



Victoria: Ein Abenteuer wird zum Albtraum.
Rasantes Drama mit Laia Costa. Seite 27



Blödel-Duo in der Goldstadt
„Badesalz“ wollen als „Dö Chefs“
Pforzheim erfreuen. Seite 28

LEBENSWELTEN

MITTWOCH, 3. MAI 2017

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 26

JOURNAL

Feuchtwarm zum neuen Rasen

VEITSHÖCHHEIM. Rasensamen brauchen 14 bis 25 Grad, um zügig zu wachsen. Sie werden mit dem Rechen in die Oberfläche eingearbeitet, so dass die Samen etwa einen halben bis einen Zentimeter tief im Boden stecken. Dann wird dieser mit einer Walze oder Brettern an den Füßen angedrückt, wie die Bayerische Gartenakademie erklärt. Die keimenden Samen und heranwachsenden Pflänzchen brauchen ausreichend Feuchtigkeit. Daher muss der Gartenbesitzer der Fläche bei Trockenheit mehrmals täglich ein bis drei Liter Gießwasser pro Quadratmeter geben. Erst nach Wurzelbildung kann man die Intervalle auf zwei- bis dreimal pro Woche ausdehnen. Dann bekommen die Pflanzen fünf bis zehn Liter Wasser je Quadratmeter. *tmm*

TIPP DES TAGES

Rituale gegen Stress

Ein fester Terminplan kann helfen, den Tag oder die Woche in überschaubare Einheiten zu gliedern – und so Stress zu reduzieren. Tägliche Rituale wie eine Frühstückspause zu einer bestimmten Uhrzeit oder ein Saunabesuch an einem festen Tag der Woche bringen Struktur und einen verlässlichen Rhythmus, wie das Deutsche Grüne Kreuz erläutert. Das gebe ein Gefühl von Sicherheit – gerade wenn der Alltag sehr hektisch ist. *tmm*

Bei positivem Stuhltest zum Arzt

ULM. Seit April bezahlen die Krankenkassen Patienten ab 50 Jahren einmal jährlich einen Stuhltest zur Darmkrebsvorsorge. Diesen immunologischen Okkultbluttest bekommt man beispielsweise beim Hausarzt, kann ihn dann zu Hause durchführen und die Proben beim Arzt abgeben. Ist der Befund positiv, sollte der Betroffene unbedingt gleich mit seinem Arzt sprechen, erklärt die Sprecherin der niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte, Dagmar Mainz. Ein positives Ergebnis bedeutet nicht, dass der Patient Krebs hat. Blut im Stuhl kann auch andere Ursachen haben. *tmm*

Pforzheimer Zeitung

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst?
Rufen Sie an: 072 31 - 933 210

Redaktion Lebenswelten:
072 31 - 933 185
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 072 31 - 93 33 22 23
E-Mail: lebenswelten@pz-news.de
Internet: www.pz-news.de

„Die Haut braucht wenig Pflege“

PZ-INTERVIEW mit Dermatologin Yael Adler über die Aufgaben unseres größten Organs, wie man es behandeln sollte – und was gar nicht hilft

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
PETRA JOOS

Es gibt kein Organ, das so sichtbar und vielfältig in unserer Sprache verankert ist: aus der Haut fahren, die eigene Haut retten, sich in seiner Haut wohlfühlen, nicht aus seiner Haut können. „Auch die Haut spricht“, sagt Yael Adler. „Sie kommuniziert mit der Außenwelt, lässt uns fühlen, schützt uns vor äußeren Einflüssen, ist unsere Klimaanlage“, erklärt die Berliner Dermatologin. Im Interview mit der „Pforzheimer Zeitung“ verrät die 43-Jährige, die am 9. Mai im PZ-Autorenforum gastiert, noch weitere erstaunliche Erkenntnisse über das größte unserer Organe.

PZ: Die Haut hat es als Organ im Vergleich zu ihren Herz- und Nierenkollegen doch echt schwer. Denn sie ist der Welt schutzlos ausgeliefert: Kleidung reibt permanent an ihr, die Witterung traktiert Hände und Gesicht, Menschen kratzen sich – wie hält sie das aus?

Yael Adler: Sie ist eben nicht schutzlos ausgeliefert. Sie hat eigene Mechanismen, wie die selbst produzierten Barrierefette und den Talg, um sie geschmeidig zu halten und ungesunde Erreger zu bekämpfen. Sie hat einen Säureschutzmantel, der liebe Türsteherbakterien auf der Haut leben lässt, böse Erreger dagegen wegzät. Die Haut ist von lieben Bakterien bewohnt, die unser Immunsystem trainieren und böse Erreger abhalten. Sie hat viele robuste und elastische Fasern, die ihre Stabilität und Beweglichkeit gewährleisten. Außerdem ist sie mit einem stoßdämpfenden Unterhautfettgewebe ausgestattet. Sie hat einen perfekten Fühlsinn, Schutzhärchen und produziert eine Vielzahl ihrer Hormone, die sie selbst braucht.

Nacktheit ist in unserer Gesellschaft ein Tabu. Die frühen Menschen oder heute noch die indigenen Völkern verzichten weitgehend auf Kleidung. Schlägt sich das auf der Haut nieder?

Die Ostdeutschen finden Nacktsein übrigens gar nicht so schlimm, sie lieben FKK. Helle Haut vor der Sonne und den Körper durch Kleidung vor der Witte-



Duschen nur mit Wasser – das empfiehlt Dermatologin Yael Adler. Ihr Credo: Weniger ist für die Haut mehr.

FOTO: FOTOLIA

Mehr Infos bei der Deutschen Dermatologische Gesellschaft unter www.derma.de

Yael Adler

... ist Dermatologin mit Haut und Haar. Die 43-jährige gebürtige Frankfurterin hat in der klinischen Forschung gearbeitet und leitet seit zehn Jahren eine Praxis in Berlin. Ihr Talent und ihre Freude, komplexe medizinische Sachverhalte rund um die Haut anschaulich und unterhaltsam zu vermitteln, stellt sie in Vorträgen und als TV-Gesundheitsexpertin unter Beweis. *pm/Foto: Sieboldt*



ZAHL ZUM THEMA

2

Quadratmeter misst die Haut eines Erwachsenen etwa im Schnitt. Sie ist damit des Menschen größtes Organ. Ihre Dicke liegt zwischen 1,5 und vier Millimeter, ihr Gewicht bei zehn bis 14 Kilogramm. *pm*

lung zu schützen, ist sinnvoll – je nach Region, in der man lebt, und nach Menge an schützendem Melanin in der Haut. Tatsache ist aber, dass Synthetikkleider eher unangenehmere Gerüche fördern als Leder, Fell, Leinen oder Baumwolle. Die Haut kann sich gegen mechanische Reize außerdem verdicken. Gut zu beobachten an den Fußsohlen beim Barfußlaufen.

Die Haut ist der Spiegel der Seele – sagt man. Stimmt das?

Ja, man erkennt direkt, wie sich die Haut bei Gefühlen verändert: rot werden vor Wut, Gänsehaut vor Angst oder Lust, rote Wangen vor Freude, schimmernde Haut vor Liebe, Blässe vor Schreck, hektische Flecken bei Nervosität. Dauerstress führt zu Pickeln, Reizungen, Rötungen, Juckreiz, Ver-

schlechterung von Neurodermitis, Schuppenflechte und Rosazea; im Übrigen auch zu Infektneigung wie Herpes, da das Stresshormon Cortisol Einfluss auf die Erregerabwehr, auf andere Hormone und weitere Botenstoffe hat.

Welche landläufige Aussage über die Haut stimmt denn so gar nicht?

Dass sie viel Pflege braucht. Bei der Haut ist weniger mehr. Wenn man sie also nicht immer zu radikal seift, braucht man auch weniger Cremes und hat weniger Hautkrankheiten. Dafür braucht sie viel Berührungen. Außerdem ist es ein Mythos, dass Faltencremes gegen Falten helfen.

Und hier die Frage aller Frauen dieser Erde: Kann man wirksam etwas gegen Cellulite tun?

Genauso sinnvoll wäre hier die Frage: Kann man nachhaltig etwas gegen Ohren tun? Denn Cellulite ist die Art des weiblichen Bindegewebe-Strickmusters. Solange man Frau ist, wird es auch da bleiben. Damit das Gewebe aber nicht ausleierte und dann noch welliger aussieht, sind Gewichtskontrolle, Sport, Verzicht auf Rauchen sinnvoll, exzessive Sonne und Solarium dagegen tabu. Hilfreich ist eine gesunde Ernährung. Cellulitecremes können Sie vergessen.

Wie pflegen Sie als Fachfrau Ihre Haut?

Morgens und abends Wasser ins Gesicht, abtrocknen – fertig. Wimperntusche entferne ich mit Öl. Nur mit Wasser duschen, die schwitzigen Stellen sehr sparsam mit einem sauren Syndet pH5 ohne Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe reinigen. Falls mal trockene Stellen auftreten, nehme ich 100 Prozent unraffinierte Shea Butter. Ich creme wirklich nur, wenn es mal wo trocken ist.

Was ist ein Muss?

Bei hellhäutigen Menschen Auftragen von Sonnenschutz, falls man in den Süden reist oder länger als etwa 15 Minuten in der prallen Sonne bleibt. Denn Falten und Hautkrebs bekommt man besonders durch Sonnenstrahlen. Pflanzenbetont essen ist ein Muss für gesunde Haut, insbesondere auch für eine gesunde Darmflora, die sich direkt auf die Haut niederschlägt.

Was geht gar nicht?

Rauchen, Solarium, Duftstoffe auf der Haut und Tattoofarben.

1

Yael Adler stellt am **Dienstag, 9. Mai**, von 19 Uhr an ihr Buch „Hautnah“ im PZ-Autorenforum vor. Karten (8,50 Euro/ mit PZ-AboCard 5,50 Euro) können unter (0 72 31) 93 31 25 reserviert werden.

Massives Sparpotenzial

Vergleich mit anderen Haushalten: Verbrauchen wir zu viel Strom?

BERLIN. Steigende Stromkosten sind ein Ärgernis. Oft aber ist der Mensch selbst schuld an den hohen Ausgaben durch sein falsches Verhalten. Für den Stromspiegel 2017 des Bundesumweltministeriums und Branchenorganisationen wurden 161.000 Verbrauchsdaten zusammengestellt. Das Ergebnis: Ein durchschnittlicher Dreipersonenhaushalt verbraucht in einer Wohnung im Mehrfamilienhaus 2600 Kilowattstunden (kWh) Strom im Jahr. Ein vergleichbarer Haushalt in der effizientesten Stromspiegel-Kategorie kommt hingegen mit 1700 kWh oder weniger aus. Es gibt also massives

Sparpotenzial. Ob Sie öfters mal den Stecker ziehen sollten, zeigt der Blick auf die eigene Stromrechnung.

■ **Single-Haushalt:** Wer in einem Ein- oder Zweifamilienhaus wohnt, in dem Strom nicht auch noch für die Warmwasserbereitung gebraucht wird, hat mit bis zu 1300 Kilowattstunden (kWh) im Jahr einen geringen Stromverbrauch. Ein mittlerer Verbrauch liegt bei 2000 bis 3000 kWh, sehr hoch wären über 4000 kWh. Im Mehrfamilienhaus liegen die Werte bei bis zu 800 kWh für geringen, bei 1200 bis 1800 kWh für mittleren Verbrauch sowie bei



Blick auf den Stromzähler FOTO: BURGI

2200 kWh und mehr für sehr hohen Verbrauch.

■ **Zwei-Personen-Haushalt:** Im Ein- und Zweifamilienhaus gelten bis 2100 kWh als geringer Verbrauch, 3000 bis 3600 als mittlerer und mehr als 4400 kWh als

sehr hoher Verbrauch. Im Mehrfamilienhaus stehen Werte von bis zu 1300 kWh für geringen Verbrauch, 2000 bis 2600 kWh für den mittleren und über 3100 kWh für sehr hohen Verbrauch. Strom für die Warmwasserbereitung wurde nicht einberechnet.

■ **Vier-Personen-Haushalt:** Bis zu 2900 kWh Verbrauch gelten hier als gering im Ein- oder Zweifamilienhaus. Der Höchstwert liegt bei mehr als 5900 kWh. Im Mehrfamilienhaus liegen die Werte für eine Wohnung dieser Größe zwischen 1900 für geringen Verbrauch und über 4500 kWh für sehr hohen Verbrauch. *dpa/pm*

Stromkosten pro Jahr

Jeder Deutsche verbraucht laut dem Stromspiegel zufolge jährlich im Schnitt 1400 kWh Strom. Das entspricht Stromkosten in Höhe von rund **400 Euro**. Wird das warme Wasser in Bad und Küche elektrisch erhitzt, erhöht sich der Verbrauch um 27 Prozent. Im Mehrfamilienhaus verbraucht ein vergleichbarer Haushalt durchschnittlich 37 Prozent weniger Strom als im Einfamilienhaus. *pm*