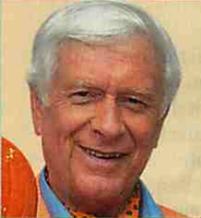


Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und
Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Es ist besonders unangenehm, wenn man an einem strahlend schönen Tag von quälenden Kopfschmerzen verfolgt wird. Solche Schmerzen können den ganzen Tag kaputtmachen. Viele Betroffene denken da nicht lange nach und greifen zu einem Schmerz-Medikament, das aber bei Dauergebrauch unerwünschte Nebenwirkungen hat. Wissenschaftler an der Universität Maastricht in den Niederlanden betonen: «Jeder Kopfschmerz-Patient sollte zuerst immer zu einem einfachen, natürlichen Rezept greifen. Man kann damit oft zu einem verblüffenden Ergebnis kommen.» Man hat an der Universität von Maastricht eine Testreihe durchgeführt. Mit einer Gruppe von 100 Probanden. Und da hat sich herausgestellt: Bei all jenen, die über den Tag verteilt sieben Gläser kaltes Wasser getrunken hatten, waren aufkommende Kopfschmerzen ganz schnell wieder verschwunden. Wasser trinken gegen Kopfschmerzen: Das klingt gut und tut gut.

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

Wenn Schönes zum Albtr

Es soll für die Ewigkeit sein. Deshalb wird eine **Tätowierung** direkt in die Haut gestochen. Doch manchmal hält die Freude daran doch nicht ganz so lang. Was dann?

Von Verena Ingold

Mutprobe, Modetrend oder der Wunsch, ganz besonders zu sein, ein spezielles Merkmal zu haben? Tatsache ist, dass Tätowierungen in der Schweiz boomen und das schon seit Jahren. Schliesslich machen sogar Stars vor, wie cool das aussehen kann, von Angelina Jolie bis zu Michelle Hunziker.

Ein kleines Kettchen um den Oberarm, ein Vögelchen am Fussgelenk oder gleich den ganzen Arm oder den Oberkörper schmücken – wer sich ein Tattoo stechen lässt, meint es jedenfalls ernst. Etwas Mut braucht es ja, sich eine Zeichnung direkt unter die Haut stechen zu lassen. Denn weh tut es schon. Umso stolzer sind Tätowierte dann auf ihre Trophäe – jedenfalls wenn sie wirklich so ausfällt wie erhofft.

Doch selbst dann kann die Zeit kommen, wo man sie nicht mehr mit der gleichen Begeisterung vorzeigt wie einst. Weil zum Beispiel der Partner, dem man für die Ewigkeit ein Zeichen setzen wollte, nicht mehr der gleiche ist. Weil man damit im beruflichen Umfeld aneckt, sich Karrierechancen verbaut. Oder auch einfach, weil sich der Geschmack geändert hat und einem das, was man in jugendlichem Übermut als schön empfand, inzwischen eher peinlich ist. Und manchmal fällt eine Tätowierung auch von Anfang an nicht ganz so aus, wie man sie sich vorgestellt hat.

Vorsicht bei Allergien

Schon das Anbringen eines Tattoos ist nicht risikolos. Beim Einbringen der Farbpigmente in die Haut entsteht eine Wunde, und

damit besteht eine Infektionsgefahr. Zudem können die eingeätzten Farbpigmente Allergien auslösen. Die Berufsbezeichnung des Tätowierers ist nicht geschützt, jeder kann diese Tätigkeit ausüben. Es empfiehlt sich deshalb, sich gut zu informieren, bei wem man ein Tattoo stechen lässt. Eine gewisse Gewähr bieten jene Tätowierer, die dem Verband Schweizerischer Berufstätiger angehören. Sie haben Hygienekurse besucht und werden punkto Hygiene und Gebrauch der Instrumente kontrolliert. Wichtig ist auch, sich über den Stil des gewählten Künstlers gut zu informieren, damit man keine bösen Überraschungen erlebt.

Was aber, wenn man das einst unter Schmerzen applizierte Bild auf der Haut wieder loswerden möchte? «Am besten geht man in ein Kosmetiklaserstudio oder zum Hautarzt», rät Heidi Zogg vom Verband der Berufstätiger. «Tätowierer können ein Tattoo vielleicht aufhellen, sodass nachher die Möglichkeit besteht für ein neues Bild.» Die abenteuerlichen Methoden der Vergangenheit – wegätzen, wegschneiden, mit Säure entfernen – sind heute definitiv passé. «Mit den neuen Lasern wird das Resultat sogar narbenfrei», so Zogg.

Im Prevention Center von Dr. Christian und Barbara Köhler wird eine ganz speziel-



Der ganze Körper ist mit Tattoos verziert – wenn das nicht mehr gefällt, wird es schwierig.

aum wird

INFOS

Verband Schweizerischer Berufstätiger VST: www.tattooverband.ch
Prevention Center Zürich, Dr. Christian Köhler und Barbara Köhler: www.prevention-center.com



le Art von Laser angewendet, mit der helle und dunkle Tätowierungen entfernt werden können: der Picosure-Laser. Mit einem scharf gebündelten Lichtstrahl, der auf die Wellenlänge der Farbpartikel eingestellt ist, werden die Pigmente erhitzt, sodass sie sozusagen explodieren und so klein zerstückelt werden, dass der Körper sie abbauen kann. «Mit dem Picosure-Laser kann man sie noch feiner und noch schneller zerstäuben», erklärt Barbara Köhler (Bild oben). «Die Resultate nach fünf bis sechs Behandlungen, über ein Jahr verteilt, sind sehr gut. Bis sich die Pigmente erholt haben, braucht es dann noch drei bis sechs Monate.

Stechen geht schneller

Allgemein ist es aber nicht lustig, ein Tattoo wegzumachen, erklärt Barbara Köhler klar. «Eins stechen lassen geht schneller. Die meisten Kunden, die sich ein Tattoo wegmachen lassen wollen, stehen unter einem grossen Leidensdruck.» Wie das Resultat herauskommen wird, lässt sich auch nicht grundsätzlich sagen: «Es hängt davon ab, wie tief das Tattoo gestochen wurde, wie viel Farbe verwendet wurde und welche Farben.» Schwierig zu entfernen sind auch die sogenannten «Arschgeweih», die eine Zeitlang sehr in Mode waren, weil die Haut an der Stelle, an der sie angebracht wurden, sehr dick ist. Auch wenn die Haut bereits vernarbt ist, wird das Entfernen schwierig. Grossflächige Bilder sind aber nicht grundsätzlich schwieriger zu entfernen als kleine.

«Wenn fein gestochen wurde, ist die Entfernung kein Problem», so Barbara Köhler. «Aber eine grossflächige Entfernung ist einfach unangenehmer.»

Wirklich angenehm ist die Prozedur nie, auch wenn die Methoden in den letzten Jahren sanfter wurden. Und hinterher brennt es. «Während der Behandlung muss man kühlen – die Hautstelle unempfindlich machen nützt dagegen nicht viel.» Auch billig ist das

Ganze nicht – und selbstverständlich zahlt die Krankenkasse nicht.

Fast der Hälfte der Patienten, die zu Barbara Köhler in die Praxis kommen, ist die Freude an den Hautbildern aber trotzdem keineswegs abhandgekommen. Sie wollen ihr Tattoo nur entfernen, um sich ein neues stechen zu lassen oder das bestehende optimieren zu können. Gut die Hälfte will das Abenteuer Tattoo aber endgültig beenden. Möglichst spurlos. ✪

GUT ZU WISSEN

Am besten dreifach

Mit dem Zähneputzen klappt es ganz gut in unserem Land – knapp 80 Prozent von uns tun es zweimal täglich. Doch das reicht nicht ganz aus für eine perfekte Mundhygiene. Denn die Bakterien siedeln sich nicht nur auf der Zahnoberfläche an, sie finden sich auch in den Zwischenräumen, in Zahnfleischtaschen, auf Mundschleimhaut und Zunge. Deshalb sollte auch der Gebrauch von Zahnseide auf dem Pflegeprogramm stehen. Und als krönender Abschluss schliesslich eine Mundspülung, mit der auch die restlichen Plaque-Bakterien weggespült werden.

Anzeige



Für einen freien frischen Atem!