

Was Wien bewegt.

Das „Krone“ Wien Extra.
Von Montag bis Freitag
schon am frühen
Nachmittag.



Wien Extra **Jetzt nur € 0,50**
**Kronen
Zeitung**
UNABHÄNGIG
krone.at

Die „Krone“ der Schönheit



DR. DORIS GRABLOWITZ
doris.grablowitz@kronenzeitung.at

Share Pflaume

Für schöne Haut, aber auch zum Abnehmen soll Demi Moore auf Share Pflaumen schwören. Was sind das für Früchte, und haben sie tatsächlich positive Wirkung auf Haut und Gewicht?

Share Pflaumen werden in der chinesischen Medizin zur Darmregulierung eingesetzt. Die Früchte werden speziell aufbereitet, das heißt, sie werden sechs bis acht Monate fermentiert und dann mit einem Kräutermantel aus Maulbeerblättern, Cassia-Samen, Mate und natürlichem Karottenextrakt umgeben. Durch ihre natürlichen Inhaltsstoffe und die Fermentierung enthalten die Früchte viele wertvolle Enzyme, die das Immunsystem stärken (dadurch wirken sie stärker als unsere heimischen Zwetschken). Der Stoffwechsel wird angekurbelt (gut für das Hautbild) und die Ausscheidung von Stuhl und Urin verstärkt. Beim Abnehmen eine willkommene Wirkung. Vorsicht: Eine Pflaume täglich reicht komplett, zu viele führen zu Blähungen und Durchfall.

Messer-Massage

Was ist eine Messer-Massage? Hat sich ein „Germany's next Topmodel“ angeblich so erfolgreich in Taiwan machen lassen.

In Taiwan haben Messer-Massagen tatsächlich eine über 2000 Jahre lange Tradition. Und in Taipeh gibt es unzählige dieser Massage-Salons. Eingesetzt werden tatsächlich scharfe und beängstigend große Fleischermesser, meistens auf nackter Haut. Selbstverständlich werden die Messer-Massagen nur von sehr erfahrenen

und geübten Frauen und Männern durchgeführt. Die Haut wird dabei nicht verletzt, es zeigt sich höchstens eine leichte Rötung. Behandelt werden alle Arten von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Müdigkeit, sogar fahle und unreine Haut. Mit gezielten Hackbewegungen werden Akupunkturpunkte an den Meridianen des Körpers und im Gesicht stimuliert. So sollen der Energiefluss angeregt und die Selbstheilungskräfte gesteigert werden. Die Messer-Gesichtsmassage soll besonders gut gegen fahle und unreine Haut wirken und auch Wasseransammlungen im Gewebe beseitigen.

Winterekzem

Ich bekomme in der kalten Jahreszeit immer wieder Ekzeme auf der Körperhaut. Was kann ich dagegen machen?

Winterekzeme sind häufig, weil die Haut bei Kälte schlechter durchblutet wird. Dadurch werden weniger Sauerstoff und Nährstoffe in die Hautzellen transportiert, die Zellen werden unterversorgt und regenerieren langsamer. Außerdem produzieren die Talgdrüsen unter acht Grad Celsius keinen Talg mehr, der die Haut vor Austrocknung schützt. Durch all diese Umstände kann die Haut zu spannen beginnen, auch zu jucken, sie kann sich manchmal sogar entzünden, weil durch die mikroskopisch kleinen Risse Bakterien eindringen können. Tipps: In der kalten Jahreszeit die Haut täglich mit rückfettenden, Feuchtigkeit spendenden Lotionen oder Pflege-Ölen eincremen. Nicht länger als 20 Minuten baden, weil die schon geschwächte Hautbarriere dadurch zusätzlich strapaziert wird.