

PANORAMA kompakt

Unfall mit Bus: Zwei Kinder tot

MONTBENOÎT Bei einem Unfall mit einem Schulbus sind bei Montbenoît südöstlich der französischen Stadt Besançon zwei Kinder im Alter von zwölf und 15 Jahren getötet worden. Vier Personen wurden leicht verletzt. Nach Angaben der zuständigen Präfektur war der mit 33 Kindern besetzte Bus bei winterlichen Straßenbedingungen mit einem anderen Fahrzeug zusammengestoßen.

Riesenhase sucht Zuhause



Ein Hase von Format: Atlas.
Foto: Scottish SPCA

EDINBURGH Für diesen Hasen reicht kein kleiner Auslauf, er braucht einen Unterschlupf so groß wie eine Hundehütte: Der sieben Monate alte Hase Atlas ist ein Deutscher Riese und kann bis zu 1,20 Meter groß und 20 Kilo schwer werden. Das ist den Besitzern aus Schottland dann doch eine Nummer zu groß gewesen – sie haben ihn nun an Tierschützer der Organisation SPCA abgegeben, wie „The Guardian“ berichtet. Die wiederum suchen jetzt öffent-

lich ein Zuhause für den Riesenrammler. Unter den bisherigen Interessenten ist mitunter sogar das Skandal-Model Katie Price. Was die neuen Besitzer allerdings wissen sollten: Ausgewachsen wird Atlas wohl einen ganzen Ballen Heu pro Woche fressen und im Jahr bis zu 2000 Karotten.

Frau stürzt ab und fällt in Bett

MANCHESTER So viel Glück muss man erstmal haben: Eine 60-jährige Britin hat sich bei Manchester zu weit über eine Brüstung eines Kaufhauses gelehnt und ist 18 Meter in die Tiefe gestürzt. Dabei fiel sie weich – und zwar genau in ein Bett samt Matratze, das im Erdgeschoss des Einkaufszentrums aufgestellt war. Die Frau erlitt so nur leichte Verletzungen an der Hüfte und an der Wirbelsäule.

Festnahmen nach Erdbeben

TAINAN Die Zahl der Toten nach dem Erdbeben im Süden Taiwans ist auf 46 gestiegen. 94 Menschen wurden gestern weiter in den Trümmern des 16-stöckigen Wohnhauses in der Metropole Tainan vermisst. Die Behörden nahmen nun drei Manager der früheren Baufirma fest, die das Haus gebaut hatte. Der Staatsanwalt vermutet Pusch am Bau und wirft ihnen Fahrlässigkeit mit Todesfolge vor.

Indien: Elefant dreht durch

NEU DELHI Ein wilder Elefant hat im Osten Indiens eine Stadt in Aufruhr versetzt. Das Tier trampelte durch Siliguri und beschädigte Gebäude und Dutzende Fahrzeuge. Verletzt wurde niemand. Der ausgewachsene Elefant war vermutlich von seiner Herde getrennt worden und fand nicht mehr in einen nahegelegenen Dschungel zurück. Nach sieben Stunden wurde er eingefangen.



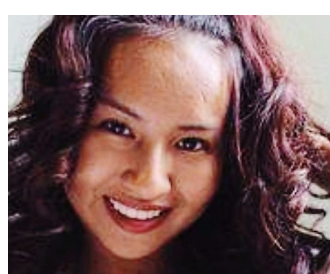
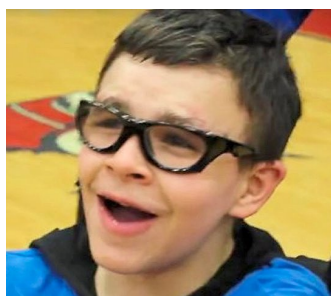
Das Tier trampelt auf Autos und Räder.
Foto: dpa

Mit dem Rollstuhl zum Abschlussball

Ein Mädchen bittet einen Buben mit Behinderung um ein Date – und rührt ihn und Millionen

Willst Du mit mir gehen? Das ist eine zweifellos im Einzelfall sehr bedeutsame Frage, aber noch keine Geschichte. Die Umstände des Antrags von Vee Nguyen (19) im US-Bundesstaat Michigan sind allerdings so besonders, dass bereits mehr als drei Millionen Menschen sich das Video dazu angesehen haben.

Die junge Frau fragt ihren guten Freund Ben Davis, ob er mit ihr zum Abschlussball gehen möchte. Ben Davis ist geistig behindert und sitzt im Rollstuhl. In dem Video wird der 16-Jährige bei einer Schulversammlung in die Mitte der Turnhalle geschoben, wo Mitschüler eine Geschenkbox für ihn öffnen. „Ich frage Dich nach einem Date, wenn Schweine fliegen“, steht darauf – gemeint ist also: nie. Dann steigen aus dem Karton vier Luftballons in Schweineform in die Luft. Ben Davis strahlt übers ganze Ge-



Sie hat Ben Davis' Herz höher schlagen lassen.
Fotos: Vee Nguyen/Facebook

sicht. Die Mitschüler in der Turnhalle toben, als er „Ja“ sagt. Davis' Freundin veröffentlichte das Video bei Facebook, seitdem wurde es mehr als 50 000 Mal weiterverbreitet. Vee Nguyen habe mit der Aktion in Lansing bei Detroit ein Zeichen für mehr Gleichberechtigung setzen wollen.

So essen Sie sich schön

Hautpflege allein ist nicht alles – welche Lebensmittel gut für die Zellen sind

Geschmeidig, porenrein, ebenmäßig: So wünscht man sich seine Haut. Die Realität sieht oftmals anders aus: Pickelchen, Rötungen, angespannte oder trockene Haut – und das obwohl man sich doch täglich mit Cremes, Lotionen und Gesichtswasser pflegt.

Für schöne Haut bedarf es mehr. Neben Faktoren wie Stress, Hormonen, Alkohol und Rauchen spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle – und die kann man selbst beeinflussen. Grundsätzlich gilt: Wer ausgewogen isst, beugt Hautproblemen vor.

Welche Nährstoffe unsere Haut braucht und mit welchen Lebensmitteln Sie sich schön(er) essen können.

WAS UNSERE HAUT BRAUCHT

Unser größtes Organ – die Haut hat in etwa eine Fläche von zwei Quadratmetern – benötigt vor allem folgende Nährstoffe:

● **Proteine:** Eiweiß ist wichtig, damit neue Zellen und das Bindegewebe aufgebaut werden, so der Münchner Hautarzt Dr. Hans-Ulrich Voigt von der Dermatologie am Dom.

● **Fette:** Sie werden einerseits benötigt, damit die Haut fettlösliche Vitamine nutzbar machen kann, andererseits zum Aufbau von Zellmembranen.

● **Vitamine:** Wer zu wenig Vitamine zu sich nimmt, wird das an seiner Haut spüren: Trockene Haut, Ausschlag oder Juckreiz können die Folge sein. Wichtig sind laut dem Münchner Hautarzt vor allem die Vitamine A, C, E und H (Biotin) sowie B-Vitamine. Sie machen Haut und Nägel gesund.

● **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Stoffe wie Kalium, Natrium, Magnesium, Kupfer sowie Eisen regeln unter anderem den Flüssigkeitshaushalt der Haut und bauen das Bindegewebe auf. Auch Kalzium und Zink sind wichtig für den Zellaufbau. Das Spurenelement Selen hilft wie Zink im Kampf gegen freie Radikale, die durch UV-Licht, Umweltgifte, Rauchen und Stress entstehen.

DAS SIND SCHÖNMACHER

In welchen Lebensmitteln stecken diese Hautverschönerer? Die AZ hat eine Auswahl zusammengestellt:

Kiwis, Orangen, Erdbeeren: Früchte, die viel Vitamin C liefern, helfen der Haut, sich von innen gegen freie Radikale zu schützen. Hautarzt Voigt empfiehlt vor allem Kiwis, Orangen, Zitronen, Grapefruits und Erdbeeren. Sein Favorit ist aber die Kiwi. Zwei davon reichen schon aus, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.

Die Krankenkasse AOK empfiehlt für eine ausgewogene Ernährung fünfmal am Tag Gemüse und Obst zu essen – am besten zu jeder Mahlzeit und in den Ampelfarben rot, grün und gelb. Eine optimale Mischung für die Haut wäre also: Kiwi, Erdbeere und Zitrone.

Milchprodukte: Gute Quellen für Eiweiß sind Milch und Milchprodukte wie Quark oder Jo-



Erdbeeren liefern Vitamin C – das lässt die Haut jung aussehen. Sie hat das freilich noch nicht nötig. Foto: dpa

ghurt. Der Richtwert der angemessenen Eiweiß-Zufuhr liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Männern im Durchschnitt bei 59 Gramm, bei Frauen bei 47 Gramm am Tag. 100 Gramm Magerquark liefern beispielsweise 13 Gramm Eiweiß, berechnet die Seite „Fit for fun“.

Auch das Vitamin A, B12 sowie Magnesium und Kalzium sind in Milch enthalten. Zink wirkt auf die Haut entzündungshemmend, so Voigt.

Avocado: Avocados liefern sowohl reichlich B-Vitamine als



auch Vitamin E. Damit trägt sie entscheidend zur Zellregeneration bei. Avocados haben zwar einen hohen Fettgehalt – 100 Gramm haben etwa 200 Kalorien – aber sie helfen bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen.

Vollkorn: Im Vollkorn steckt unter anderem das Spurenelement Selen. „Das wirkt als Zellschutz“, so Voigt. Empfohlen wird von Experten zum Beispiel Dinkel. Selen steckt zudem auch in Spargel und Knoblauch.

Karotten: In ihnen steckt Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. 100 Gramm Karotten entsprechen ungerechnet dem Tagesbedarf an Vitamin A.



Nüsse: Sie wirken gleich mehrfach auf die Haut mit Vitamin A, B, E, und Omega-3-Fettsäuren sowie Mineralstoffen wie

Kalzium und Magnesium. Voigt empfiehlt für eine bessere Haut Wal- und Haselnüsse.

Spinat und Brokkoli: Sie liefern der Haut vor allem Vitamin A, C und E. Dadurch beugt das Gemüse einer trockenen Haut vor.



Buttermilch: Sie wirkt laut Experten gegen sogenannte Orangenhaut. Man kann auch ein Buttermilchbad nehmen. Dafür zwei Liter davon in die Badewanne gießen, warmes Wasser dazugeben und bis zu 20 Minuten darin baden. Danach sollte man sich aber nicht sofort abwaschen, damit die Buttermilch noch in die Haut einwirken kann.

Tomaten und rote Paprika: Diese beiden Gemüsesorten sind laut Voigt „eine starke Anti-Aging-Waffe“. Sie bekämpfen freie Radikale, die auch für die Hautalterung verantwortlich sind. Experten haben schon vor Jahren herausgefunden: Sogar wer kurzfristig viel rote Paprika und Tomaten isst, dessen Haut wirkt jünger.



Linsen, Bohnen und Co.: Sie liefern Vitamine und zudem Zink. Das Spurenelement hilft, dass sich verletzte Haut schneller regenerieren kann.



Pflanzliche Öle: Sie bieten Fette mit ungesättigten Fettsäuren –

das sorgt für eine jung und frisch aussehende Haut. Empfohlen werden Raps- und Walnussöl sowie Olivenöl.

Lachs und Co.: Omega-3-Fettsäuren bremsen Entzündungen und die Hautalterung. Voigt empfiehlt die Fischarten Makrelen, Sardinen und Lachs. Laut AOK ist für eine ausgewogene Ernährung ein bis zweimal in der Woche Seefisch ratsam.



Mandeln: Sie sind ein Vitamin-E-Lieferant und beugen Sonnenbrand vor. Laut einer Studie helfen schon 14 Milligramm Vitamin E, um seine Haut zu schützen. Das bedeutet umgerechnet: 20 Mandeln.

Fleisch: Eine gesunde Gesichtsfarbe hat, wer genügend Eisen aufnimmt, so Voigt. Das gibt es unter anderem in Fleisch. Am besten ist mageres Rindfleisch. Die AOK empfiehlt für gesunde Haut 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu essen.



Für Vegetarier: Wertvolles Eisen steckt auch in Hülsenfrüchten, Kräutern wie Amaranth und Sprossen.

Wasser: „Das wichtigste Nahrungsmittel bleibt das Wasser“, sagt Voigt. Ein bis zwei Liter sollte jeder Erwachsene täglich trinken.

Wer Wasser nicht mag, kann auch auf Früchte- und Kräutertees umsteigen.

Rosemarie Vielreicher

WAS DER HAUT NICHT GUT TUT

Finger weg von Fettigem und Zucker

Schlecht für die Haut ist sowohl eine mangelhafte Ernährung, als auch eine schlechte. Wer viel frittiertes Fett, gesättigte Fette oder Fast Food isst, bekommt ölige Haut. Auch zu viel Zucker kann zu Akne führen. Kakao

an sich enthält zwar Zink, aber in Schokolade steckt meist zusätzlich sehr viel Zucker. Wer das Naschen nicht lassen kann, sollte auf dunkle Schokolade zurückgreifen.

Wichtig ist immer auch das richtige Maß: Wer etwa

übermäßig Eiweiß zu sich nimmt, der bekommt es mit Akne zu tun. Gleiches gilt für jeden übermäßigen Konsum – auch bei Alkohol. Wer regelmäßig zu viel trinkt, kann dadurch Akne, Ekzeme oder Rosacea auslösen.