



Kino: „King Arthur“ (Charlie Hunnam) muss die Macht erkämpfen. **Seite 20**



TV: Leichtfüßige Komödie Lisa Martinek spielt die Hautrolle in „Ein schrecklich reiches Paar“. **Seite 21**

LEBENSWELTEN

DONNERSTAG, 11. MAI 2017

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 19

JOURNAL

Ein Jahr Zeit für die Nebenkosten

MÜNCHEN. Vermieter haben ein Jahr nach dem Ende des jeweiligen Abrechnungszeitraums Zeit, die Betriebs- und Heizkostenabrechnung zu erstellen. Darauf macht der Mieterverein München aufmerksam. Bekommen Mieter ihre Abrechnung erst später, müssen sie eventuelle Nachzahlungen nicht mehr leisten. Eventuelle Guthaben müssen aber den Angaben zufolge dennoch ausgezahlt werden. In der Praxis bedeutet das: Liegt die Abrechnung für das Kalenderjahr 2016 nicht spätestens Silvester 2017 mittags im Briefkasten, kann der Vermieter keine Forderungen mehr geltend machen. *tmn*

TIPP DES TAGES

Unendlich haltbar

Laut Aufdruck hält sich **Mineralwasser** in der Regel mindestens ein bis zwei Jahre. Bleibt die Flasche aber ungeöffnet, halte sich das Wasser unbegrenzt, erklärt Sebastian Rau vom SGS Institut Fresenius. Ist die Flasche geöffnet, sollte man das Wasser innerhalb weniger Tage verbrauchen. Denn beim Öffnen können Mikroorganismen in die Flasche kommen. Einmal ins Innere gelangt, vermehren sie sich. Am besten ist es, angebrochene Wasserflaschen im Kühlschrank zu lagern. *tmn*



Hilfe beim Auswendiglernen

NÜRNBERG. Die Loci-Methode kann beim Auswendiglernen helfen. Dafür stellt man sich in Gedanken eine Wegstrecke vor, die man gut kennt, berichtet das Berufswahlmagazin der Bundesagentur für Arbeit. Das kann zum Beispiel der Weg zur Schule oder zur Arbeit sein. Die Begriffe, die man auswendig lernen muss, ordnet man festen Punkten auf dieser Route zu. Wenn man sich dann an das auswendig zu Lernende erinnern will, geht man einfach in Gedanken die bekannte Wegstrecke ab. *tmn*

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

Hautnahe Erkenntnis: „Wer zu viel seift, stinkt“

- Dermatologin Yael Adler klärt im PZ-Autorenforum über das größte Organ auf.
- Insbesondere bei der Hautpflege heißt ihr Credo: Weniger ist mehr.

PETRA JOOS | PFORZHEIM

Kennen Sie jemanden, der eine Anti-Falten-Creme benutzt und keine Falten hat? Eben! Also: Die können Sie sich sparen! Einfache Worte, klare Aussage, flotte Sprache – das sind die Markenzeichen von Yael Adler, die dafür sorgen, dass ihr zweistündiger Vortrag über die Haut am Dienstagabend im PZ-Autorenforum wie im Flug vergeht. Ihr Stuhl am Lesetisch bleibt leer, ihr Buch, das sie an diesem Abend vorstellt, hat sie unter den Arm geklemmt. So fegt die 43-jährige Ärztin – Dermatologin, Phlebologin und Venerologin in einer Person – kreuz und quer über die Bühne, unablässig gestikulierend und im Zwiegespräch mit dem Publikum. Da fällt schon mal der Verstärker des mobilen Mikrofons aus der Hosentasche.

Adler verkörpert, was sie sagt: „Ich will kein Herrschaftswissen horten, sondern ein Dienstleister sein, und Sie mit Wissen zum Thema Haut versorgen.“ Sie tut das nicht nur in ihrem Buch „Hautnah“, das 35 Wochen lang auf Platz eins der „Spiegel“-Bestsellerliste stand, sondern auch vor Ort. Mit verblüffenden Erkenntnissen. Zum Beispiel jener, dass die Haut riechen könne, weil sie über Geruchsrezeptoren verfüge, die identisch seien mit denen der Nase. Studien hätten nachgewiesen, dass die Rezeptoren auf Sandelholzaroma reagierten. Auch jemanden riechen zu können oder nicht, sei weit mehr als eine Redewendung. Das Problem: „Unser Eigengeruch tritt kaum noch zum Vorschein durch all die Duftstoffe,

ZAHLN ZUM THEMA

11

Kilometer Talg produziert die Haut binnen eines Jahres. Dieses natürliche Barrierefett schützt die Haut vor dem Austrocknen und vor äußeren Einflüssen.

2500

Rezeptoren für Schmerz, Druck, Kälte und Wärme befinden sich auf einem Quadratzentimeter Haut. Damit ist sie ein hochsensibles Organ.

„Die Evolution kennt keine Seife. Die gibt es nämlich erst seit 400 Jahren.“

Yael Adler empfiehlt, sich mit warmem Wasser statt mit alkalischer Seife zu waschen.

die sich in unseren Pflegeartikeln befinden“, moniert Adler und zählt augenzwinkernd auf: „Shampoo, Bodylotion, Gesichtsscreme, Deo, Parfüm und frisch gewaschene Kleidung – derart dufttechnisch bestückt zum Rendezvous zu gehen, kann am Morgen danach, wenn alles verflogen ist, zur unangenehmen Überraschung werden – für mich oder mein Gegenüber oder für beide.“ Düfte manipulieren, so die Erkenntnis.

Doch nicht nur das, sie schaden auch nachhaltig. „Duftstoffe sind die zweithäufigste Ursache für Allergien, die Sie ein Leben lang nicht mehr loskriegen“, klärt

die Dermatologin auf. Deshalb an dieser Stelle wieder die Adlerschen klaren Worte: „Kaufen Sie keine Produkte, die Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Glitzer enthalten!“

Eine weitere verblüffende Erkenntnis dieses Abends ist ihr Satz: „Wer zu viel seift, stinkt!“ Gespanntes Schweigen herrscht im Saal. Und wohl auch ein wenig Skepsis. Adler klärt auf: „Wir haben einen Säureschutzmantel auf unserer Haut, aber alkalische Seifen machen ihn kaputt.“ Und: „Auch unsere natürlichen Fette wie Talg schützen die Haut, doch Waschlotionen, und das, was wir sonst noch so zur Hautpflege verwenden, wirken extrem entfettend.“ Damit sei der Schutz dahin und die Haut benötige vier Wochen, um diese Fettschicht anzulegen, wenn sie denn überhaupt dazu komme. Die Empfehlung der Ärztin: „Waschen mit warmem Wasser, abtrocknen – fertig.“ Für schwitzige Stellen rät sie, nicht Seife, sondern sogenannte Syndets zu verwenden, also waschaktive Substanzen. „Die Haut reinigt sich von selbst und trocknet auch nicht aus“, resümiert Adler mit dem historischen Verweis: „Auch die Steinzeitmenschen haben schließlich nicht gestunken.“

Adlers Credo des Abends lautet: „Weniger ist für die Haut mehr!“ Diese Erkenntnis zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Ausführungen. Außer, was das Sonnenbaden angeht. Denn hier ist es umgekehrt: Mehr Sonnenschutz ist besser, „denn die Eigenschutzzeit beträgt gerade mal zwischen zehn und 20 Minuten“, warnt die Expertin. Ganz wichtig bei der Auswahl der Sonnencreme: „Achten Sie auf den Kringel, in dem UVA steht, denn das sind die Strahlen, die die Haut altern lassen. Und es gibt noch eine Ausnahme, bei der mehr auch mehr für die Haut ist: Gegen trockene Lippen helfen laut Adler die handelsüblichen Stifte nicht, besser sind Cremes mit Bienenwachs oder: ganz viel küssen!



Medizinisches Wissen muss nicht trocken sein: Diesen Beweis tritt Dr. Yael Adler mit ihrem lebendigen und unterhaltsamen Vortrag im PZ-Autorenforum an. FOTOS: SEIBEL



Das Thema Haut scheint ein Frauenthema zu sein, zumindest legt das der Blick in den Saal nahe. Die weiblichen Besucher sind eindeutig in der Überzahl.

IMMER WIEDER SONNTAGS

Allzu Menschliches



Ermitteln am Sonntag im „Polizeiruf“: die Kriminalhauptkommissare Olga Lenski (Maria Simon) und Adam Raczek (Lucas Gregorowicz).

FOTO: KONIETZNY

die reale Dorfkulisse. Sabrinas Mutter meldet die junge Frau kurz nach der Entdeckung im Wald bei Stettin als vermisst. Und so machen sich Raczek und Lenski auf eine nächtliche Fahrt nach Wusterow. Dort landet das ständig

streitende Ermittlerpaar unfreiwillig im Doppelbett.

Doch nicht die langsame Annäherung im Ermittlerteam steht im Mittelpunkt der Erzählung von Drehbuchautorin Anika Wangard und Regisseur Eoin Moore. Es ist

das karge Leben der Bewohner, die existenzielle Not mit prekärer Beschäftigung und Arbeitslosigkeit. Nur alle zwei Stunden führt per Bus der Weg hinaus aus diesem grauen Straßendorf, in dem sich die Bewohner zunehmend gegenseitig belauern.

Schnell fällt der Verdacht auf den jungen Enno Schoppe (Anton Spieker), ein guter Freund von Sabrina und möglicherweise mehr als das. Doch der junge Mann und seine besorgte Mutter (Kathleen Gallego Zapata) schweigen beharrlich. Als die Mutter eine grausige Entdeckung macht, wird sie zur Schlüsselfigur der Ermittlungen in Mordfällen mit allzu menschlichen Motiven.

Mit „Muttertag“ ist dem Brandenburger „Polizeiruf 110“ sehr pointiert die Abkehr vom zuvor ermittelnden Dorfpolizisten Horst Krause gelungen. Auch Krauses und Regisseur Eoin Moore. Es ist

Region, allerdings meist in den bunten Farben der warmen Jahreszeit. Raczek und Lenski ermitteln dagegen im trüben November, wenn die Touristen, die finanzkräftigen Berliner und die letzten Vogelschwärme ihre Sommerfrische längst verlassen haben.

Damit vermittelt „Muttertag“ ein realistisches Bild von Brandenburg in den sogenannten berlinfernen Regionen. Auch wenn dies den Tourismusmanagern sicher nicht gefällt, wird der „Polizeiruf“ damit seinem Anspruch wieder gerecht.

Allein die gemeinsame Ermittlung mit den polnischen Kollegen kommt diesmal nicht zum Zug – anders als in den ersten beiden Fällen um Autodiebstahl und tschetschenische Flüchtlinge sind Raczek und Lenski in der Brandenburger Pampa auf sich allein gestellt. *Klaus Peters*

110

POLIZEIRUF®