

Ratgeber

- Mo** Haushalt
- Di** Produkttest
- Mi** Multimedia
- Do** Recht
- Fr** Garten
- Sa** Benimm

## Mit einem Wisch erledigt



Auch ein Laminatboden hat Schwachstellen – die Fugen und die Kanten

Streifen auf geputzten Fenstern, Flecken im Autositz, Motten in der Küche: Hauswirtschaftsmeisterin Christa Schumacher weiß, was bei Problemen im Haushalt zu tun ist.

VON CHRISTA SCHUMACHER

Fußböden in Holzoptik liegen im Trend. Wer sich kein Parkett leisten kann, greift auch mal zu Laminat. Der Belag hat eine dichte und harte Oberfläche. Daher ist Staubsaugen optimal, um den aufliegenden Staub zu entfernen. Dazu sollte man den Bürstenkranz an der Bodendüse ausfahren, damit das Laminat nicht verkratzt. Vor Kratzern schützen auch Filz-pads unter den Stuhl- und Tischbeinen.

Tropft mal etwas Kaffee, Öl oder Saft daneben, ist Laminat recht pflegeleicht: Zum Aufwischen genügt Wasser – am besten, bevor die Flecken eingetrocknet sind. Dringt die Flüssigkeit in die Fugen ein, kann das darunterliegende Trägermaterial aufquellen. Beim Putzen sollte das Tuch deswegen auch nur leicht angefeuchtet sein. Der Boden ist dann nach drei bis fünf Minuten wieder abgetrocknet. Gewischt wird in einem Zimmer zur Türe hin. Die Schwachstelle von Laminat sind die Kanten – wird es dort feucht oder fallen Gegenstände hinab, kann die Dekorschicht abspalten.

Wenn der Fußboden nicht mehr glänzt, können spezielle Laminatpflegemittel aufgetragen werden, die kein Wachs enthalten. Bitte auf die exakte Dosierung achten.

▪ Leserfragen, die Christa Schumacher in ihrer Rubrik „Haus-Rat“ aufgreifen kann: wissenswert@stn.zgs.de.

### Surf-Tipp

#### Haben Sie mich verstanden?

Auf [www.textinspektor.de](http://www.textinspektor.de) können Autoren ihre Werke auf Verständlichkeit prüfen lassen. Einfach den Text ins Eingabefeld kopieren, eingeben, um welche Textart es sich handelt, und los geht's. Bei der Berechnungsmethode werden die Wörter pro Satz und die Silben pro Wort bewertet und als Note angegeben. (dpa)

### Zahl des Tages

40

Grad reichen als Temperatur in der Waschmaschine bereits, damit Bleichmittel und optische Aufheller aus Vollwaschmitteln wirken. Sie sorgen dafür, dass helle Wäsche weiß bleibt. Außerdem bekämpfen sie unangenehme Gerüche und Ablagerungen in der Waschmaschine. Für bunte Textilien greift man hingegen besser zu Buntwaschmitteln. Statt Aufheller enthalten sie Inhaltsstoffe, die verhindern, dass sich Farben auf andere Wäschestücke übertragen und die Farben sich nicht auswaschen. (dpa)

### Kontakt



Sandra Markert Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: [wissenswert@stn.zgs.de](mailto:wissenswert@stn.zgs.de)

Telefon: 07 11 / 72 05 - 79 79  
Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr

[www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen](http://www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen)



1 Muttermal rechts auf der Wange



A Der Schauspieler Josh Hartnett



2 Muttermal auf der linken Wange



B Die Schauspielerin Eva Mendes



C Der Schauspieler Robert De Niro



3 Ein Leberfleck am Hals

### Welches Muttermal gehört zu welchem Star?



D Die Schauspielerin Natalie Portman



4 Ein Muttermal am linken Auge

Lösung: 1 D, 2 B, 3 A, 4 C

# Hautsache schön

Der Laser hat in der Dermatologie seinen festen Platz: Er entfernt nicht nur Tattoos, sondern auch Falten und Blutschwämmchen

Manch einen stören Falten im Gesicht so sehr, dass er sie unbedingt loswerden will. Oder es ist das Muttermal oder die Aknenarben. Nicht immer braucht es dazu einen chirurgischen Eingriff: Die Lasertherapie bietet Möglichkeiten der Hautverschönerung – aber auch Risiken

VON REGINE WARTH

**STUTT GART.** Er steht wohl nur sowieso schon schönen Menschen wie Cindy Crawford, Marilyn Monroe oder Natalie Portmann gut zu Gesicht: Der kleine braune Punkt. Anderen wiederum sind Hauterhebungen wie Leberflecke, Muttermale, Blutschwämmchen ein Graus – und sie lassen sie daher ganz schnell entfernen, beispielsweise mit Hilfe eines Laser-Eingriffs.

Der Laser (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation) besteht im Gegensatz zum Sonnenlicht nicht aus einem Gemisch aus vielen Wellenlängen, sondern aus Lichtenergie mit nur einer einzigen Wellenlänge. Und diese Wellen schwingen parallel in der gleichen Phase. Diese sogenannte Kohärenz ist verantwortlich dafür, dass sich Laserlicht extrem stark bündeln lässt und damit seine hohe Energiedichte erreicht. Das Körpergewebe nimmt die Strahlung auf. So kann der Arzt Teile der Haut gezielt behandeln. Gewebe, das nicht erwärmt wird, bleibt dagegen verschont.

Wurde früher Laser genutzt, um unblutig zu schneiden, so erhoffen sich heute immer mehr Menschen Schönheit per Lasertherapie. Etwa 1000 bis 2000 von diesen kommen zu Ralf Merkert, dem leitenden Arzt des Haut- und Therapiezentrums Stuttgart, um Schönheitsmakel wie Falten, Narben oder Besenreiser mit Hilfe einer Lasertherapie korrigieren zu lassen. Und das mehrmals. Denn: „Für sichtbare Erfolge sind oft mehrere Behandlungen nötig.“ Bis das Ergebnis zu sehen ist, können Monate vergehen.

Doch auch wenn die Lasertherapie unter Hautärzten als risiko- und nebenwirkungsarme Methode gilt, weist Merkert darauf hin, dass Farbveränderungen und Narben bleiben können: „Je dunkler der Hauttyp ist,

umso größer ist das Risiko.“ Denn dunklere Haut ist stärker pigmentiert, weshalb es nach einer Laserbehandlung zu hellen Flecken kommen kann. „Daher sollten die Patienten am besten vor und nach der Behandlung ein paar Wochen lang die Sonne meiden“, sagt Merkert. Ein weiteres Problem ist: Wird zu stark gelasert oder der falsche Laser eingesetzt, könnte das zu Verbrennungen und Narbenbildung führen.

Hinzu kommt der Kostenfaktor: Die meisten Laserbehandlungen sind keine Kassenleistungen. Nur wenn sie medizinisch notwendig sind – beispielsweise aufgrund eines Unfalls – muss der Patient nichts zahlen.

### Falten

Jahr für Jahr geben die Deutschen viele Millionen Euro aus, um die Zeichen des Alterns zu beseitigen – vergeblich. „Falten bekommen wir alle“, sagt Ziah Taufiq, Generalsekretär der Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie Deutschland in Bad Soden. Denn mit den Jahren nehmen der Anteil des Unterhautfettts und der Hyaluronsäure in der Haut ab. Die Folge: Die Haut hat zu wenig Unterfütterung und legt sich in Falten.

Auch eine Lasertherapie kann diesen Altersprozess nur vorübergehend austricksen. „Mit feinen Laserstrahlen zerstört man die oberen Hautschichten“, erklärt der Dermatologe Ralf Merkert. Das geschieht allerdings nicht flächig, sondern nur punktuell – als würde man die Laserstrahlen durch ein Sieb jagen. „Auf diese Weise hat die Haut die Chance, nicht nur von den unteren Schichten her zu heilen, sondern auch von der Seite.“

Das ist schmerzhaft und in den nächsten Tagen auch nicht sehr hübsch anzusehen: Die Haut pellt sich. Für den Hautarzt Merkert ein gutes Zeichen: „Das Lasern stößt die Hauterneuerung an, Kollagenfasern werden neu gebildet, das führt zu einem Straffungseffekt.“ Kleine Knitterfalten und leichte Runzeln könnten so gut beseitigt werden. Anschließend braucht die Haut – je nach Behandlungsdauer – drei bis sieben Tage, um zu heilen. Abhängig vom Lasertyp und der Einsatzdauer, liegen die Kosten zwischen 600 und 1800 Euro.

### Altersflecken

Die bräunlich scharf begrenzten Pigmentflecken treten an den Körperstellen auf, die starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind – also im Gesicht, an den Armen und Händen. Was viele nicht wissen: Die Flecken können eine Vorstufe von Hautkrebs sein, weshalb sie möglichst regelmäßig ärztlich untersucht werden sollten. Bei unbedenklichen Pigmentierung kann eine Laserbehandlung helfen. Der Laser lässt die Pigmentablagerungen zerplatzen, und der Körper transportiert die Teilchen dann ab. Dabei kann sich die Haut anfänglich schuppen, was nach ein bis zwei Wochen aber wieder abgeheilt ist. Die Entfernung eines kleinen Flecks kostet 25 bis 65 Euro, bei vielen Flecken berechnen die Ärzte eine Pauschale.

### Blutschwämmchen

Diese blau-roten Gefäßneubildungen sind gutartige Tumore und werden medizinisch als Hämangiome bezeichnet. Der Laser dringt durch die obere Hautschicht und zerstört die in der Tiefe gelegenen roten Blutgefäße, ohne dass die äußere Haut beschädigt wird. In der Fachsprache der Mediziner heißt das „selektive Photothermolyse“: Nur die Blutgefäße werden zerstört, das umgebende Gewebe bleibt intakt. Allerdings kann ein Laser nur oberflächlich gelegene Blutschwämmchen entfernen, so Merkert. „Dickere Hämangiome werden dagegen nur reduziert.“ Auch hier richten sich die Kosten nach der Größe des Hämangioms. Meist liegen diese zwischen 50 und 300 Euro pro Sitzung.

### Besenreiser

Nach einer Studie der Universität Bonn haben bereits 60 Prozent aller Männer und Frauen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren Besenreiser. Die kleinen Venen, die direkt an der Hautoberfläche sitzen, sind die sichtbare Folge eines schwachen Bindegewebes. Nur wer sehr viele dieser kleinen verästelten Äderchen hat, sollte abklären, ob nicht doch ein medizinisches Problem dahintersteckt. In diesem Falle könnten Besenreiser ein Hinweis auf eine Erkrankung des tiefer liegenden

Venensystems sein, zum Beispiel ein Krampfaderleiden. Wer sich die Besenreiser oder auch Couperose – die erweiterten rötlich-blauen Gefäße im Gesicht – entfernen lassen möchte, kann auch eine Lasertherapie anwenden: „Dabei werden die roten Blutkörperchen in den Venen erhitzt, so dass es zu einer Verklebung der Gefäße kommt“, sagt Merkert. Dazu sollten sie allerdings fein sein; je dicker ein Besenreiser ist, desto schlechter lässt er sich mit Laser behandeln. Auch hier braucht es Geduld und Geld: Werden beide Beine behandelt, werden pro Sitzung rund 200 Euro fällig. Meist werden drei Behandlungen nötig.

### Narben

Um Narben zu glätten, muss der Laser die oberste Hautschicht in Bruchteilen von Millimetern abtragen. Winzig kleine Areale werden zur gleichen Zeit erhitzt, während das umliegende Gewebe verschont bleibt. Die Laserstrahlen müssen dann bis in die Kollagenschichten der Haut vordringen, um die Hauterneuerung anzustoßen. Dadurch werden eingesunkene oder erhabene Narben an die umliegende Haut angeglichen. Die Behandlungskosten belaufen sich je nach Größe der Narbe zwischen 50 und 250 Euro.

### Unbekannte Hautmale

Ungeklärte Hautveränderungen sollten nicht ohne medizinische Absprache entfernt werden. Zu groß ist die Gefahr, dass es sich um bösartige Zellen handelt. Und diese sollten keinesfalls mit dem Laser behandelt werden. Jede verdächtige Hautveränderung sollte daher chirurgisch herausgeschnitten und im Labor untersucht werden. Nur so lässt sich feststellen, ob es sich um eine bösartige Pigmentierung handelt. Eine Laserbehandlung würde eine solche Bestimmung sehr erschweren. „Der Laser zerstört die Pigmentierung, aber nicht die Krebszellen“, sagt Merkert. Im schlimmsten Fall können diese dann unbemerkt weiterstreuen.

▪ Weitere Infos und Adressen von Hautärzten gibt es bei der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft, [www.derma.de](http://www.derma.de).

# Alles wieder im Fluss

Abflussreiniger sind wirksam, schaden aber der Umwelt – auch ohne sie wird der Abfluss wieder frei

**FRANKFURT/MAIN** (dpa). Meist kündigt sich das Übel so an: Das Wasser in Waschbecken, Duschen und Wannen läuft immer langsamer ab. Wenige Tage später geht gar nichts mehr. Der Abfluss ist zu. Da sind chemische Abflussreiniger eine schnelle Hilfe – wenn sie richtig angewendet werden. „Auf keinen Fall darf bei diesen Mitteln die richtige Dosierung überschritten werden“, sagt Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) in Frankfurt am Main. Denn die Granulate verklumpen dann und bilden Ablagerungen.

Auch Bio-Reiniger sind keine gute Wahl: Zwar sind sie nicht umwelt- und gesundheitsschädlich, dafür aber kaum wirksam – so die Einschätzung der Bremer Umweltberatung. Sie arbeiten mit einem Gemisch aus Enzymen, Mikroorganismen und Tensiden.

Es bleibt der Griff zur bewährten Sauglocke: Erst muss das Becken mit Wasser gefüllt werden, dann setzt man die Sauglocke auf den Abfluss und bewegt den Griff hoch

und runter. Dabei wird das Wasser durch den Abfluss gedrückt, und das verstopfende Material löst sich. Wichtig dabei ist, den Überlauf des Waschbeckens mit einem feuchten Tuch zuzudrücken.

„Wirksam sind auch Sets, bei denen ein Schlauch an der Armatur befestigt wird“, sagt Dirk Petersen von der Verbraucherzentrale Hamburg. Dabei wird Wasser mit Hochdruck durch den Schlauch in den Abfluss geleitet und löst die Verstopfung.

### Besonders leicht verstopfen sogenannte Flaschensiphons

Im Handel angebotene Pressluftflaschen sollten laut Bremer Umweltberatung nicht verwendet werden. Dem möglichen Überdruck seien viele Rohre nicht gewachsen.

Wenn gar nichts mehr hilft, kann man den Siphon demontieren. „Besonders leicht verstopfen sogenannte Flaschensiphons“, sagt

Hans-Jürgen Reinbold, Ratgeberautor für die Stiftung Warentest in Berlin. Sie haben zwei Rohrteile, die im rechten Winkel zueinander stehen, und meist ein nach unten weisendes Rohrende. Bei Verstopfungen muss man dieses lösen. Überwiegend haben Waschbecken aber Röhrensiphons. Hier genügt es, die beiden Mutttern zu öffnen.

Im gelösten Siphonstück muss der Schmutz entfernt werden. Mit einer biegsamen Flaschenbürste ist das kein Problem. Sitzt die Verstopfung hinter dem Siphon in den Rohren in der Wand, lässt sich der Schmutz mit einer Reinigungsspirale lösen.

Besser als die radikale und zeitraubende Reparatur ist immer die Vorbeugung. Edelsiebentische im Ablauf halten viele Haare zurück, erläutert die Bremer Umweltberatung. Seifenreste spült heißes Wasser weg, das eine halbe Minute laufen sollte. Nicht in den Abfluss gehören Fett, Kaffeesatz oder Teeblätter. Denn diese sind laut den Umweltexperten die ideale Basis für Verstopfungen.

# Übergewicht beginnt im Mutterleib

**BERLIN** (dpa). Schon im Mutterleib wird die Veranlagung zu Übergewicht geprägt. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler der Charité Berlin. Die Forscher werteten 66 internationale Studien mit rund 640 000 Patientendaten aus. Demnach haben Kinder mit einem Geburtsgewicht von mehr als 4000 Gramm in ihrem späteren Leben ein doppelt so hohes Risiko, dick zu werden, wie normalgewichtige Babys. Wie die Schwangerschaft verläuft, hat demnach direkten Einfluss auf die Gesundheit des Kindes in seinem ganzen Leben. Wichtig sei deshalb, dass Ärzte bei Schwangeren noch genauer auf Faktoren wie Überernährung, zu wenig Bewegung oder Diabetes achten. Dies könnte Kinder später in ihrem Leben vor Übergewicht bewahren. Einen geringen Effekt habe dagegen, wenn die Großeltern Übergewicht hatten. Genetische Faktoren für Übergewicht hätten so gut wie keinen Einfluss auf das Geburtsgewicht des Babys.