

Gesundheit

Von Petra Koruhn, Heilpraktikerin

Kratzen im Hals – das muss nicht immer auf eine Erkältung hinweisen. Nicht selten ist es ein Symptom dafür, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückläuft (Reflux-Krankheit). In vielen Fällen läuft diese Erkrankung, die häufig durch ein Loch im großen inneren Bauchmuskel, dem Zwerchfell, ausgelöst wird (Hiatushernie) ohne große Probleme ab. Jedoch kommt es gelegentlich auch zu Sodbrennen. Dieses saure Aufstoßen, häufig verbunden mit Brennen hinter dem Brustbein, kann auch unabhängig von der Zwerchfellhernie sein.

Dagegen lässt sich Folgendes tun: Da Übergewicht den Druck im Magen erhöht, sollte man versuchen, sein Gewicht zu normalisieren.

– Alkohol, Kaffee, Nikotin und Zucker erhöhen die Säureproduktion im Magen – also: Genuss einschränken.

– Sodbrennen tritt häufig beim Bücken nach den Mahlzeiten auf. Aber nicht nur dann, sondern auch, wenn man liegt. Spätes Essen vermeiden und nachts leicht erhöht schlafen, bringt die ersehnte Linderung. (Ein Winkel von zehn bis 15 Grad führt häufig zu deutlichen Besserungen.)

– Auch scharfe Gewürze kurbeln die Säureproduktion des Magens an – von daher auf Chili oder Peperoni besser verzichten. Lieber kleine Portionen als große.

– Ungünstige Nahrungsmittel: alles Blähende (zum Beispiel Zwiebeln). Häufig werden auch Süßigkeiten nicht gut vertragen.

Ein übersäuerter Organismus versucht, sich der Säure zu entledigen. In schwerer wiegenden Fällen kann das bis zum sauren Erbrechen führen. Das ist unangenehm, ist aber im Sinne der Naturheilkunde eine Form des Ausleitungs- und Entgiftungsverfahrens.



Bei Übersäuerung hilft auch Homöopathie: Robinia pseudacacia D 12. (1. Stunde 4 x 5 Streukügelchen, danach 3 x täglich 5 Streukügelchen auf der Zunge zergehen lassen). **Bei Magendruckern,** begleitet von starkem Rülpsen und überbeliechem Aufstoßen, aufgetriebenen Bauch und Blähungen: Asa foetida D 12 (Einnahme wie Robinia). Zusätzlich Wärmlasche auflegen.

Mahlzeit

Von Géraldine Fenske

Ganz nah am Duisburger Süden liegt Uerdingen. Was zwar zu Krefeld gehört, aber von der Revierstadt-Mitte nur ein Viertelstündchen entfernt liegt. Und wer sich in diesen Schmuddel-Tagen nach knackigen Bratwürstchen und dem würzigen Duft von gegrilltem Fleisch sehnt, der sollte eine kleine Reise in Kauf nehmen und das „Benders Barbecue“ besuchen. Dort gibt es nämlich die Würst zum Selbergrillen: für 14,90 Euro bis zum Abwinken (mi. und do. 11,90 Euro). Dezent geht kam das Rinderfilet daher, feine Fleischstücke mit zartem Biss. Sehr zu empfehlen auch die kernige Grillvariante: In Sesammarinade eingehüllter Schweinebacken. Ebenfalls ansprechend, mit einer leichten Note Knoblauch: frische Gammals. Gegrillt wird am eigenen Tisch, in den ein Lavastein-Grill eingelassen ist. Darüber schwebt eine Abzugshaube. Zwar verleiht das rote Rohrsystem dem Restaurant ein ungewolltes Industriekultur-Ambiente (ein Kontrast zu den Plastikblumen auf den Tischen); aber Fettmief in den Kleidern kommt so nicht auf. Ein Abend im „Benders Barbecue“ hat hohen Unterhaltungswert – für Fleischliebhaber.

Preise: Günstig. Auch die Getränke bleiben im Rahmen. Das Bier kostet 1,80 Euro.

Ambiente: Schlichte dunkle Holzmöblierung. Typisch systemgastronomisch.

Service: Einfach nur gut. Brotkörbe wurden ausgewechselt, kaum waren sie geleert.

Und sonst: Das Salat- und Gemüsebuffet ist eher mäßig. Nichts für Vegetarier.

Adresse: Benders Barbecue, Alte Krefelder Straße 10, Krefeld. Tel. 02151-3 25 45 88. www.benders-barbecue.de

Zwischen Lack und Leder ist jede Menge Platz für ein neues Paar Schuhe. Einige Wahrheiten über die, die man mit Füßen tritt

Schuhe – ein Männerthema? Klar, meint Helge Sternke und hat sogar ein Buch darüber geschrieben. Mit dem Autor von „Alles über Herrenschuhe“ sprach Nina Jebbink.

Herr Sternke, wie riechen Ihre Füße?
Sternke: In keiner Weise auffallend und unangenehm.

Ich kenne aber auch viele stinkende Männerexemplare.
Sternke: Die berichtigten „Käsemauken“. Sie entstehen durch Strümpfe mit hohem Chemiefaseranteil oder minderwertige Schaftmaterialien am Schuh. Aber auch durch das tägliche Tragen der gleichen Schuhe. Zum Lüften und Trocknen sollte man einen Tag Tragepause einlegen.

Das heißt, man(n) braucht mehr als ein Paar Schuhe?
Sternke: Mindestens zwei für den täglichen Wechsel und ein zusätzliches, wenn eines der anderen beim Schuhmacher in Reparatur ist. Wer Wert auf seine Kleidung legt, wird sich zwangsläufig mit der Zeit weitere Paare in verschiedenen Farbtönen und Schaftmaterialien anschaffen. Zur Jeans trägt man eher sportliche Schuhmodelle wie verzierte Derbys, und zum Anzug eher elegante wie glatte Blattschnitte, die so genannten Oxford-Modelle.

Die Spezies Mann mit Liebe zum Schuh scheint allerdings noch in der Unterzahl.

Sternke: Männer sehen in Schuhen meist eine notwendige Schutzfunktion für die Füße. Oft kaufen sie erst dann neue, wenn die Alten auseinander fallen; oder weil ihre bessere Hälfte sie dazu drängt. Frauen legen mehr Wert auf ihre Kleidung und somit auch auf die Schuhe, variieren stärker und öfter und nicht zuletzt bietet ihnen die Mode auch mehr Farbvarianten und Modelle. Tatsache ist, dass 45 Prozent der deutschen Frauen zwischen 20 und 50 Jahren mehr als 25 Paare besitzen und 38 Prozent mehr als zehn Paare. Zum Vergleich: jeder dritte Mann hat weniger als fünf Paare. Jeder zweite bringt es immerhin auf fünf bis zehn.

Dabei können Männer mit ihren Schuhen durchaus punkten. Nicht wahr?
Sternke: Untersuchungen zeigen, dass viele Frauen glauben, vom Schuhwerk und dessen Pflegezustand Rückschlüsse auf den Charakter des jeweiligen Trägers ziehen zu können. Gute Schuhe sind unauffällig, ein Understatement, womit der Träger Persönlichkeit zeigt und stumm signalisiert, dass er Qualität und Dauerhaftigkeit zu schätzen weiß, überlegt handelt und klug investiert.

Das klingt jetzt aber eher nach klassischen Modellen. Sind die nicht spießig?
Sternke: Ganz und gar nicht. Oder finden Sie James Bond spießig? Und diese zeitlosen



Auch das richtige Putzen will gelernt sein. Helge Sternke, 46, weiß, wie man's macht. Foto: Privat

Modelle kommen uns Männern doch prächtig entgegen: Ob elegant oder sportlich, es ist garantiert, dass wir den Schuh auch noch in 15 Jahren tragen können, ohne unangenehm aufzufallen.

Und was trägt der Trendbewusste in diesem Jahr?

Sternke: Wieder klassische Boots, überknöchelhoch, und im Sommer auch weiße Schuhe. Insgesamt werden die Schuhe länger und die Schuhspitze hebt etwas mehr vom Boden ab. Im kommenden Herbst/Winter sind schwarze Gattlederschuhe angesagt, aber auch Velours- und Lacklederschäfte.

Ob klassisch oder modern – was eigentlich macht einen guten Schuh aus?

Sternke: Der wichtigste Punkt ist die Passform. Dann kommt die Materialqualität sowie die Konstruktionsweise. Der Fachmann spricht von „Machart“, also gespritzt wie Sportschuhe, geklebt wie preiswerte Schuhe, oder genäht (durchgenäht, rahmengenäht u.a.).

Braucht man denn einen handgefertigten Schuh?

Sternke: Warum sollte eine zeitraubend von Hand erstellte Naht besser sein, als die in wenigen Sekunden mit der Maschine genähte? Ein Maßschuh, die Königsklasse der Handgenähten, ist sinnvoll, wenn man vielleicht zwei unterschiedlich lange Füße hat. Oder man möchte ein absolut individuelles Design, außergewöhnliche Materialien und Farben. Ansonsten bietet auch ein Maßschuh, der in der Regel

mehr als 1000 Euro kostet, keine nennenswerten Vorteile gegenüber einem hochwertigen Konfektionsschuh. Diese gibt es ja auch in unterschiedlichen Längen, Weiten und Formen.

Und was kostet ein guter Konfektionsschuh?

Sternke: Für einen Herrenlederhalbschuh muss man ab 300 Euro einkalkulieren.

Upps! Sternke: Dafür halten solche Schuhe mindestens sechs bis zehn Jahre – wenn sie richtig getragen und gepflegt werden.

Ihr teuerster Schuh?

Sternke: Das ist ein aufwendig gearbeiteter englischer Konfektionsschuh für etwa 1100 Euro. Der günstigste ist übrigens ein Leinenschuh mit Hansohle für zehn Euro.

Und wo ich gerade in Ihrem Privatleben wähle – welche Farbe überwiegt denn in Ihrer Schuhschrank?

Sternke: In welchem? Scherz beiseite: Ich habe viele Schuhe in Brauntönen, von hellem Ocker, über gelbliche oder rötliche Töne bis zu tiefstem Braun. Braun harmoniert ausgezeichnet mit Kleidungsfarben wie Blau, Grau, Grün und natürlich auch Braun selbst.

Abwechslungsreich. Und doch scheinen Frauen farbenfroher aufzutreten. Wie mutig darf man sein?

Sternke: Das kommt auf den Anlass, die Kleidung und den Typ Mann an. Wenn man es aber auf einen kurzen Nenner bringen will: Schwarz ist immer noch die dominierende Schuhfarbe. Da kann etwas mehr Mut nicht schaden.

Apropos. Was waren die peinlichsten Schuhe, die Ihnen über den Weg gelaufen sind?

Sternke: Weiße Sneaker in Kombination mit anthrazitfarbenem Anzug und Krawatte.

So wird ein Schuh draus

Gekauft: Die Nachmittagsstunden sind der beste Zeitpunkt für den Kauf von Schuhen. Dann ist der Fuß von der Belastung des Tages etwas geschwollen. Wer gezielt Abend Schuhe kaufen möchte, sollte das entsprechend am Abend tun.

Gepflegt: Zunächst die Schuhe vom Staub befreien und dann eine Hartwachscreme aus einer Blechdose so hauchdünn wie möglich, am besten mit einem Lappen auftragen. Abschließend mit ei-

Worauf Männer stehen



Ein Ungar. (Dinkelacker) Links und rechts versammelt: Aktuelle Männerschuhrends für dieses Frühjahr.

Das sagen die Absatz-Profis



Kemal Catalkaya mit seinem Turnschuh.

Der Sportliche

Kemal Catalkaya (44) trägt heute einen Nike Laufschuh – eines von 40 Paaren, die er sein eigen nennt. Weil er den ganzen Tag im Laden stehen muss, braucht er etwas Bequemes. „Ein Laufschuh muss gut dämpfen und sehr komfortabel sein. Und flexibel im Vorderfuß“, erklärt der Schuhverkäufer bei Foot Locker in Duisburg. Die meisten Schuhe lagert er in Tüten auf dem Speicher „leider. Der Schuhschrank ist schon voll. Mein Sohn kauft sich acht bis zehn Paar im Jahr.“ Auf zwei bis drei kommt der Vater selbst, meistens aus dem eigenen Laden. Die Modelle seien besonders modisch und außerdem exklusiv, also in anderen Schuhläden nicht erhältlich. 30 bis 130 Euro darf ein Schuh kosten. Solange er nicht aus Lack ist. „Das kommt für mich nicht in Frage.“

Der Schnieke

Onur Canbaz bekennt: „Ich habe einen Schuhtick.“ Aber es seien noch unter 100 Paaren, die in einem eigenen Regal im Keller stehen, versichert der Verkäufer (40) bei Harders in Duisburg. Sneaker, Flip Flops und elegante Klassiker warten dort auf ihren Einsatz. Manche müssen lange warten: Seine Lieblinge, weiß-orangefarbene Cowboystiefel, trägt er zwei- bis dreimal in der Woche. „Heute passten sie einfach super zu meiner Jacke.“ Seit sieben Jahren, sagt Canbaz, habe sich die Auswahl an Herrenschuhen unheimlich erweitert. Deswegen kann er auch nicht vorbeigehen, wenn ihm ein schönes Paar ins Auge fällt. Frisch verliebt schaut er dann nicht mehr auf den Preis. Die Cowboystiefel kosteten 540 Euro. „Aber 1000 Euro würde ich nicht ausgeben. Ganz bestimmt nicht.“



Onur Canbaz und sein Lieblings-Cowboystiefel.

Der Strapazierte

Der 27-jährige Zhimeng He ist seit 18 Monaten Schuhverkäufer bei Kandy im Forum Mülheim. Drei Paar Schuhe stehen unter seinem Bett, und die müssen billig, bequem und sportlich sein. 30 bis 50 Euro investiert er in ein neues Paar, mehr nicht. Zwei bis drei Paar kauft er im Jahr. Die sind aber bald auch schon wieder verschlissen. „Ein halbes Jahr, dann sind sie hinüber. Es sind halt keine besonders guten Schuhe.“ Aber eine Sache, die findet er dann doch wichtig, wenn er sich Schuhe kauft: Sie müssen aus Leder sein. „Das ist besser für die Füße. Wenn man zehn Stunden im Laden steht...“ Feinere Lederschuhe hat er auch, aber die trägt er selten. Seine heutigen Treter haben grüne Streifen. Aber zu bunt darf es nicht werden. „Schwarz, braun, dezente Farben, das geht.“



Zhimeng He mit seinem Sneaker. Fotos (3): WAZ, Ilja Höpping



Gar nicht kleinkariert. (Primabase)



Hoch geschnürt. (Franceschetti)



Eine tolle Schnalle. (Primabase)



Nichts für Lackaffen. (Debut)



So weit die Füße tragen. (Debut)

Angemerkt

Auf dem falschen Fuß

Von Annika Fischer

Eben zurück auf leisen Sohlen von einem Feldversuch auf dem Flur, Männerschuhe gucken. Was soll ich sagen: Die Herren gehen auf... ohne Worte. Aber meistens schwarz. Oder braun. Ein Paar für den Sommer, eins für den Winter, sagte mir einer, und eins für Beerdigungen. Ein Schuh war dabei, der war sicher teuer, sein stolzer Besitzer würde sagen: zeitlos schön. Aber eben auch nicht mehr modern. Ein anderer steht auf englische Mode, in schwarz oder rot oder grün; er sagt, er will in keine Schublade passen. Entschuldigung, aber Grün passt... Jedenfalls mir nicht. Einer trug Treter mit Löchern und ein anderer solche, die einst schwarz waren, aber ist das lange her. Schnürsenkel hatten sie auch nicht, oder nur noch halbe. Von Mäusen angefressen. Angefressen bin ich jetzt auch. Denn diese Kerle sind womöglich dieselben, die Frauen auf schönen Schuhen toll finden. Auf Beinen, die lang und länger sind, weshalb die Damen auf hohen Hacken stolpern und zuweilen von ihnen stürzen. (Westernhagen schrieb ein Lied über solche Stiefel, und natürlich nannte er es „Sexy“). Dieselben Kerle also, die das mögen, die meckern, wenn ihre Frauen zu viele Schuhe im Schrank stehen haben für zuviel Geld.

Man möchte ihnen gegenüber treten und auf die Füße. Ihnen sagen, dass man nicht alles haben kann im Leben. Und dass sie sich auf dem falschen Fuß befinden, wenn sie glauben, Frauen tragen schicke Schuhe nur, um Männern zu gefallen. Frauen nämlich wissen, dass auch Schuhe Stil haben (sollten). Und sie achten auf ihre Gesanternscheidung, vom Kopf bis zu den Füßen. Und, dies zur Warnung: auf die von Männern im Übrigen auch.

Netzhaut

Billige Freunde

Von Katharina Borchert

In den 80ern gab es diesen zuckrigen Teenie-Film „Can't buy me love“, in dessen Verlauf sich der schrecklich uncool und ziemlich unbeliebte Außenseiter (gespielt von Patrick Dempsey, heute Halb-gott in Mintgrün bei „Grey's Anatomy“) mit Hilfe von 5 1000 die Dienste des beliebtesten und natürlich schönsten Mädchens der Schule sichert. Sie soll seine Freundin spielen und als Turbo für seinen kränkelnden sozialen Status dienen.

Die Idee dürfte ungefähr so alt sein wie die Menschheit selbst, doch wie üblich lässt sich das Prozedere im Internet erleblich vereinfachen. An die Stelle der Schule treten hier florierende soziale Netzwerke wie MySpace oder Friendster, in denen man nicht nur seine Interessen, sondern vor allem seine sozialen Beziehungen abbildet. Wer viele Freunde vorweisen kann, weckt das Interesse anderer



Nutzer, erst recht wenn die Freunde gängigen Schönheitsidealen entsprechen.

Wer keine Nachwuchs-Heidis kennt oder nur mit seinem Goldfish kommuniziert, konnte sich einige Monate lang virtuelle Freunde aus dem Katalog bestellen. Für 99 Cent pro Monat fügte der Dienst „fakeyourpace.com“ Strahlmänner und -frauen zur persönlichen Freundesliste hinzu. Dann beschwerten sich die unwissentlich befreundeten Models und die Fotoagentur befand, diese Form der Fotonutzung sei lizenzwidrig.

Aber all die frisch Vereinsamten dürfen hoffen, denn der Dienst soll ab dem 15. März wieder zur Verfügung stehen. Wer sowieso schon zu viele Freunde hat, kann sich die Hilfe von „brakeyourpace.com“ sichern. Für nur 99 Cent übernimmt man dort das Kappen des virtuellen Freundschaftsbandes.

„Netzhaut“ eröffnet den Blick ins Web. Katharina Borchert ist Chefredakteurin von WESTENS.