

## Emotionen klingen weltweit ähnlich

Lachen, Weinen, Ekel: Weltweit drücken Menschen die grundlegenden Gefühle in ähnlichen Lauten aus. Solche stimmlichen Emotionsäußerungen werden also nicht von der jeweiligen Kultur geprägt, sondern haben einen weit älteren Ursprung. Dies legt eine Studie nahe, in der Briten und die in Namibia lebende Volksgruppe der Himba verglichen wurden, die noch weitgehend unbeeinflusst von der modernen Zivilisation lebt. Beiden Gruppen spielten die Forscher des University College in London in der jeweiligen Sprache eine emotionale Geschichte vor – etwa dass ein Mensch nach dem Tod eines Angehörigen traurig ist. Danach hörten die Teilnehmer diverse Gefühlslaute der jeweils anderen Kultur wie Lachen oder Weinen und sollten auswählen, welche Äußerungen zu der Geschichte passen. „Die Menschen aus beiden Gruppen konnten die grundlegenden Emotionen – Wut, Angst, Ekel, Freude, Trauer und Überraschung – leicht erkennen“, sagt Studienleiterin Sophie Scott, deren Studie im Fachblatt „PNAS“ erscheint. (AP)

## Botox-Behandlung nach Flatrate-Prinzip

Das Flatrate- und Happy-Hour-Prinzip hat die Schönheitschirurgie erreicht. Solche Schnäppchen-Angebote sieht Christian Gabka, Präsident der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC), äußerst kritisch. „Ein Angebot zur regelmäßigen Botox-Behandlung mit monatlicher Grundgebühr sowie Werbung über Preisnachlässe innerhalb der Medizin sind moralisch bedenklich. Allein das Vokabular suggeriert ein Konsumverhalten, das im medizinischen Bereich nicht angebracht ist.“ Durch Flatrate-Angebote bestehe die Gefahr, dass Ärzte unter Druck gesetzt werden, Medikamente zu häufig einzusetzen. So könne eine übertriebene Injektion mit Botox nicht nur die Mimik stark einschränken und das Gesicht unnatürlich wirken lassen. „Zu häufige Behandlungen erzeugen zudem Antikörper, so dass sie irgendwann keine Wirkung mehr erzielen.“ Eine seriöse Behandlung zielt auf langfristige Lebensqualität, nicht auf ein schnelles vergängliches Glück, das über Werbung suggeriert werde. (StN)

## Stilschule

## Wissenswertes über den Anzug

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Finessen einer erfolgversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Es gibt kein Kleidungsstück, das einen Mann umfassender, schneller und vorteilhafter kleidet, als ein gut geschnittener Anzug in guter Passform. Daher ist der Anzug das Herz und Aushängeschild der männlichen Garderobe.

Bevor Sie einen Anzug kaufen, sollten Sie sich fragen, ob er eher klassisch oder modisch sein soll, welcher Schnitt und welche Farbnuance für Sie vorteilhaft sind und welche Aussage Sie mit Ihrem Outfit treffen wollen. Wollen Sie eher seriös oder dynamisch wirken? Entscheidend ist nicht zuletzt die Branche, in der Sie sich bewegen. Auf sehr formellen Ebenen ist der dunkelblaue, schwarze und dunkelgraue Anzug britischer Tradition ein Muss. Die Regel „außen dunkel, innen hell“ muss hier eingehalten werden. Ist der Dresscode legerer, kommen durchaus hellere Anzüge in modischeren Varianten infrage.

Das Grundwissen ist überschaubar: Ein Anzug besteht aus Sakko, Hose und Weste, wird heutzutage aber von den meisten Herren nur zweiteilig getragen, also ohne Weste. Für das Sakko gibt es zwei Grundformen: den Einreihiger und den Zweireihiger. Der Einreihiger ist mit zwei oder drei Verschlussknöpfen zu haben. In einer dunklen Farbgebung und mit zwei Rückenschlitz versehen, macht er den Mann überall parkettsicher. Allerdings werden bei der Dreiknopfvariante nur die beiden oberen Knöpfe geschlossen.

Der dunkle Zweireihiger ist für große, schlanke Herren ideal und wirkt immer sehr korrekt. Das obere Knopfpaar dient allein der Zierde. Ob Ein- oder Zweireihiger – die Anzugsjacke wird beim Aufstehen geschlossen. Das ist eine Stilregel.

Anzugschossen können mit oder ohne Bundfalte versehen sein. Kleinere Herren sollten auf den Aufschlag verzichten. Bei größeren Herren wirkt ein Hosenaufschlag dagegen vorteilhaft.

Zur Passform: Der korrekte Ärmelabschluss endet etwas unter dem Handgelenkknochen. Die Hemdenmanschette sollte einen Zentimeter hervorschauen. Die Rückenweite darf nicht zu breit sein, sonst wirft das Sakko Falten. Umgekehrt sollte der Stoff in der Taille nicht spannen. Die optimale Passform liefert ein Anzug nach Maß. Der hat dann allerdings auch einen höheren Preis.

# Zumba oder So tanze ich mich fit

Eine neue Fitnessidee basiert auf dem Samba-Schritt und eignet sich bestens, Kalorien mit Spaß zu verbrennen

Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Ausdauertraining auf dem Stepper oder dem Crosstrainer: Alles schön und gut. Doch auch tanzend lässt sich viel für die Figur tun. Der neueste Trend aus den Fitnessstudios heißt Zumba.

VON TANJA CAPUANA

Spätestens nach den närrischen Tagen ist die Zeit des Schlemmens vorbei. Nun sollen die in der Weihnachtszeit, auf Silvester- und Faschingspartys angefütterten Pfunde wieder schmelzen, die sich an Hüften und Bauch festgesetzt haben. Viele Menschen haben den Vorsatz gefasst, abzunehmen und mehr Sport zu treiben. Eine bessere Kondition steht ebenfalls auf der Wunschliste.

Wer sich in den Vereinigten Staaten um seine Idealfigur sorgt, schwört derzeit auf das Tanz-Work-out Zumba. Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien enthält Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia. Als Erfinder von Zumba gilt der kolumbianischstämmige Choreograf Alberto Perez aus Miami, genannt Beto.

### Als wäre man auf einer Party

Jürgen Wacker, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie aus Schwäbisch Gmünd, kennt die Vorzüge des Tanzens. Es verbessere die Koordination sowie die Ausdauer ohne größeres Belastungsrisiko. Eines sieht er aber weniger rosig als im Werbepot für Zumba im Fernsehen dargestellt: Dort heißt es, man könne pro Stunde bis zu 1000 Kalorien verbrennen, den Bauch festigen und den Po straffen – ganz ohne Sit-ups. „Mit Tanzen kann man auf jeden Fall abnehmen“, bestätigt Wacker zwar, aber den durchschnittlichen Verbrauch schätzt er realistisch auf rund 400 Kalorien pro Stunde. Immerhin.

Mindestens zweimal die Woche sollte man sich bewegen, wünschenswert seien dreimal. „Allein durch Sport gelingt das Abnehmen jedoch nicht“, warnt der Experte. „Erfolgreich wird das erst, wenn man auch die Ernährung umstellt.“ Die Fettverbrennung werde jedoch in jedem Fall angekurbelt, und man tue etwas für sein Aussehen. „Leute, die tanzen, haben ein besseres Körpergefühl und erhöhen ihre Ausstrahlung“, weiß der Orthopäde.

Die 29-jährige Amerikanerin Mandi Hutchins aus Marbach am Neckar hat das Zumba-Fieber schon vor drei Jahren gepackt. „Man fühlt sich beim Tanzen wie auf einer Party“, beschreibt sie. Als die Pilates- und Yoga-Lehrerin in ihrer Tanzschule auf einem der Stundenpläne den Kurs Zumba entdeckte, wurde sie neugierig. Bald ließ sie sich selbst zur Lehrerin ausbilden.

„Zumba gibt es in den USA seit mehr als zehn Jahren“, erzählt die Latinotanztrainerin Sylvia Morena. In ihrer Heilbronner Tanzschule Salsa-Morena unterrichtet sie seit kurzem auch die lateinamerikanische Dancefitness. Um mir ein eigenes Bild von Zumba zu machen, besuche ich einen der Kurse in der Salsa-Tanzschule. Die Kleidung für das Work-out ist leger: Die meisten Kursteilnehmer tragen Baggypants, ein eng anliegendes Top und Turnschuhe. Festes Schuhwerk ist wichtig, um die Verletzungsgefahr gering zu halten. Ein DJ legt Reggae- und Hip-Hop-Musik auf, den flotten Hip-Hop aus

Latinamerika. Sylvia Morena zeigt die Schritte und schon schwingen wir gemeinsam die Hüften im Rhythmus und lassen die Schultern im Takt kreisen. Die Füße übernehmen die Grundschriffe des Salsa.

Die Tanzlehrerin ruft: „Arme hoch.“ Je höher wir sie schwingen und je tiefer wir uns in der Hocke drehen, umso mehr Energie verbrennen wir, erklärt sie. Alle Muskeln des Körpers werden gestärkt, insbesondere die des unteren Rückens, weil der Tanz von der Hüfte ausgeht. Bald rinnt bei mir der Schweiß.

Trinkpausen einlegen rät Stefan Vogt, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, der mit Wacker eine Gemeinschaftspraxis führt. Jede halbe Stunde sollte man 0,2 bis 0,3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. „Der Körper dehydriert sehr schnell, wenn keine Flüssigkeit zugeführt wird“, erläutert er.

Bei allem Spaß sollte man beim Work-out an die Gesundheit denken und sich nicht überlasten. Sonst drohen Probleme mit dem Herzen, dem Kreislauf oder dem Bewegungsapparat, warnt Wacker. Symptome, die auf eine Überanstrengung hindeuten, können laut Vogt Muskelkater oder Sehnenbeschwerden sein. Obwohl man für Sport nie zu alt ist, braucht der ältere Mensch länger als der jüngere, bis er sich auf die Bewegungen und die ungewohnte Belastung eingestellt hat, erklärt Wacker. Zudem brauche er eine längere Regenerationsphase.

Wenn man älter als 35 Jahre ist und längere Zeit keinen Sport mehr gemacht hat, sollte man sich vorher ärztlich durchchecken lassen und ein Belastungs-EKG machen. Vogt rät insbesondere Menschen mit Bandscheibenvorfällen, Neigung zu Hexenschuss, Hüft- oder Sprunggelenksbeschwerden dazu, vor der Ausübung von Zumba einen Orthopäden zu konsultieren.

Für Zumba spricht nicht zuletzt, dass die Schritte leicht zu lernen sind und dass man keine tänzerischen Vorkenntnisse braucht, sagt Sylvia Morena. „Der Spaßfaktor ist sehr hoch. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will.“ Auch Wacker empfiehlt, dem Körper nur so viel zuzumuten, wie er verträgt. „Wichtig ist, nicht gleich in die Vollen zu gehen und langsam zu beginnen.“

Im Gegensatz zu Aerobic muss man sich bei Zumba keine komplizierte Choreografie merken. Zu meiner Überraschung stelle ich auch fest, dass der Männeranteil im Gegensatz zu Aerobic-Kursen ungewöhnlich hoch ist. Kein Wunder: Die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen sind erotisch, und beim Tanzen entsteht so mancher Flirt. Das lockt Singles an – ob Frau oder Mann.

Dank der mitreißenden Musik vergeht die Zeit wie im Flug: Ich fühle mich ausgepowert, aber gut gelaunt. Ich nehme mir fest vor, die Couch von nun an regelmäßig für eine Zumba-Stunde zu verlassen.

## Pirat, Vampir und der King of Pop

Bei der Wahl des Faschingskostüms geben Kinofilme und Medienereignisse die Trends vor

VON TORBEN KLAUSA

Schon ziehen die Jecken wieder durch die Straßen. Wer mit seinem Kostüm die modischen Ansprüche der Saison erfüllen will, lässt sich in der Faschingsaison 2010 als Captain Jack Sparrow oder als Michael Jackson sehen, sagt Frank Schröder. Laut dem Geschäftsführer des Karnevalskaufhauses Karnevalswierts in Köln ist der Pirat seit dem Kinofilm „Fluch der Karibik“ ein Dauerbrenner unter den Kostümen. Der King of Pop wiederum sei durch sein medial begleiteten Tod zum Trend der aktuellen Saison geworden.

### Auf einmal wollen sich alle als Stewardess verkleiden

Dass die Jecken die kürzlich verstorbene Pop-Ikone imitieren, sei als Wertschätzung zu verstehen, sagt Uschi Böllsterling, Filialleiterin von Piero's Factory Outlet in Frechen bei Köln. „Die lassen ihn im Karneval weiterleben.“ Auch was die Piraten-Verkleidung angeht, hat Böllsterling ihre eigene Interpretation: „Männer fühlen sich an Karneval einfach als Pirat und wollen ein paar Frauen rauben.“

Stefan Daun vom Kostümhaus Ste Festartikel in Leverkusen ist die Trendentwicklung ein Rätsel: „Wir haben seltenerweise eine enorme Nachfrage nach Stewardess-Kostümen.“ Kundinnen hätten ihm erklärt, dass der Trend von den Kinofilmen „Catch Me If You Can“ und „Aviator“ komme, in denen Leonardo DiCaprio mitspielt. Obwohl die Filme sieben und fünf Jahre alt sind:

Dank des Hauptdarstellers setzten sie einen bleibenden Trend.

„Der Ideengeber für Kostüme ist in der Tat meist das Kino“, erklärt Karl-Heinz Klawitter, Inhaber der Stoffruhe in Brühl bei Köln. Deshalb erwartet er wegen der „Twilight“-Filme einen Boom bei Vampir-Kostümen. Dass Blutsauger im Trend liegen, bestätigt Böllsterling. Aber auch mystisch-geheimnisvolle Feen und Elfen seien gefragt, zumindest bei den Frauen.

Kinder dagegen lieben es klassisch. Schröder hat beobachtet: „Bei Mädchen ist die



Erkannt? Heidi Klum zeigte schon vor einigen Jahren Vampirzähne Foto: AFP



Temperamentvoll zu rhythmischen Beats: Ein Mitglied der aus Kuba stammenden Fitness-Tanzgruppe Zumba Team stellte das Workout schon auf der FIBO in Essen vor, der Messe für Fitness und Wellness Foto: J. Carstensen/dpa

## Mit warmen Füßen durch den Winter

Wegen ihrer geringeren Muskelmasse und dünneren Haut frieren Frauen eher als Männer. Das gilt besonders für die Füße. Sind sie warm, sind auch die Schleimhäute gut durchblutet – gut fürs Immunsystem.

**Start mit warmen Füßen:** Zieht man die Schuhe an, wenn die Füße warm sind, ist die Chance groß, dass sie warm bleiben. Daher sollten die Schuhe in einem wohltemperierten Raum aufbewahrt werden.

**Gute Fußbekleidung:** Wollsocken oder -strümpfe sind die beste Wahl im Winter. Es gibt sie in dicker und feiner Ausführung. Einlegesohlen aus Lammfell helfen ebenso gegen kalte Füße.

**Platz lassen:** Einlegesohlen und dicke Socken rauben den Füßen Platz im Schuh. Deshalb sollte man Winterschuhe eine halbe Nummer größer kaufen. In engen Schuhen kann das Blut nicht richtig zirkulieren.

**Genussgifte meiden:** Nikotin und Alkohol bewirken, dass sich die Blutgefäße verengen. Daher sollte man diese Genussgifte meiden, insbesondere wenn man friert.

**Warme Fußbäder:** Ob vor dem Schlafengehen oder nach einem Winterspaziergang – Fußbäder eignen sich gut, um eise Füße aufzuwärmen. Dabei gilt: Mit lauwarmem Wasser beginnen und heißes nachgießen.

**Eincremen:** Wärmecremes mit dem Paprika-Wirkstoff Capsicum fördern die Durchblutung der Haut. Aber Vorsicht: Hände anschließend gut waschen – am besten mit etwas Öl oder Milch. (mm)

### Der Trend geht zum Zweitkostüm

Doch viel Haut zu zeigen kann für Jecken zum Problem werden, vor allem, wenn sie am Straßenkarneval teilnehmen. Der Trend geht deshalb zum Zweitkostüm. Für die Kälte empfiehlt Schröder mollig warme Tierkostüme. In Innenräumen darf es dann sexy und edel sein. So seien etwa Rokoko-Kostüme eine gute Wahl. Ganz ohne Verkleidung gehe im Karneval oder Fasching aber gar nichts, sagt Sigrid Krebs vom Festkomitee des Kölner Karnevals: „Man schlüpft in eine andere Rolle, kann eine andere Seite spielerisch und fröhlich ausleben.“ Und „man nimmt sich selbst nicht so wichtig“.