

Sind Sie up to

DATE?

Einige Flirtregeln sind inzwischen ganz schön aus der Mode gekommen. Wir sagen Ihnen, welche Dating-Grundsätze Sie schnell vergessen sollten, wenn Sie sich verlieben wollen

Text: Naoma Clark

Na? Läuft es mit den Männern gerade nicht so richtig rund? Dann liegt das bestimmt nicht an Ihnen, sondern lediglich daran, dass Ihre Flirtstrategien ein wenig verstaubt sind. Fakt ist nämlich: Viele Dating-Regeln fürs erste Treffen sind längst überholt. Aber keine Sorge, oft reicht schon ein Mini-Update, um Sie mal schnell auf den neuesten Stand zu bringen.

ALTER HUT Sie warten darauf, dass der Mann den ersten Schritt macht.

NEUE REGEL Sie bringen ihn dazu, den ersten Schritt zu tun.

Weil ja keiner denken soll, Sie wären leicht zu haben, blicken Sie lieber einmal zu wenig zu dem süßen Typen rüber als einmal zu viel, richtig? Falsch! „Wenn Sie Interesse an einem Mann haben, müssen Sie ihm das auch zeigen“, sagt die Flirtexpertin Nina Deißler aus Hamburg („Dating für Frauen“, Humboldt-Verlag, um 13 Euro).

„Früher hat die Unnahbar-Masche noch ganz gut funktioniert. Aber mittlerweile sind die meisten Männer feinfühlig und rücksichtsvoller geworden.“ Heißt: Während sich der typische Macho-Mann von anno dazumal selbst dann nicht abschrecken ließ, wenn

Ihr Hin- und-wegguck-Spielchen nicht ganz eindeutig war, machen Typen heute im Zweifel eher einen Rückzieher. Höchste Zeit also, die Kerle auf die richtige Spur zu bringen – aber natürlich nicht zu offensichtlich. Ein „Na Kleiner, hast du Bock auf Schweinereien?“ ist definitiv zu viel des Guten und vor allem kontraproduktiv: „Wenn Männer das Gefühl bekommen, dass sie es zu leicht haben, suchen sie schnell das Weite“, so die Flirtexpertin. Also ermuntern Sie ihn lieber dezent dazu, auf Sie zuzugehen. Am besten, indem Sie ihm ganz direkt – und vor allem länger als nur eine Schrecksekunde – in die Augen schauen. Schaffen Sie nicht? Dann gucken Sie auf seinen Haaransatz. „Solange Sie nicht genau neben ihm stehen, fällt ihm Ihr kleines Ablenkungsmanöver nicht auf“, sagt Deißler.

ALTER HUT Sie bieten an, die Restaurantrechnung zu übernehmen.

NEUE REGEL Sie bestehen darauf, das Abendessen zu zahlen.

Jetzt mal ehrlich: „Ich kann aber auch zahlen...“ sagen Sie doch nur, weil man das eben so macht, oder? Richtig ernst meinen Sie es aber nicht, schließlich gehört es sich doch, dass der Mann zahlt. Das

war früher so, heute sieht es aber anders aus: „Solange Sie keinen Sugardaddy suchen, sollten Sie von Anfang an ein klares Zeichen setzen“, rät Deißler. Das heißt nun nicht, dass Sie Ihr Geld nach dem Abendessen mit einem triumphierenden Gesichtsausdruck auf den

Tisch dreschen sollen. Machen Sie Ihrer Verabredung lieber einen Vorschlag:

Na endlich! Die Zeiten, in denen Spielchen gespielt wurden, sind vorbei

„Ich übernehme das Essen und du in der Bar gleich die Drinks, okay?“ Weigert er sich standhaft, darauf einzugehen, drehen Sie den Spieß einfach bestimmt, aber doch sehr charmant mit den Worten um: „Okay. Dann zahlst du eben das Essen und ich die Drinks.“

ALTER HUT Egal, wie toll er ist – Sie müssen ihn mindestens 24 Stunden zappeln lassen, bevor Sie anrufen.

NEUE REGEL Melden Sie sich bei ihm, wann immer Sie wollen.

Die alte Ich-will-mich-interessanter-machen-Strategie stammt natürlich noch aus einer Zeit ohne Internet und Smartphones. „Heutzutage brauchen Sie auf keinen Fall noch mehrere Tage zu warten, bis Sie ein Lebenszeichen von sich geben“, so die Expertin. Es muss »

DIE NO-GOS BEIM ONLINE-DATING

Im Netz gelten ganz eigene Regeln. Was gar nicht geht, erklärt unsere Expertin Judith Alwin (www.try2find.de):

Kein sexy Nickname

Sie wollen „Lustmolch33“ nicht kennenlernen? Sehen Sie, dann wissen Sie ja, wie das wirkt. Daher sollten Sie sich keinen ähnlich schlüpfrigen User-Namen geben. Dennoch ist es wichtig, sich abzuheben: „Ein guter Name ist fantasievoll und verrät auch ein wenig über Ihre Persönlichkeit.“ Beispiel: „B.Zaubernd“.

Keine falsche Scham

Natürlich gibt es zig potenzielle Verehrer im Netz. „Mit zurückhaltenden 08/15-Auskünften ködern Sie jedoch niemanden ernsthaft“, sagt Alwin. Also: Schreiben Sie mindestens 15 konkrete Dinge auf, die Sie an sich mögen – und bringen die 5 stärksten davon in Ihrem Profil unter.

Kein Selbstmitleid

„Stürzen Sie sich nach einer gescheiterten Beziehung nicht zu früh ins Online-Dating“, rät die Expertin. Keiner ist auf der Suche nach einer Spaßbremse. Wichtig: Sparen Sie sich dramatische Sätze wie „Ich suche jemanden, bei dem ich daran erinnert werde, warum es sich zu leben lohnt“.

Keine Massenabfertigung

Klar fühlen Sie sich geschmeichelt, wenn Ihnen ein Dutzend Typen täglich Komplimente macht. Allerdings: „So fällt es schwer, den Richtigen zu finden.“ Faustregel: Tauschen Sie sich maximal mit 3 Männern gleichzeitig im Netz aus.

Keine gestellten Bilder

Setzen Sie sich auf dem Profifoto nicht bewusst in Szene. „Das wirkt schnell furchtbar langweilig.“ Viel besser: Zeigen Sie sich in Action – etwa beim Skifahren. So finden Sie garantiert eher jemanden, der mit Ihnen auf die Piste geht.

ja nicht gleich ein Anruf oder eine seitenlange E-Mail sein. Aber eine kurze SMS oder eine WhatsApp-Nachricht können auf keinen Fall schaden. Im Gegenteil, denn so

Geht doch! Wenn Sie Lust auf ihn haben, können Sie die auch ausleben

kriegen Sie auch schneller raus, ob er überhaupt Interesse an Ihnen hat. Sie

schreiben „War echt ein schöner Abend“ und kriegen darauf keine Antwort? Und tschüss!

ALTER HUT Beim ersten Date sollte man noch keinen Sex haben.

NEUE REGEL Klar können Sie zusammen in der Kiste landen, wenn Sie beide Lust drauf haben.

Wie war das doch gleich? Beim ersten Date darf man Händchen halten, beim zweiten knutschen und erst beim dritten ... Halt, stopp! „Das Problem an solchen pauschalen Regeln ist, dass sie alle Menschen in eine Schublade stecken“, sagt Deißler. Aber: Liebe ist nun mal unberechenbar! „Wenn beide es wollen, spricht überhaupt nichts dagegen, schon am ersten Abend miteinander zu schlafen.“ Im Übrigen schadet früher Sex auch einer möglichen späteren Beziehung nicht, wie Forscher der amerikanischen University of Iowa herausfanden. Einzige Voraussetzung dabei: Beide müssen von Anfang an Interesse an etwas Ernsthaftem haben.

ALTER HUT Daten Sie auf keinen Fall einen Kollegen.

NEUE REGEL Daten Sie ruhig Kollegen – aber nur, wenn es sich lohnt.

Eins steht fest: Wird aus einem beruflichen Verhältnis eine private Angelegenheit, ist das oft nicht unbedingt förderlich für die Karriere. Andererseits ist es heutzutage so, dass Frauen nicht mehr nur die Kinder hüten, sondern auch arbeiten wollen – und daher mehr Zeit am Arbeitsplatz verbringen als je zuvor. „Die Wahrscheinlichkeit, seiner großen Liebe im Job über den Weg zu laufen, ist deshalb in den letzten Jahren immer weiter gestiegen“, erklärt Deißler. Sie müssen sich diese Chance jetzt nicht mehr von vornherein entgehen lassen. Aber die neue Dating-Regel bitte auch nicht als Freifahrtschein ansehen. Ein

belangloses Techtelmechtel bleibt weiterhin tabu, weil es später mehr Ärger machen kann, als es Spaß gebracht hat. Funkt es aber zwischen Ihnen und dem netten Kollegen vom Schreibtisch gegenüber wirklich, lassen Sie sich vorsichtig darauf ein. Und nach 6 Wochen prickelt's immer noch? Erst dann sollten Sie es Ihren engsten Vertrauten im Job erzählen.

ALTER HUT Ist man füreinander bestimmt, merkt man das sofort.

Und wenn nicht, kann man sich das Folge-Date ja auch sparen.

NEUE REGEL Schauen Sie lieber doch noch ein zweites Mal hin.

Liebe auf den ersten Blick klingt romantisch. In der Realität kann Ihnen mit dieser Einstellung aber der Fang Ihres Lebens durch die Lappen gehen – vielleicht, weil der arme Kerl nur zu aufgeregt ist, um Eindruck zu schinden. „Ein Date ist immer eine Stresssituation“, sagt Deißler. „Gerade Männer setzen sich dabei erfahrungsgemäß ganz schön unter Druck. Vor allem, wenn Ihnen eine Frau wirklich gefällt.“ Verlassen Sie sich deshalb nicht nur auf Ihr Bauchgefühl – sondern geben Sie jedem, der sich darum bemüht, eine zweite Chance. Es könnte sich lohnen.

ALTER HUT Ein Kinobesuch eignet sich fürs erste Date überhaupt nicht.

NEUE REGEL Beim ersten Date sollte man unbedingt ins Kino gehen.

Unterschätzen Sie nicht die Magie des Films! Auch wenn es anfangs stockdunkel ist und sich beide 90 Minuten anschwigen (müssen): Wer sagt denn, dass es nur beim Kino bleibt? „Ein Film kann der ideale Einstieg für einen gelungenen Abend sein“, sagt die Expertin. Gehen Sie danach nämlich noch etwas trinken, haben Sie auf jeden Fall schon mal eine Menge Gesprächsstoff. Und auch wenn sich der Typ im Nachhinein doch eher als mittelmäßig herausstellt, haben Sie sich wenigstens gut amüsiert. Denn dass Sie die Wahl treffen, in welchen Film es geht, das versteht sich ja wohl von selbst.

Die peinlichsten Dating-Pannen im Video-Interview:

→ WomensHealth.de/peinlich



BLEIBEN SIE HERRIN DER LAGE

(DAS KÖNNEN SIE IM SCHLAF)

Wie man sich bettet, so liegt man. Was simpel klingt, macht auch Sinn. Denn wenn Sie sich nachts im Bett herumwälzen, weil Schniefnase oder ein steifer Nacken das Einschlafen verhindern, wird es höchste Zeit für einen Stellungswechsel. So übernehmen Sie wieder das Schlummer-Steuer

Text: Naoma Clark Illustrationen: Henry Obasi

Ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch damit, durch die verrücktesten Traumwelten zu wandeln, bis – Rrriling – der Wecker dem Ernten von Gummibärchenbäumen ein jähes Ende bereitet. Schade nur, dass der nächtliche Schlaf kein munteres „Guten Morgen!“ garantiert. Erst recht nicht, wenn man sich am Abend zuvor unruhig von einer Seite zur anderen gedreht hat und trotzdem nicht einschlafen konnte, weil man einfach keine Einschlafposition fand, die kompatibel war mit den nervigen Schulter- und Rückenschmerzen oder die das Sodbrennen nicht noch verschlimmerte. Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand. Denn mit der richtigen Einschlafposition ist das Wegschlummern kein Problem mehr. „Jaja“, denken Sie jetzt vielleicht. „Schön wär’s, wenn das klappen würde, aber im Schlaf dreh ich mich doch sowieso wieder um.“ Da haben Sie recht, denn ein gesunder Mensch wechselt nachts etwa alle 20 bis 40 Minuten seine Position – und das hat durchaus seinen Sinn: Denn diese sogenannten Mikrobewegungen sind notwendig, damit sich die Bandscheiben Nacht für Nacht wieder mit wichtiger Nährflüssigkeit aufpumpen können. Für Sie bedeutet das nun aber nicht, dass es vollkommen egal ist, wie Sie sich zum Einschlafen betten. Denn wenn Sie erst einmal ins Land der Träume gefunden haben, hat die Natur etwas Wunderbares eingerichtet:

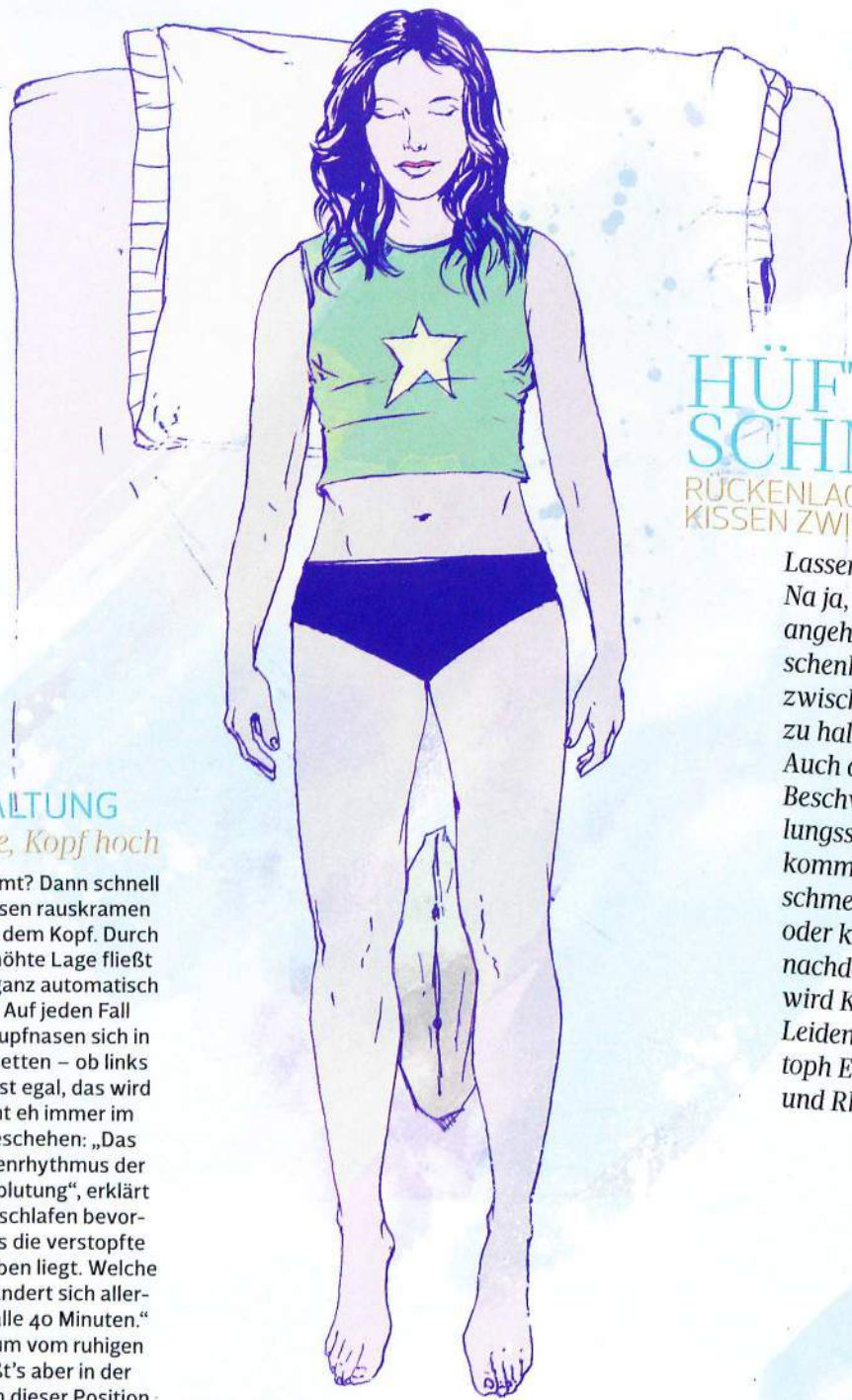
„Der Körper sucht sich nachts immer wieder die Position, die ihm am besten tut“, erklärt Schlafmediziner Prof. Dr. Ingo Fietze aus Berlin. Und da Schlaf ja bekanntlich die beste Medizin ist, sollten Sie dafür sorgen, dass Sie gut durch die Nacht kommen: „Wer körperlich angeschlagen ist, kann auf ausreichende Nachtruhe nicht verzichten, um wieder gesund zu werden“, so Fietze. Welche Einschlafposition für welches Zipperlein am besten geeignet ist, verraten wir Ihnen hier.



SODBRENNEN

Linke Seitenlage

Oberstes Gebot: Liegen Sie auf keinen Fall flach, denn sonst kann die Magensäure noch leichter in die Speiseröhre gelangen. Damit alles bleibt, wo's hingehört, sollten Sie es sich im Bett mit leicht aufgerichtetem Oberkörper bequem machen. „Eine Erhöhung zwischen 10 und 30, aber nicht mehr als 45 Grad ist ideal“, rät Schlafmediziner Fietze. In Schräglage kommen Sie am professionellsten, indem Sie ein Keilkissen auf Ihrer Matratze platzieren. Wenn Sie nicht extra Geld dafür ausgeben wollen, geht's auch so: Rollen Sie ein Handtuch zusammen, legen darauf ein großes Buch, um den Druck des Oberkörpers besser auszugleichen und zum Schluss noch Ihr reguläres Kopfkissen obendrauf. Jetzt nur noch auf die linke Seite legen, denn in dieser Stellung befindet sich der Magen automatisch unterhalb der Speiseröhre, sodass Sodbrennen keine Chance mehr hat.



HÜFT-SCHMERZEN

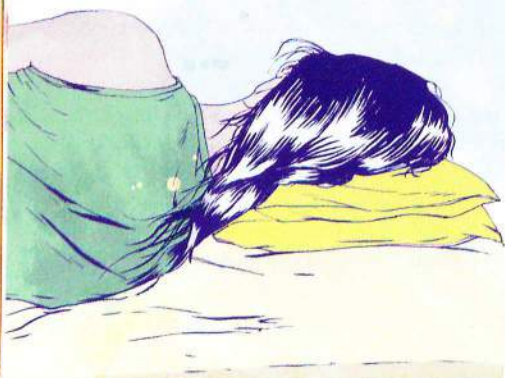
RÜCKENLAGE,
KISSEN ZWISCHEN DIE BEINE

Lassen Sie Ihren inneren Macho raus. Na ja, zumindest was die nächtliche Pose angeht. Im Klartext bedeutet das: Oberschenkel auseinander! Ein breites Kissen zwischen den Knien hilft, die Position zu halten, in der die Hüfte entlastet wird. Auch die richtige Temperatur kann die Beschwerden lindern und Ihren Erholungsschlaf begünstigen. Und hier kommt die Bettdecke ins Spiel: Bleibt die schmerzende Hüfte an der frischen Luft, oder kommt doch die Decke drüber? Je nachdem: „Bei frischen Beschwerden wird Kälte empfohlen, bei chronischen Leiden eher Wärme“, erklärt Dr. Christoph Eichhorn, Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie aus Aachen.

ERKÄLTUNG

Seitenlage, Kopf hoch

Voll verschleimt? Dann schnell das Extrakissen rauskramen und hoch mit dem Kopf. Durch die leicht erhöhte Lage fließt der Schleim ganz automatisch besser ab. Auf jeden Fall sollten Schnupfnasen sich in Seitenlage betten – ob links oder rechts ist egal, das wird in der Nacht eh immer im Wechsel geschehen: „Das liegt am Eigenrhythmus der Nasendurchblutung“, erklärt Fietze. „Wir schlafen bevorzugt so, dass die verstopfte Nasenseite oben liegt. Welche nun frei ist, ändert sich allerdings etwa alle 40 Minuten.“ Aus der Traum vom ruhigen Schlaf heißt's aber in der Bauchlage. In dieser Position bekommen Sie noch weniger Sauerstoff ab, weil Ihr gesamtes Gewicht auf der Lunge lastet, was wiederum das Atmen erschwert.



PERIODENSCHMERZEN

Rückenlage, Knie anwinkeln

Etwa jede vierte Frau hat jeden Monat Regelbeschwerden. Da ist Entspannung besonders wichtig – gerade beim Einschlafen. „Sie sollten eine Schlafstellung finden, bei der Sie sich am besten entspannen können. Damit nehmen Sie den Schmerz weniger wahr“, sagt Dr. Marianne Röbl-Mathieu, Fachärztin für Frauenheilkunde aus München. Gut dafür eignet sich die Rückenlage: Winkeln Sie zusätzlich Ihre Beine an und schieben ein Kissen darunter – das entlastet die Bauchdecke.

RÜCKENSCHMERZEN

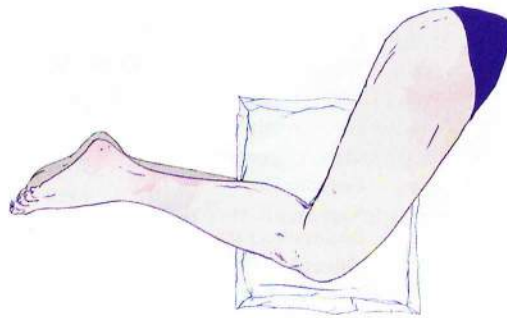
Seitenlage, Kissen zwischen die Knie

Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts haben bis zu 85 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Dafür kann nicht zuletzt auch die falsche Schlafposition verantwortlich sein. So wird's besser: Seitenlage, Knie leicht anwinkeln und ein stabiles Kissen zwischen den Beinen platzieren. Dadurch bleiben Hals und Rückgrat in einer geraden Linie, und auch die Hüfte knickt nicht ab. Für alle Rückengeplagten gehen 2 Dinge übrigens überhaupt nicht: und zwar eine zu weiche Matratze und ein Wasserbett. Denn auf beiden Unterlagen hängt die Wirbelsäule durch, sodass die Beschwerden noch schlimmer werden können.

STEIFER NACKEN

Rückenlage, mit stabilem Kissen

Natürlich würden Sie nie Ihr liebstes Kuschkissen in den Kreis der Verdächtigen aufnehmen, wenn's darum geht, den Übeltäter Ihrer allmorgendlichen Nackenbeschwerden aufzuspüren. Aber egal, wie Sie es auch drehen und wenden: Ein steifer Nacken kann tatsächlich an der Kopf-Unterlage liegen. Füllt diese die Lücke zwischen Kopf und Schultern nicht perfekt aus, ist der Schmerz vorprogrammiert. Das perfekte Kissen zu finden ist nicht leicht; im Idealfall liegt es so gut an, dass der Hals weder nach unten noch nach oben abknickt, die Wirbelsäule sollte möglichst gerade sein. „Schaffen Sie sich ein Kissen aus Schaumstoff an“, rät Schlafexperte Fietze. „Sie brauchen eine Unterlage, die ihre Struktur hält.“ Wer Nackenschmerzen hat, sollte übrigens darauf verzichten, in Bauchlage einzuschlummern, denn diese Position belastet unnötig die Nervenstränge und Blutgefäße.



Schlaflose Nacht

Wenn Sie sich von einer Seite auf die andere wälzen und trotzdem nicht einschlafen können, wirkt sich das auf den Körper aus. Wie genau, erklärt die Neurologin Dr. Sigrid Schuh-Hofer von der Universität Mannheim:

Sie werden schmerzempfindlicher. Weil die körpereigenen Transmittersysteme nach der durchwachten Nacht kopfstehen, ruft man eher „Autsch!“. Das gilt sowohl für das thermische Empfinden (also Kälte- und Hitzeschmerz) als auch für durch Druck verursachten mechanischen Schmerz.

Sie kriegen Hunger. „Es kann durchaus einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und dem Griff zu kalorienhaltigerer Nahrung geben“, sagt die Neurologin. Grund: Eine bestimmte Hirnregion, die für die Appetitregulation zuständig ist, wird durch Schlafentzug verstärkt

aktiviert. Folge: Tiramisu und Co. müssen her – auch wenn es schon mitten in der Nacht ist.

Sie werden ängstlicher. War da ein Geräusch? Ohne ausreichend Bettruhe wird man zum richtigen Angsthasen.

Sie haben miese Laune. Mangelnder Schlaf macht mürrisch und ungenießbar. Auch die kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration, Erinnerung und Kreativität nehmen dann deutlich ab.

Ihnen wird schneller kalt. Brrr! Wer müde ist, bibbert auch eher. „Das liegt an der reduzierten Kältetoleranz“, erklärt Dr. Schuh-Hofer.

SCHULTERSCHMERZEN

SEITENLAGE, KISSEN UMARMEN

Ironie des Schicksals: Wenn Sie Schulterschmerzen haben, könnte das von einer ungünstigen Seitenlage kommen. Diese Stellung kann Ihre Beschwerden sowohl verursachen als auch verbessern. Es kommt eben auf die Feinheiten an. Oberste Regel: Legen Sie sich nicht auf die schmerzende Seite! Und schieben Sie die Arme auch nicht unter den Kopf. Damit engen Sie nur die Nervenbahnen von Schultern, Armen und Händen ein, was sich als unangenehmes Kribbeln äußert. Am besten umarmen Sie ein zweites Kissen. Dadurch bleiben Ihre Arme eher, wo sie sind, und außerdem bietet Ihnen das Kissen eine prima Stütze für Ihre schmerzende Schulter, die damit entlastet wird.



Ist Ihr Schlaf erholsam? Der Test unter WomensHealth.de/schlaftest

Wie ticken
Sie
denn?

Den Mund zu voll genommen

Wenn die Augen mal wieder größer waren als der Hunger und Sie sich pappsatt zurücklehnen, fängt die Arbeit im Körperinneren erst an. Und das ist wahrlich kein Zuckerschlecken

PHASE I: Genuss- überschuss

Eigentlich sind Sie ja längst satt, aber all die Leckereien von der Dessertkarte lachen Sie so sehr an, dass Sie das Törtchen trotzdem noch bestellen. Klar, das trotz jeder Vernunft, aber die Lust auf Süßes ist stärker – und da können Sie nicht mal was dafür: „**DER MENSCH HAT EINE ANGEBORENE NEIGUNG DAZU, SÜSSES ZU ESSEN**“, sagt der Hamburger Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl. Zum einen wegen der erhöhten Serotonin-Ausschüttung samt kurzweiligem Glücksrausch, der natürlich stets heiß begehrt ist. Und zum anderen, weil das Gehirn das Signal „Schon mal bunkern für schlechte Tage!“ sendet. Ihr Körper jedoch kann da nur bedingt mithalten.



PHASE 2: Bauch voll, Kopf leer

Puh, wären Sie doch lieber nicht so maßlos gewesen. **DURCH DAS VIELE ESSEN IST DIE MAGENWAND ÜBERDEHNT, UND DAS MERKEN SIE ALS UNANGENEHMES VÖLLEGEFÜHL.** Außerdem können Sie sich kaum noch bewegen und fühlen sich schlapp – körperlich und auch geistig. Schuld daran ist das parasympathische Nervensystem, welches das Ruder übernommen hat. Es sorgt dafür, dass die Herzfrequenz sinkt und die Verdauung angekurbelt wird. „Es findet eine Umverteilung des Blutes statt, vom Gehirn und den Muskeln weg in Richtung Magen-Darm-Trakt. Alles, was für die Verdauung gerade nicht gebraucht wird, wird ruhiggestellt“, so der Experte. Jetzt zu trainieren ist daher keine gute Idee: „Sport und Verdauung schließen einander aus. Sonst würde das Blut an zu vielen Stellen gleichzeitig gebraucht werden, und das funktioniert nur schlecht.“

PHASE III: Platzprobleme

Während Sie jetzt irgendwo entspannen, herrscht purer Stress im Inneren. Schließlich muss die Magenwand raus aus der Überdehnung. Die Magensäure zerkleinert daher fleißig die Nahrung. Je einfacher die Kohlenhydrate chemisch gestrickt sind, desto schneller kann das geschehen. Der Essensbrei gelangt dann in den Dünndarm. Hier werden die Nährstoffe aufgenommen und über das Blut zur Leber geschickt. Diese verarbeitet die verdaute Nahrung weiter, speichert sie und verteilt sie an andere Körperregionen. Doch das System ist mit der Menge überfordert: **NÄHRSTOFFE, DIE SONST DEM MUSKELAUFBAU GEDIENT HÄTTEN, LANDEN JETZT IM FETTGEWEBE.** Wer immer wieder zu viel des Guten zu sich nimmt, bringt auch seinen Leptin- und Ghrelinhaushalt total durcheinander, was schwerwiegende Folgen hat: Beide Hormone regulieren das Hungersystem und können ihre Aufgabe dann nicht mehr sinnvoll erfüllen – was wiederum die Fett-einlagerung fördert.