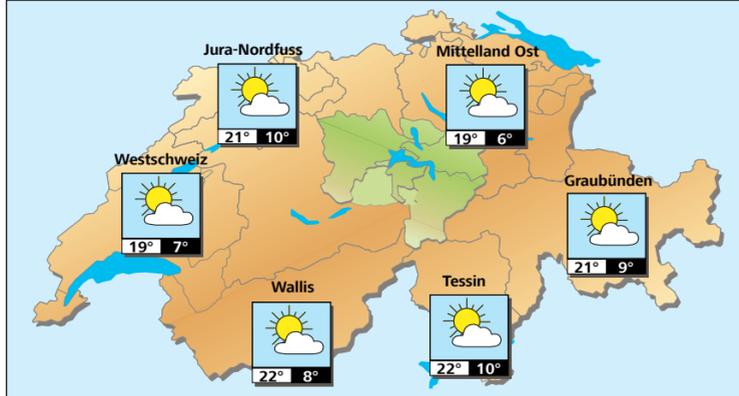


DAS WETTER HEUTE IN DER SCHWEIZ

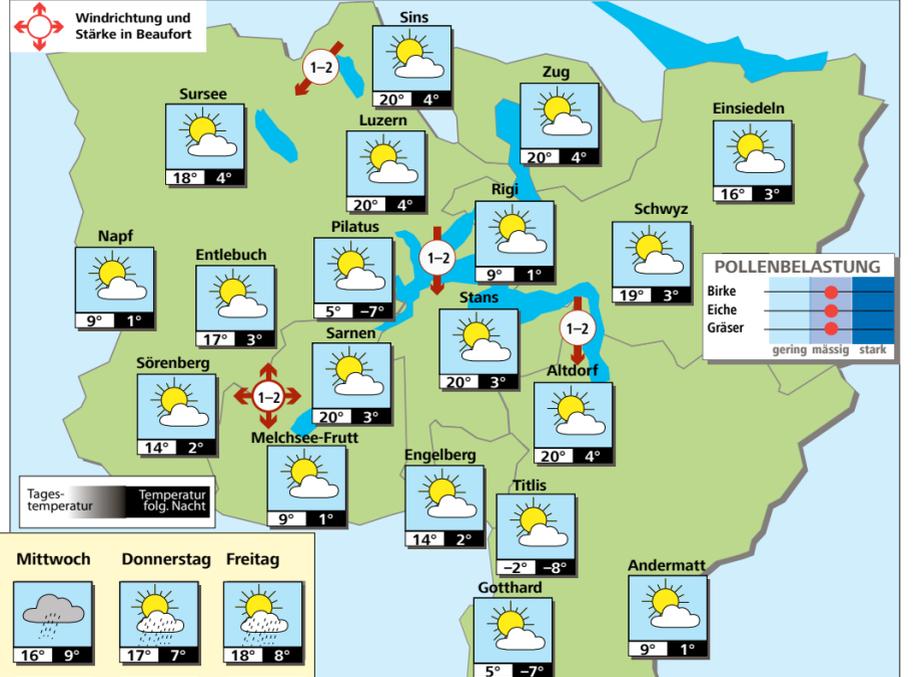


Sonnenaufgang: 6.03
 Sonnenuntergang: 20.42
 Mondaufgang: 11.09
 Monduntergang: 1.16

Niederschlags-wahrscheinlichkeit

| Mittelland | Alpen |
|------------|-------|
| 100 | 100 |
| 90 | 90 |
| 80 | 80 |
| 70 | 70 |
| 60 | 60 |
| 50 | 50 |
| 40 | 40 |
| 30 | 30 |
| 20 | 20 |
| 10 | 10 |
| 0 | 0 |

DAS WETTER HEUTE IN DER ZENTRALSCHWEIZ



TENDENZEN

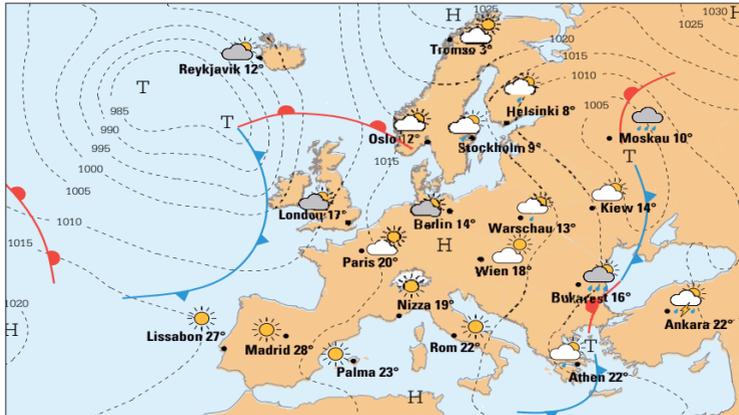
| | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------------------|----------|----------|------------|---------|
| Alpen-Nordseite | | | | |
| Mittelland | 21° 6° | 16° 9° | 17° 7° | 18° 8° |
| Höhenorte über 1000 m ü. M. | 18° 7° | 12° 6° | 14° 5° | 15° 6° |
| Alpen-Südseite | 21° 12° | 18° 10° | 23° 13° | 21° 13° |

MESSSTATION ZUG

| | | | |
|-----------------------|----------------|---------------|----------------|
| 425 Meter über Meer | Samstag 19 Uhr | Sonntag 6 Uhr | Sonntag 13 Uhr |
| Barometerstand | 1021 hPa | 1020 hPa | 1020 hPa |
| Temperatur | 7,5 Grad | 9,6 Grad | 12,8 Grad |
| Relative Feuchtigkeit | 76% | 70% | 46% |

Pegel Zugsee: 413,54 m ü. M., Niederschlag Samstag: 12 mm

EUROPAWETTER

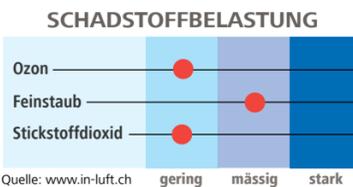


WETTERSTATIONEN

| | gestern | morgen | gestern | morgen |
|------------|---------------------|---------------------|-----------|---------------------|
| Basel | ziemlich sonnig 15° | teilw. sonnig 20° | Lissabon | sonnig 24° |
| Chur | ziemlich sonnig 13° | ziemlich sonnig 24° | London | ziemlich sonnig 14° |
| Jungfrau | sonnig -5° | teilw. sonnig 0° | Madrid | sonnig 19° |
| Locarno | sonnig 22° | teilw. sonnig 20° | Mailand | sonnig 20° |
| Sitten | ziemlich sonnig 18° | teilw. sonnig 22° | Moskau | sonnig 10° |
| Zürich | ziemlich sonnig 12° | teilw. sonnig 20° | München | bewölkt 11° |
| Amsterdam | ziemlich sonnig 12° | Regenschauer 16° | Nizza | teilw. sonnig 19° |
| Athen | teilw. sonnig 22° | Regenschauer 19° | Oslo | sonnig 9° |
| Belgrad | Regen 10° | sonnig 21° | Palermo | teilw. sonnig 16° |
| Berlin | bewölkt 8° | bewölkt 19° | Paris | sonnig 15° |
| Brüssel | ziemlich sonnig 12° | Regenschauer 18° | Prag | bewölkt 11° |
| Dubrovnik | Regen 13° | sonnig 20° | Reykjavik | bewölkt 9° |
| Frankfurt | sonnig 11° | bewölkt 21° | Rom | sonnig 19° |
| Istanbul | bewölkt 19° | Regenschauer 15° | Tel Aviv | sonnig 38° |
| Las Palmas | ziemlich sonnig 21° | sonnig 24° | Tunis | teilw. sonnig 21° |
| | | | Wien | ziemlich sonnig 14° |

EXTREMWERTE HEUTE

| | Luern | Pilatus |
|--------------|------------|------------|
| Max. Temp. | 27,1° 2003 | 17,6° 2003 |
| Min. Temp. | -1,0° 1979 | -8,8° 1991 |
| Niederschlag | 59,9 2007 | 43,1 2004 |



Nach frostigem Start recht sonnig

Allgemeine Lage: Über Mitteleuropa befindet sich eine ausgedehnte Hochdruckbrücke. Damit gelangt die Schweiz vorübergehend unter den Einfluss von warmen und trockenen Luftmassen. **Zentralschweiz:** Nach einer kalten Nacht mit Bodenfrost scheint von Beginn weg die Sonne, und die Temperaturen im Flachland erreichen gegen 20 Grad. Am Nachmittag ziehen Felder mit Schleierwolken vorbei, diese beeinträchtigen den sonnigen Wettercharakter aber nicht gross. Die Bise vom Sonntag lässt bereits in der Nacht nach, und tagsüber wehen nur schwache Winde.

Aussichten: Der Dienstag beginnt kühl, dafür mit viel Sonne. Am Nachmittag verdecken die Wolkenfelder einer nächsten Störung die Sonne aber zunehmend. Erste Regenschauer dürften die Zentralschweiz am Abend erreichen. Der Mittwoch steht dann im Zeichen der Regenfront und verläuft entsprechend trüb und nass. Am Donnerstag trocknet es mehr und mehr ab.

www.meteoschweiz.ch
162 Ihre Nummer für jedes Wetter
 CHF -50 + CHF -50/Min.
 Daten/Grafik: MeteoSchweiz / www.meteoschweiz.ch
 05.05.2014

Woher habe ich (16) diese «Schwangerschaftsstreifen»?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

HAUT Ich (w, 16) habe seit einem halben Jahr an Oberschenkeln und Po unschöne violette Streifen, 5 bis 8 Zentimeter lang. Vor allem bei nasser Haut sind sie klar sichtbar. Ich bin schlank und war das schon immer. Schwanger bin ich nicht. Woher kommen diese Streifen? Was kann ich dagegen tun? H. S. in M.

und im Achselbereich finden. Ferner gibt es Striae, welche die Folge einer mehrmonatigen Einnahme von Cortison oder - sehr selten - krankhafter Hormonstörungen sind.

In der Pubertät sehr häufig

Sehr häufig aber entstehen diese an sich harmlosen, aber kosmetisch störenden Dehnungsstreifen in der Pubertät. Rasches Wachstum und hormonelle Änderungen während dieser Entwicklungsphase spielen dabei eine Rolle. Nach Fachliteratur-Angaben sind 70 Prozent der Mädchen und 40 Prozent der Knaben betroffen. Typischerweise finden sie sich bei Mädchen im Lendenbereich, am Gesäss, an den Oberschenkeln und an den Brüsten.

Kurzantwort

Die beschriebenen Streifen können sehr häufig in der Pubertät auftreten, sowohl bei Mädchen wie bei Knaben. Die Streifen können kosmetisch stören, sie sind aber harmlos. In den meisten Fällen verschwinden sie wieder.

Laut Ihrer Schilderung leiden Sie offenbar unter solchen Striae adolescentium. Die bläuliche Verfärbung, die Sie beschreiben, ergibt sich aus den durch die etwas verdünnte Haut durchscheinenden Blutgefässen. Auffällig erscheint Ihnen dies vor allem bei nasser Haut, da dann die oberste Hautschicht noch transparenter ist und somit die Gefässe noch mehr durchscheinen.

Meist keine Behandlung

In der Pubertät auftretende rote Dehnungsstreifen werden meist im Verlauf schwächer, sie werden weisslich und weniger sichtbar. Deshalb ist meist keine Behandlung erforderlich.

Sollten die Streifen sehr ausgedehnt sein oder kosmetisch sehr stören, kann eine Behandlung diskutiert werden. Einen ursächlichen Behandlungsansatz gibt es leider nicht. Durch verschiedene Massnahmen kann möglicherweise das Verblässen der Rötungen beschleunigt und eine gewisse Verbesserung der Hautstruktur erreicht werden. Hierzu werden beispielsweise Vitamin-A-Säure und Vitamin C in Cremeform eingesetzt, welche die Bindegewebsregeneration günstig beeinflussen sollen. Eine gute rückfettende Hautpflege ist sicherlich ebenso wichtig. Vermeiden sollte man

grössere Gewichtsschwankungen und exzessiven Muskelaufbau durch Krafttraining.

In sehr ausgeprägten Fällen können intensivere Optionen wie Lasertherapie, chemische Peellings oder die sogenannte Microdermabrasion zum Einsatz kommen. Da es sich um ein zwar häufig störendes, aber meist lediglich kosmetisches Hautproblem handelt, werden die Kosten von den Krankenversicherungen allerdings nicht übernommen. Zum Glück reicht es jedoch in vielen Fällen, einfach ein bisschen Geduld zu haben.



DR. MED. BETTINA SCHLAGENHAUFF
 Fachärztin für Dermatologie
 dermacenter, Küssnacht
 Ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE
 ANDREAS NAGER

PRAXIS FÜR INTEGRALE THERAPIE
 ANDREAS NAGER
 MÜHLENPLATZ 11 6004 LUZERN
 TEL. 041 360 40 42
 KK-ANERKANT
WWW.NAGER.CH

ANZEIGE

INTEGRALE THERAPIE

Eine **Integrale Therapie** vereint verschiedene therapeutische Ansätze, um alle Dimensionen unseres Seins anzusprechen: die körperliche, die psychische, die zwischenmenschliche und die spirituelle Ebene. Sie hilft der betroffenen Person, sich neuen Impulsen zu öffnen und die zur Heilung notwendigen Entwicklungsschritte zu vollziehen.

- Schwerpunkte** meiner Therapie sind:
- Störungen des vegetativen Nervensystems
 - Lebenskrisen, Sinnfrage / ungelebtes Potenzial
 - Stress, Erschöpfung, Burnout
 - Depressionen, Angstzustände
 - Hypersensibilität
 - Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen

Es ist mir wichtig, den Menschen als Prozess in steter Entwicklung zu sehen, nicht als Krankheitsfall.

Meine therapeutische Haltung geht von der Überzeugung aus, dass die menschliche Natur in ihrem Grundwesen konstruktiv, schöpferisch, sozial und auf Reife und Tiefe hin ausgerichtet ist. Es ist mir ein Anliegen, dem Klienten/der Klientin eine vertrauensvolle Atmosphäre, einen offenen und geschützten Raum zu bieten, in dem er/sie sich auf einen ganzheitlichen Heilungs- und Entwicklungsprozess einlassen kann.



Weitere Infos zum Thema und zu meiner Arbeit finden Sie unter:
www.nager.ch
 Kontakt:
 Tel. 041 360 40 42
 oder
 info@nager.ch