Lea
Nr. 31 24.7.2013 1,20€ Deutschland • 1,35 € Österreich • 2,30 CHF Schweiz
• BeNeLux € 1,50 • Italien € 1,70 • Frankr. € 1,70
• Spanien € 1,70 • Kan. Inseln € 1,90 • Ungarn FT 550
• Griechenland € 2,00 • Portugal (cont.) € 1,75
• Slowenien € 1,60 • Slowakei € 1,80

So vielseitig wie ich!

Lea

ENDLICH!
Mehr Zeit, weniger Stress
S. 62-63

Medizin aktuell
Gut schlafen trotz Hitze
S. 48-49

Leichte Geflügel-Rezepte
S. 64-67

Von Amrum bis Sylt
Deutschlands Traum-Inseln
S. 56-59

TOPTHEMA So klappt's mit den Nachbarn!
Urteile zum Grillen, Nacktsonnen und Kinderlärm S. 14-15

▪ Glücklich geschieden
Wie Martina (35) und Felix (40) es geschafft haben
UND: Tipps von der Diplom-Psychologin S. 24-25

▪ Hätten Sie den Mut gehabt?
Vier Menschen, vier Geständnisse. Respekt! S. 76-77

Ganz schnelle Beauty-Tricks
S. 16-17

Sommerschön!

Süße Flecht-Frisuren
S. 22-23

„ALKALINE": Darauf schwören die Promis!

SCHLANK mit dem neuen Stoffwechsel-Trick

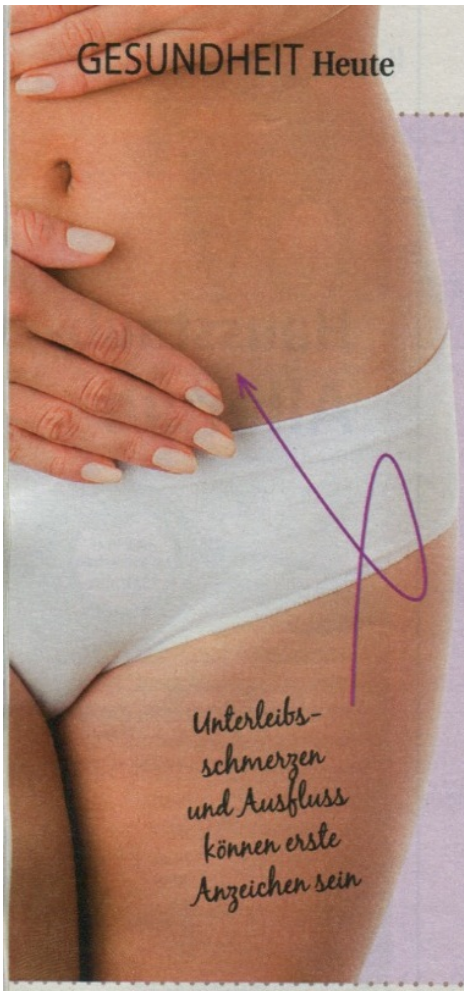
S. 20-21

MODE Es ist heiß? Wir tragen WEISS!
S. 8-9

KREATIV-IDEE der Woche

Basttaschen trendy verzieren
S. 26-27

Blumen wie Parfums
Wir pflanzen einen Duftgarten S. 78-79



Die häufigste Geschlechtskrankheit

Clamydien

Man sieht sie nicht und spürt sie kaum – und trotzdem kann eine Infektion ernste Folgen haben

Pro Jahr stecken sich etwa 300.000 Deutsche mit Chlamydien an. Jede vierte bis fünfte infizierte Frau wird unfruchtbar. Eine Erkrankung während der Schwangerschaft kann sogar eine Frühgeburt auslösen.

Verdächtige Symptome

▶ Die Erreger werden vor allem bei ungeschütztem Sex übertragen. Deshalb raten Ärzte bei wechselnden Partnern zu Kondomen. Schmerzen beim Wasserlassen, Jucken, Brennen und Ausfluss können auf eine Infektion hinweisen. Aber: Bei 70 Prozent der Frauen bleibt die Erkrankung ohne Symptome. Mit fatalen Folgen, denn so können die Bakterien bis in die Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke wandern, sie durch Entzündungen verkleben oder vernarben und im schlimmsten Fall unfruchtbar machen.

Antibiotika helfen

▶ Der Arzt verschreibt bei Chlamydien ein Antibiotikum. Nach 10 bis 14 Tagen ist die Infektion in der Regel ausgeheilt. Und: Wurden Chlamydien diagnostiziert, ist es wichtig, dass auch der Partner sich testen und – falls er infiziert ist – gleich mitbehandeln lässt. Sonst besteht die Gefahr, sich erneut anzustecken.

Tests und die Kosten

▶ Die gesetzlichen Kassen zahlen einen Test bei Frauen bis zum 25. Lebensjahr sowie bei Schwangeren im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge. Nichtschwangere, beschwerdefreie Frauen über 25 Jahren können sich auf eigene Kosten auf Chlamydien untersuchen lassen. Der Test gehört zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) und kostet zwischen 20 und 50 Euro.

Lea Experten-Interview

Unsere Hände verraten das wahre Alter

Was hilft gegen Altersflecken?

Dr. med. Ute Bergander
Fachärztin für Ästhetische und Plastische Chirurgie, KÖ-Klinik in Düsseldorf

Harmlos, aber störend: Altersflecken. Während sich die braunen Hautverfärbungen im Gesicht mit Make-up kaschieren lassen, kann man sie an den Händen nicht so leicht verstecken.

? Wie entstehen Altersflecken?

● Hände sind ständig der Sonne ausgesetzt. Der Bräunungsstoff Melanin in der Haut schützt zwar vor UV-Strahlen, aber mit der Zeit sammeln sich die Melanine als Ablagerungen an und werden als braune Flecken sichtbar. Hormonelle Veränderungen, Vererbung und die Einnahme von Medikamenten können diesen Prozess beschleunigen. Bei vielen treten die ersten Flecken ab dem 35. Lebensjahr auf.

? Sind Bleichcremes zu empfehlen?

● Nein, sie versprechen viel, bringen aber kaum etwas. Selbst wenn sie über drei Monate lang jeden Tag zwei Mal angewandt werden.

? Welche Methoden helfen wirklich?

● Ein chemisches Peeling mit Trichloressigsäure macht leichte Flecken unsichtbar. Am effektivsten ist der Laser. Er zerstört die Pigmente, die der Körper dann abtransportiert.

? Wie kann man vorbeugen?

● Gegen vorhandene Altersflecken sind Cremes zwar machtlos, aber vorbeugend sind sie prima. Vorausgesetzt, sie haben einen hohen Lichtschutzfaktor. Dabei gilt: Je höher, desto besser schützen sie.

Fotos: Fotolia.com, KÖ Klinik (2), Ratiopharm (6)