

Wer schön sein will, muss ...

Von Darmeinläufen über Rotlichtmasken bis hin zu radikalen Diäten: was hinter den neuesten Social-Media-Trends rund um Gesundheit und Schönheit steckt.

Als wir den Mediziner Matthias Crepaz mit den aktuellen Darm-trends auf Social Media konfrontieren, zeigt er sich erstaunt über die vielen Mythen, die im Netz kursieren. Was dort als schnelle Lösung für mehr Wohlbefinden verkauft wird, hält der Experte oft für riskant oder schlichtweg unnötig.

Besonders warnt der Darmexperte vor **DIY-Einläufen** – dem eigenmächtigen Einführen von Flüssigkeit in den Enddarm. Online werden diese Prozeduren als „Reinigung“ oder „Detox“ angepriesen. Crepaz differenziert hier klar: Medizinisch sinnvoll ist ein Einlauf (Mikroklist) nur bei massiver Verstopfung zur mechanischen Entleerung. „Von Experimenten zu Hause rate ich dringend ab“, so der Facharzt. Es bestehe die Gefahr, die empfindliche Darmwand zu verletzen, Infektionen zu verursachen und die natürliche Darmflora zu zerstören.

Besonders kritisch sieht der Gastroenterologe Kaffee-Einläufe, die gerade viral gehen: „Hierfür gibt es keinerlei medizinische Grundlage. Man fügt sich eher Schaden zu.“

Ein weiterer Trend sind mehrtägige Darmkuren mit sogenannten **Parasiten-tinkturen** – Flüssigkeiten aus Pflanzen wie Wermut oder Nelken, die angeblich Parasiten im Darm bekämpfen sollen. Crepaz betont: „Eine Behandlung darf niemals nur auf Verdacht erfolgen, sondern muss immer auf einer eindeutigen Diagnose basieren.“

In der Medizin gäbe es Präparate, die das Problem oft schon mit einer einzigen Gabe lösen – ganz ohne langwierige Kur. Tinkturen ins Blaue hinein einzunehmen, sei daher wenig sinnvoll.

Auch den Trend, bewusst auf **Gluten** zu verzichten, sieht der Experte kritisch. Dieser Verzicht sei nur für Menschen mit diagnostizierter Zöliakie – einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut – notwendig. Für Gesunde bringe das Weglassen keinen Vorteil. Im Gegenteil: „Eine glutenfreie Diät kann sogar zu einer Fettleber oder zu Nährstoffmängeln führen“, warnt Crepaz. Ein Hype also, der für ihn keinen Sinn ergibt.

Statt auf Radikalkuren setzt der Arzt auf den gezielten Aufbau der Darmflora, zum Beispiel mit **fermentierten Lebensmitteln**. Produkte wie Kefir, Sauerkraut,

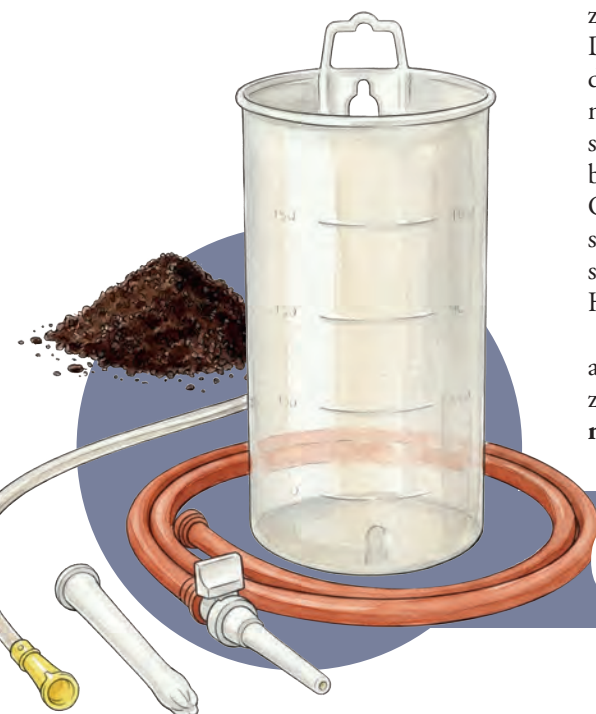
Kimchi oder Kombucha enthalten wertvolle Milchsäurebakterien (Probiotika) und können die Darmgesundheit tatsächlich fördern. Dabei gilt jedoch: In Maßen genießen, denn zu große Mengen können Blähungen oder Durchfall verursachen.

Von **Probiotika-Kapseln** rät der Arzt hingegen eher ab. Zwar sollen diese Präparate lebende Bakterien im Darm ansiedeln, doch in der Medizin ist diese Methode umstritten. Crepaz erklärt: „Es ist nicht gefährlich, kostet aber viel Geld und bringt relativ wenig. Das ist eher Marketing.“

Auch bei **Präbiotika** in Kapselform zeigt sich der Experte skeptisch. Präbiotika sind Stoffe – etwa in Zwiebeln, Knoblauch, Spargel oder Zwetschgen –, die im Dünndarm schwer verdaulich sind und im Dickdarm als Nahrung für nützliche Bakterien dienen. Gekaufte Präparate seien hier jedoch nicht sinnvoll: „Wenn ich den Bakterien im Dickdarm diese Freude mache, steigert sich ihr Stoffwechsel und es entstehen mehr Gase. Das führt zu starken Blähungen.“ Der Arzt erinnert abschließend daran: Ein gesunder Darm reinigt sich von selbst, genauso wie unsere anderen Organe. Dazu braucht es keine radikalen Trends und vermeintliche „Wundermittel“, sondern schlicht eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.



Foto: Ivo Corrà



01

DARM-TRENDS:

Der Gastroenterologe Matthias Crepaz

Auf Social Media jagt ein Beauty-Trend den nächsten. Gerade angesagt sind die sogenannten **Gua-Sha-Steine** – flache Massagesteine, meist in Herzform aus Rosenquarz, die für Gesichtsmassagen eingesetzt werden. Klaus Eisendle, Primar der Dermatologie am Krankenhaus Bozen, ist skeptisch. Sie würden zwar die Durchblutung anregen und den Lymphfluss fördern; eine echte Anti-Aging-Wirkung bleibe jedoch aus.



Ähnlich verhält es sich mit **Rotlicht-masken**, die das Gesicht mit speziellen LED-Lichtwellen bestrahlen. Diese würden zwar nachweislich entzündungshemmend wirken, was etwa bei Akne hilfreich sein kann, gegen Falten zeigen sie jedoch kaum Wirkung, so der Hautarzt.

Ein weiterer großer Hype besteht rund um das Strukturprotein **Kollagen**, das essenziell für die Festigkeit von Haut, Sehnen und Knochen ist. Doch was bringen Kollagenpräparate in Form von Pulver oder Pillen wirklich? „Für eine straffere Haut durch solche Mittel fehlt die klare Evidenz“, so Eisendle. Eine proteinreiche Ernährung decke den Bedarf an Kollagenbausteinen meist problemlos ab.



Foto: Privat

Positiver steht der Dermatologe sogenannten **Pimple Patches** gegenüber. Das sind kleine, oft durchsichtige Aufkleber, die direkt auf den Pickel geklebt werden, um die Heilung zu unterstützen.

Von Hausmitteln wie **Zahnpasta**, die den Pickel zwar austrocknen, die Haut aber massiv reizen können, sollte man hingegen besser die Finger lassen.

In einem Punkt stimmt der Dermatologe jedoch voll mit den Social-Media-Empfehlungen überein: „Die wichtigste Maßnahme gegen Falten und Hautkrebs ist die tägliche Anwendung von **Sonnencreme** mit Lichtschutzfaktor 50, und zwar konsequent das ganze Jahr über – auch im Winter“, so Eisendle.

02 HAUT-TRENDS: Der Dermatologe Klaus Eisendle

In einer Zeit, in der perfekte Zähne zum Schönheitsideal geworden sind, greifen immer mehr Menschen zu neuen Pflegeritualen und Hausmitteln.

Ein Trend ist das sogenannte **Zungenschaben**. Dabei werden Beläge, Bakterien und abgestorbene Zellen mit einem speziellen Schaber von der Zungenoberfläche entfernt. Zahnarzt Nikolaus Spinell kann das nur befürworten. „Die Zunge ist wie ein Schwamm, der Bakterien aufsaugt

– besonders bei einer stark gefurchten Oberfläche“, erklärt er. Wer das Schaben morgens vor dem Zähneputzen von hinten nach vorne durchführe, kann auch Mundgeruch reduzieren.

Weniger überzeugend klingt für ihn hingegen das **Ölziehen mit Kokosöl**. Bei dieser Methode wird das Öl für zehn bis 20 Minuten im Mund hin- und hergezogen, um Giftstoffe zu lösen und Verfärbungen zu entfernen. Zwar sei die Anwendung nicht direkt schädlich, ein nachweisbarer Nutzen für die Zahngesundheit lasse sich laut dem Experten jedoch nicht belegen.

Zur Vorsicht rät der Experte bei vermeintlichen **Bleaching-Geheimtipps**



Foto: Privat

mit Natron oder Backpulver. Zwar können diese Mittel Verfärbungen kurzfristig von den Zähnen entfernen, auf Dauer sind sie jedoch nicht gesund. „Man muss aufpassen, dass man nicht mehr Schaden als Nutzen anrichtet, vor allem für das empfindliche Zahnfleisch“, warnt Spinell.

Ähnliche Skepsis gilt für **Aktivkohle-Zahnpasten**, die oft als natürliches Bleaching vermarktet werden. Das Hauptproblem liege hier vor allem in der Zusammensetzung: „In vielen

Aktivkohle- oder homöopathischen Pasten fehlt der wichtige Inhaltsstoff Fluorid“, erklärt Zahnarzt Spinell. Dabei sei Fluorid das zentrale Mittel im Kampf gegen Karies.



03 MUNDHYGIENE-TRENDS: Der Zahnarzt Nikolaus Spinell

Social Media ist voll von Heilsversprechen rund um gesunde Kost. Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer sieht manche kritisch. Trends wie die **ketogene Ernährung** etwa (extrem fettreich, kaum Kohlenhydrate) stammen zwar aus der medizinischen Therapie, etwa für Epilepsie- oder Diabetes-Patienten, seien für die Allgemeinheit aber zu drastisch. „Das kann schnell zu einem massiven Nährstoffmangel führen“, warnt

Fischer. Auch radikale Ernährungsformen wie die **Paleo-Diät**, die sich an der Steinzeit-Ernährung ohne Getreide und Milchprodukte orientiert, oder die **Carnivore-Diät**, bei der ausschließlich tierische Lebensmittel konsumiert werden, sieht sie skeptisch. Sinnvoller sei eine ausgewogene Ernährung: etwa 30 Gramm Ballaststoffe täglich – bevorzugt aus Gemüse und Vollkornprodukten – sowie eine moderate Proteinzufuhr von rund 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Und was ist mit den gehypten „**Protein**“-Labels? Für Fischer sind sie kein Indikator für ein Lebensmittel, das sich zum Abnehmen eigne. Entscheidend sei immer die gesamte Kalorienbilanz.

Foto: Johanna Fischer



Auch beim **Zuckerersatz** rät Johanna Fischer zur Vorsicht. Viele greifen zu kalorienarmen Alternativen wie Sirupen, Süßungsmitteln oder Pulvern, um Industriezucker zu vermeiden. Das Problem:

Der Gaumen bleibt weiterhin am hohen Süßgrad dieser Ersatzstoffe gewöhnt.

Differenziert sieht sie das populäre **Intervallfasten** mit 16 Stunden Fasten und acht Stunden Essenszeit. Zwar könne es helfen, unbewusstes Snacking zu reduzieren. Starre Zeitfenster

könnten jedoch – besonders bei Frauen – zu Hormonstress und Zyklusstörungen führen. Wenn überhaupt, empfiehlt Fischer etwas moderatere Fastenintervalle von etwa 12 bis 14 Stunden.



04

ERNÄHRUNGS-TRENDS:

Die Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer

Schöne, lange und gesunde Haare werden derzeit gehypt wie selten zuvor. Wer jedoch auf teure Extensions verzichten möchte, sucht oft nach natürlichen Alternativen. Aber was hilft tatsächlich?

Wir wissen, dass extreme Hitze durch Glätteisen oder Lockenstäbe dem Haar dauerhaft schadet. Genau deshalb ist die Friseurin Jara Rabensteiner ein großer Fan der populären **Heatless-Curls-Methode** – also Locken ganz ohne Hitze.

„Ob mit Socken, dem Bademantelgürtel oder speziellen Lockenbändern: Es ist eine super Methode, um das Haar zu schonen“, so die Expertin. Allerdings gibt sie zu bedenken, dass nicht jeder Haartyp und jede Länge dafür geeignet sind. Zudem braucht es etwas Geduld, bis man die richtige Technik für sich herausgefunden hat.

Wer durch Social Media scrollt, stößt zudem unweigerlich auf **Rosmarinwasser** oder das entsprechende Öl. Jara Rabensteiner stellt klar: „Es ist kein Wundermittel.“ Zwar fördere Rosmarin nachweislich die Durchblutung der Kopfhaut und verbessere die Versorgung der Haarfollikel – was den Haarwuchs unterstützen und Haarausfall

Foto: Privat



lindern kann. Doch erst nach konsequenter Anwendung über mehrere Monate würden sich Ergebnisse zeigen. Und das auch nicht immer.

Um das Haar zusätzlich vor Frizz und Haarbruch zu schützen, empfiehlt die Friseurin **Seidenkissen** oder **Seidenhauben**. Besonders für Lockenköpfe bleibe die Seidenhaube ein bewährter Klassiker: Die Locken oder Wellen halten dadurch deutlich länger und werden über Nacht nicht „zerzaust“.

Ihr Fazit für die perfekte Mähne: „Jedes Accessoire hat seine Berechtigung – doch das Wichtigste für schönes Haar bleibt die individuell passende Pflege.“ ■

Julia Staffler



05

HAAR-TRENDS:

Die Friseurin Jara Rabensteiner