lässt sich schöner modellieren, als er von Natur aus ist. Frauen haben durch Mieder, BHs und den Po betonende Slips mehr Möglichkeiten als Männer. Aber auch Herren können mit formender Unterwäsche nachhelfen. Will eine Frau schlanker wirken, empfehlen sich Absätze. Das streckt die Silhouette, macht schlankere Beine. Es bietet sich an, bei Stoffen zu Figur schmeichelnden Materialien zu greifen. Der Schnitt sollte nicht zu eng sein. Vorteilhaft sind Wasserfallkrägen und Drapierungen.

Welche Accessoires schmeicheln?

Große Schals oder Taschen sind Hingucker und lenken den Blick weg von Problemzonen. Ein auffälliger Ring lässt die Finger schlanker wirken. Auch Frisuren verändern die Silhouette, lassen uns größer oder kleiner erscheinen. Brillengestelle beeinflussen die Gesichtsfarbe: Daher gelten Brillen als das Augen-Make-up des Mannes.

Kann man die Körperform auch durch die Farbwahl harmonisieren?

Ja. Man wählt Kleidung in gedeckten Tönen und setzt Akzente in Neonfarben, etwa in Pink. Hat man ein schönes Gesicht, das man betonen will, geht das mit einem farbenfrohen Halstuch.

Sollte man eher der Mode folgen oder lieber seine jeweilige Silhouette betonen?

Man sollte sich die zum eigenen Typ passenden Stücke aussuchen, um daraus seinen individuellen Look zu zaubern. Zudem sollte die Kleidung zu den Lebensumständen passen. Eine Schokoladenseite hat jeder: Es gibt keine hässlichen Menschen.



Als Kreativdirektor des Pariser Modehauses Dior nimmt John Galiano immer wieder gekonnt Bezug auf den New Look des Firmengründers. Hier ein vom Reiterkostüm des 19. Jahrhunderts inspiriertes Ensemble aus der Haute-Couture-Linie der aktuellen Sommersaison. Foto: dpa

Zur Person

Robert Herzog

- 1964 in Göppingen geboren
- Nach dem Abitur machte er eine Schneiderlehre.
- 1987 bis 1994 Studium zum Diplomingenieur, Fachrichtung Modedesign.
- 1995 Designer bei Nacho Ruiz, Barcelona und Madrid.
- Von 1995 bis 1997 arbeitete er bei Kalb Hemden und Blusen in Aschaffenburg.
- Seit 1997 unterrichtet er an der Staatlichen Modeschule Stuttgart Entwurf, Modellierung, Stoffkunde und Aktzeichnen.
- Herzog ist verheiratet und hat zwei Söhne.



Foto: Capuana

Weintherapie für die Haut

Traubenkernextrakte bereichern nicht nur die Kosmetik, sondern auch Wellness-Anwendungen

VON ALIKI NASSOUFIS

Wein bekommt – in Maßen genossen – der Gesundheit. Auch der Haut kann er guttun. Genau genommen wird in der sogenannten Vinotherapie aber kein Wein, sondern werden Traubenextrakte in konzentrierter Form eingesetzt. „Bei der Weintherapie nutzt man vor allem Inhaltsstoffe aus den Traubenkernen“, erklärt der Mediziner Bernd Krönig, Mitglied im Beirat der Deutschen Weinakademie in Mainz. Als Peeling, Massageöl oder Körperpackung ziehen sie in die Haut ein und entfalten ihre Wirkung.

Schon die alten Griechen und Ägypter sollen Trauben für kosmetische Anwendungen verwendet haben. Im Weinland Frankreich ist die Vinotherapie seit Jahrzehnten bekannt. Nach Deutschland kam sie erst vor einigen Jahren. Wirksam sind laut Krönig vor allem die sogenannten Polyphenole. Das sind Stoffe, die in den Körperzellen unter anderem freie Radikale fangen. Daher gelten sie als Krebschutz. „Sie können darüber hinaus auch den Alterungsprozess der Haut verlangsamen“, sagt Krönig.

Barbara Grau, Leiterin des Wellnessbereichs im Hotel Albblick in Waldachtal im Schwarzwald, nennt einen weiteren Ef-

fekt: „Sie helfen gegen Wassereinlagerungen und straffen so das Gewebe.“ Krönig warnt allerdings vor allzu großen Hoffnungen: „Es gibt kaum aussagekräftige Studien, die den Effekt der Therapie wissenschaftlich belegen.“ Vielmehr beruhten die Aussagen über die Vorteile der Vinotherapie auf den Erkenntnissen, die zu Wein als Getränk erforscht worden sind. Daher sei bekannt, welche Inhaltsstoffe in Trauben enthalten sind und was diese im Körper be-



Traubenkern-Peeling

Foto: dpa

wirken können. Immerhin: Die wissenschaftlich nicht abgesicherte Therapie beruhe mit großer Wahrscheinlichkeit keine gesundheitlichen Gefahren.

Die Weintherapie kennt verschiedene Anwendungen. „Bei Massagen verwenden wir kaltgepresstes Traubenkernöl“, sagt Nicole Praß-Anton, Spa-Managerin des Hotels Bollant's im Park in Bad Sobernheim. Das Öl ziehe teilweise in die Haut ein und könne so seine Wirkung entfalten. Meistens wird das Öl nicht pur verwendet. „Es riecht leicht nussig, das gefällt nicht jedem.“ Daher werde das Traubenkernöl mit duftenden ätherischen Ölen versetzt.

Für Peelingbehandlungen wird ebenfalls Traubenkernöl verwendet, gemischt mit gemahlener Traubenkernen. Durch die Rubbelkur dringen die Wirkstoffe leichter in die Haut. Gegen müde Beine und Venenleiden soll folgende Maßnahme helfen: „Die Beine werden eine halbe Stunde lang in einen Sud aus Trauben und Traubenkernen eingewickelt“, erklärt Grau. „Die Venen werden dadurch zusammengezogen.“

Wer zu Hause einen Wein herumstehen hat, den er nicht trinken will, sollte diesen nicht wegschütten. „Man kann ihn als Badezusatz nutzen“, rät Praß-Anton.

Welches Wasser für wen?

Gerade im Sommer trägt regelmäßiges Trinken dazu bei, aktiv und wach zu bleiben. Wasser ist dabei der beste Durstlöcher. Doch welches eignet sich für wen?

Sportler: Das Wasser sollte reichlich Mineralien enthalten, vor allem Magnesium. Auf der Flasche sollte ein Wert von mindestens 100 Gramm vermerkt sein. Auch Natriumchlorid, also Salz, schadet Sportlern nicht, im Gegenteil. Günstig ist dieser Inhaltsstoff auch, wenn es sehr heiß ist und für Menschen, die viel schwitzen.

Babys: Da Säuglinge empfindlich auf Salz reagieren, sollte man bei der Zubereitung ihrer Nahrung folgende Grenzwerte pro Liter nicht überschreiten: Natrium 20 Milligramm, Nitrat 10 Milligramm und Fluorid 1,5 Milligramm.

Magenkrankte: Um die empfindliche Magenschleimhaut nicht zu reizen, sind stille Mineralwässer ohne Kohlensäure zu empfehlen. Hydrogencarbonat wirkt basisch und einer Übersäuerung des Magens entgegen.

Tipp: Wer abnehmen will, sollte kohlenhydrathaltige Wässer trinken: 20 Minuten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas. (mm)