

Ein Glas Wein  
schützt besser  
als Wasser



KÖNIGIN  
MÁXIMA

Prösterchen! Wenn wir den Abend mit einem Gläschen Wein ausklingen lassen, tun wir sogar etwas für unsere Gesundheit! Vor allem Menschen mit Diabetes Typ 2 profitieren laut einer neuen Studie von dem edlen Tropfen. Forscher hatten über zwei Jahre den Einfluss von exakt einem abendlichen Glas Wasser, Weiß- oder Rotwein auf die Gesundheit von Diabetikern untersucht. Das Ergebnis: Ein Glas Rotwein täglich verbesserte die Blutzucker- und Cholesterinwerte. Verantwortlich dafür sind die Pflanzenstoffe der Traube.

FOTOS: DDPIMAGES, INTERTOPICS

## Stress durch Facebook

Schon wieder eine Freundschaftsanfrage? Bevor wir sie annehmen, sollten wir kurz innehalten. Denn bei mehr als 300 Facebook-Bekanntschäften steigt der Pegel des Stresshormons Cortisol im Blut – wie eine Forschergruppe jetzt nachgewiesen hat. Ein großer digitaler Freundeskreis wird so zum Stressauslöser. Die Forscher vermuten, dass der Versuch, mit eigenen Posts die Anerkennung so vieler Menschen zu gewinnen, Druck ausübt. Wer hingegen in einem engeren Kontakt mit Freunden über Facebook steht, hat ein geringeres Stresshormonlevel. Der spannende Effekt tritt bereits auf, wenn wir Nachrichten oder Kommentare schreiben.

# CLOSER SPRECHSTUNDE

Haben Sie ein gesundheitliches Problem? CLOSER fragt die renommiertesten Mediziner Deutschlands für Sie um Rat

## ICH FRIERE STÄNDIG – WAS HILFT?

Selbst wenn ich zu Hause oder im Büro bin, ist mir innerlich oft kalt. Was kann ich machen, um nicht mehr so leicht auszukühlen?

Johanna (41), Aachen

### Dr. Tatjana Ballauff rät:

Unbedingt in Bewegung bleiben! Bevor Sie es sich zu Hause auf dem Sofa gemütlich machen, legen Sie noch einen flotten Spaziergang an der frischen Luft ein. Das regt die Durchblutung an, das Gewebe wird durchwärmt. Menschen, die zum Dauerfrösteln neigen, sollten sich zusätzlich mit warmen Getränken einheizen, am besten mit Ingwertee. Seine Scharfstoffe aktivieren die Wärmerezeptoren auf der Haut und in der Schleimhaut.

**Closer** Dr. Tatjana Ballauff,  
EXPERTIN Biochemikerin und  
Leiterin der „besser drauf“-Studios  
in Hamburg

## ERHÖHEN KAUGUMMIS DAS HUNGERGEFÜHL?

Um abzunehmen, greife ich oft zum Kaugummi statt zur Schokolade. Nun habe ich aber gehört, dass sie hungrig machen. Ist das wahr?

Kirsten (34), Berlin

### Dr. Diana Svoboda rät:

Figur und Zähne sind zuckerfreie Kaugummi statt Süßigkeiten die bessere Wahl. Studien zeigen, dass das Kauen Signale an das Sättigungszentrum sendet, die den Hunger dämpfen. Manche haben dennoch das Gefühl, dass sie nach einiger Zeit hungrig werden, weil sie dem Körper etwas vorgaukeln. Wissenschaftlich belegt ist dieser Effekt aber nicht. Mein Tipp: Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, um Heißhungerattacken auf Süßes zu vermeiden.

**Closer** Dr. Diana Svoboda,  
EXPERTIN Leiterin der diPura  
Zahnklinik, Essen

## KANN SCHIMMEL IM BAD KRANK MACHEN?

Wir haben im Bad Schimmel in der Dusche und an der Decke. Ist das gefährlich?

Nicola (32), Stuttgart

### Afsaneh Fatemi rät:

Schimmelpilzbefall in der Wohnung ist hochgradig gesundheitsgefährdend. Die Sporen gelangen über die Luft in die Atemwege. Dadurch können Allergien, Hautausschlag und Asthma ausgelöst werden. Häufig haben Betroffene auch unspezifische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schnupfen, Husten und Schlafstörungen. Wenn Sie unter diesen Symptomen leiden, sollte ein Allergologe Sie auf eine Schimmelpilzallergie testen. Unabhängig davon muss der Schimmel in jedem Fall professionell beseitigt werden.

**Closer** Afsaneh Fatemi,  
EXPERTIN Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie an der KÖ-KLINIK in Düsseldorf

## VIP-KLINIK MIT LIZ BAFFOE (46)

### Machen Sie viel Sport?

Ja, ich gehe regelmäßig joggen und mache Plank-Training (Unterarmstütz), das stärkt die Muskeln und macht extrem fit.

### Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?

Ich versuche es, aber es gelingt mir nicht immer, weil ich viel unterwegs bin und dann auch mal Junkfood wie Pommes esse. Aber grundsätzlich besteht meine Ernährung aus frischem Obst, Gemüse und Fisch. Auf Fleisch verzichte ich ganz!

### Haben Sie ein Schlank-Geheimnis?

Viel Bewegung und alle fünf Stunden etwas essen. Morgens gut frühstücken, z.B. Omelett mit Kidneybohnen, und abends auf Kohlenhydrate verzichten.

### Gehen Sie regelmäßig zum Arzt?

Ich bin Gott sei Dank gesund und fühle mich gut. Die regelmäßigen Kontrollen mache ich aber trotzdem jedes Jahr, um einfach sicher zu sein.

### Machen Sie sich Gedanken über Ihre Gesundheit?

Auf jeden Fall! Das ist für uns alle ein wichtiges Thema. Ohne Gesundheit geht gar nichts, und ich möchte gesund bleiben und passe deshalb auch gut auf mich auf.

### Gibt es ein Hausmittel, auf das Sie schwören?

Regelmäßig Mandeln essen! Sie enthalten u.a. viele Vitamine, Kalzium und Eisen, und sie machen schlank! Mandeln stoppen das Hungergefühl und haben weniger Kalorien als andere Nüsse.



Die Schauspielerin geht gern spazieren oder hört Musik, um Stress abzubauen und sich zu entspannen.