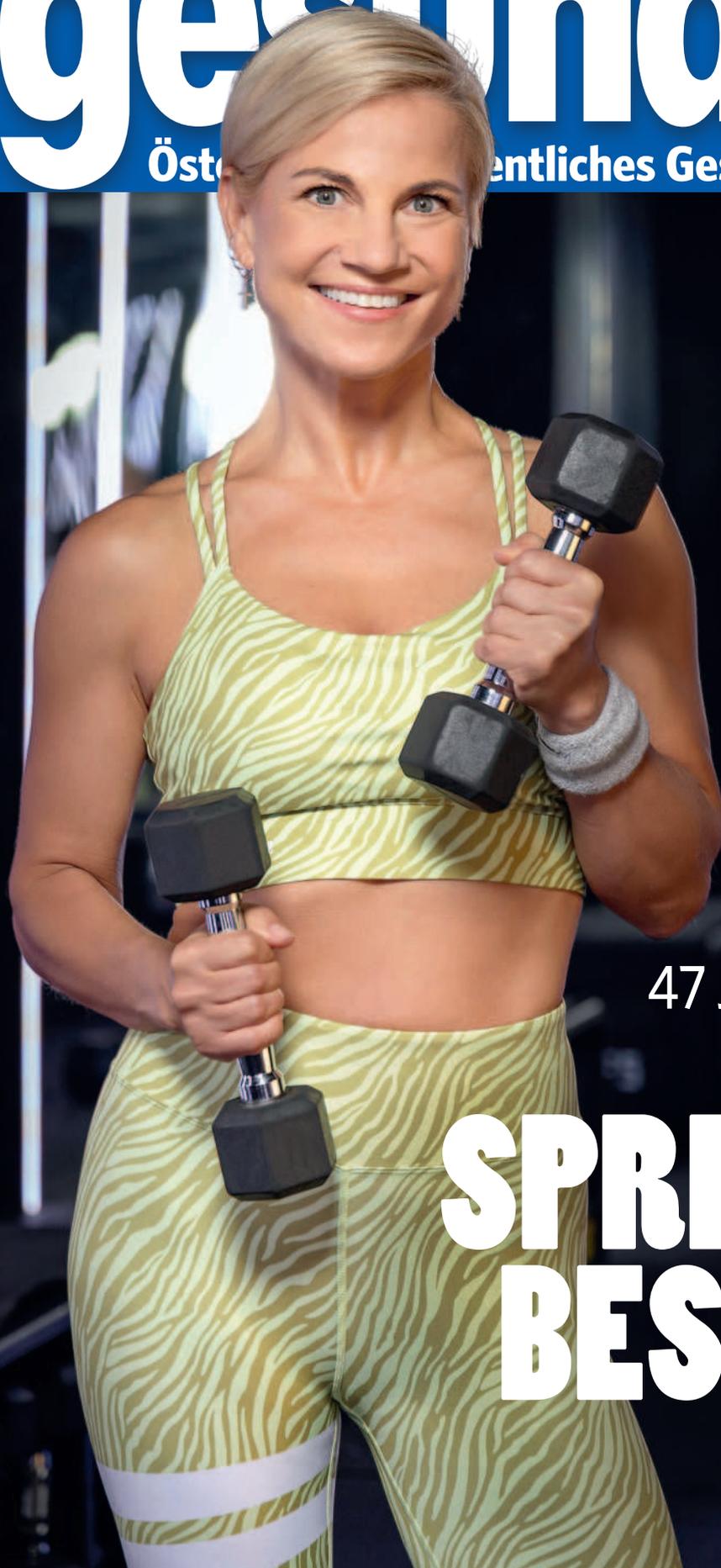


PLUS

Medizin aus
der Küche
Die Top-5-
Lebens-
mittel
Neue
Hoffnung
bei krankem
Darm

TV-Star ist mit
47 Jahren so fit wie nie
++ Ihr Workout

**SPRENGER IN
BESTFORM**



Die neuen Be in Ihrer Trafik &

Das große Keksbuch



Die besten Keks-Rezepte

Verwöhnen Sie Ihre Lieben im Advent mit den köstlichsten Keksen und süßen Naschenreien. Die besten Rezepte von klassischen Vanillekipferln bis zum weihnachtlichen Kuchen: ein besonderer Genuss für alle.

Jedes Buch jetzt um nur 12,90 EURO in

Bestseller jetzt & Supermarkt

Ihr Jahreshoroskop



Ihre Sternzeichen mit Gerda Rogers

Alles, was Sie über Ihr Sternzeichen wissen müssen. Ob Liebe, Erfolg oder Gesundheit. Der neue Bestseller von Gerda Rogers liefert Ihnen ein detailliertes Jahreshoroskop für alle 12 Sternzeichen für das neue Jahr 2024.



allen Trafiken und in Ihrem Supermarkt

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter schmetterlingskinder.at

G G K M U L L E N L O W E




Hilfe für die Schmetterlingskinder.



Willkommen im aktuellen gesund&fit

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Die Kraft der Gedanken - sie funktioniert oft und äußerst effizient. Kollegin Daniela Schimke, sie ist Chefredakteurin unserer „großen Schwester“ MADONNA (Achtung: das Magazin ist gemeint, nicht die Pop-Ikone) und ich sitzen in der Redaktion zusammen und brainstormen. Wir denken an **Schauspielerin Kristina Sprenger** und fragen uns, wie sie sich wohl fit hält. „Wir sollten mal eine Geschichte mit ihr machen!“ Ich notiere „Kristina anrufen“ auf einem Zettel. Drei Tage später klingelt bei D. das Handy: Kristina ist dran. Sie hat an uns gedacht. Denn sie startete eine **Fitness-Challenge** und würde das gerne mit anderen Frauen teilen. Und hier sind wir nun. Vier Wochen schweißtreibendes Training (5-mal pro Woche!) und ein Fotoshooting später: Ab Seite 22 nimmt Sprenger uns mit auf ihre inspirierende Fitness-Journey. Sie hat sich mit **47 Jahren** endlich den Körper zugelegt, den sie immer schon wollte. Viel Vergnügen beim Lesen.

Nina Fischer
CHEFREDAKTEURIN
n.fischer@oe24.at

INHALT **gesund&fit**

8



GESUND

- 08 **Neues Super-Bleaching**
Alles über das Rejuvenation-Treatment für die Zähne
- 12 **Medizin aus der Küche**
Ungeahnte Hausmittel aus den Vorratsschränken

STAR-CHECK

- 15 **Morbus Crohn**
Die Darmerkrankung von Sängerin Anastacia

TOP-ÄRZTE

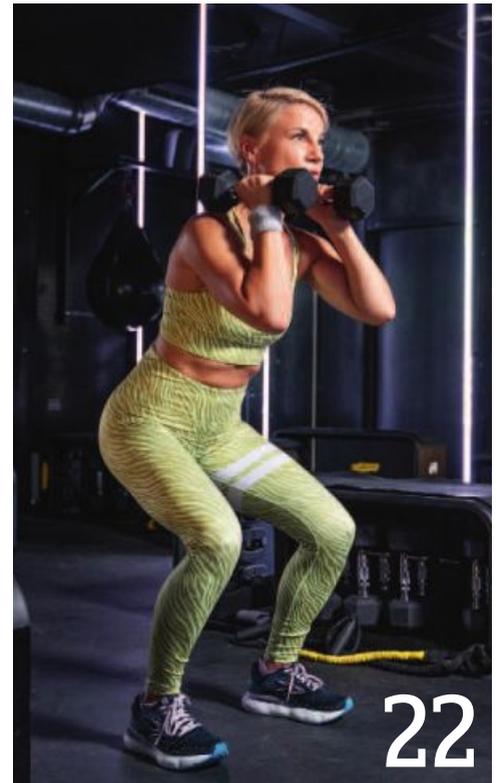
- 20 **Sprechstunde**
Mediziner:innen beantworten Ihre Fragen

FITNESS

- 22 **Fit, fitter, 40+**
Kristina Sprenger über ihre Fitness-Challenge

SKINCARE

- 28 **Advent, Advent ...**
Das sind die schönsten Beauty-Adventkalender



IMPRESSUM

Medieninhaber:
Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH,
Friedrichstraße 10, 1010 Wien
Chefredakteurin: Nina Fischer
Artdirektion: Martin Haider-Ursler
Layout/Produktion:
Stefanie Brocza/Kornél Schulteisz
Bildbearbeitung: Martina Plak-Stanzel
Redaktion: Dr. Alaleh Fadai, Jessica Farthofer
Online: www.gesund24.at,
Desirée Fellner (Ltg.)
Anzeigen-Leitung Magazine:
Christina Grosseck-Schatz
Key-Account: Claudia Filip,
Roland Puschacher
Anzeigenproduktion:
Larissa Reisenbauer, Semina Kovacevic,
Patricia Steger
Druck: Media Print GmbH., Wien
Kontakt: Tel.: 0508811,
E-Mail: gesundundfit@oe24.at
Preis: Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter: www.abo.oe24.at. Die Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz ist unter www.oe24.at/impressum/offenlegung/gesundundfit abrufbar.



KOCH FUSSGESUND - IHR JURTIN MEDICAL® PARTNER IN WIEN & BURGENLAND

Endlich Schuheinlagen, die wirken!

Im Gegensatz zu den unter Belastung erzeugten Einlagen nehmen wir den unbelasteten Fuß als Maßstab. Unsere geschulten Orthopädie-SchuhmacherInnen und Jurtin TechnikerInnen nehmen den Fuß in die Hand und bringen die Ferse in die richtige und ursprüngliche Position. Dann wird die Einlage mittels Vakuumtechnik direkt am korrigierten Fuß angepasst. Die Ferse wird gerade gestellt und aufgerichtet. Sie kann weder nach außen noch nach innen kippen und verschafft damit dem ganzen Körper eine aufrechte und stabile Haltung. Bei uns erfolgt die Anpassung und Endfertigung der Einlagen in einem, daher kann man mit den Jurtin Einlagen sofort nach Hause gehen.

Dr. Alexander Sikorski, Fußchirurg, hat durch den Einsatz der Jurtin Einlagen operative Eingriffe um bis zu 60 % reduziert. „Die Jurtin Systemeinlage folgt den selben biomechanischen Grundsätzen wie meine Operationen und ist für die nicht operative Therapie uneingeschränkt zu empfehlen“.

Jurtin Schuheinlagen können vor allem bei Knick-Senkfüßen, Fersensporn, Überbein (Hallux valgus) und Metatarsalgien besondere Erleichterung schaffen.

Für jeden Fuß den passenden Schuh!

Unser vielfältiges Angebot umfasst auch eine große Auswahl an hochwertigen Komfortschuhen für Freizeit und Beruf, die durch ihre Passform, Verarbeitung und Qualität der Materialien den Kriterien der Orthopädie und Fußgesundheit besonders entsprechen.



JOYA SCHUHE spenden mit jedem Schritt Wohlbefinden.

Joya Schuhe entlasten dank ihrer weich-elastischen Sohlentechnologie die Gelenke, Knie und Füße beim Gehen und Stehen. Der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ empfiehlt Joya als besonders rückenfreundlichen Schuh! www.joyashoes.swiss

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter Tel. +43 1 5123575. Wir freuen uns auf Sie!

KOCH **FUSS** Gesund

1. & 10. BEZIRK | WIEN

ORTHOPÄDIE · SCHUHTECHNIK



OBERWART | BURGENLAND

KOCH FUSSGESUND GMBH

ORTH. SCHUHE & EINLAGEN
MASSSCHUHE

1010 WIEN, Singerstraße 7
(U1 Stephansplatz)
Tel.: +43 1 5123575
office@finncomfort-vienna.at

1100 WIEN, Favoritenstraße 149/3
(U1 Troststr./Angeliggasse)
Tel.: +43 1 5123575
office@finncomfort-vienna.at

7400 OBERWART, Dornburgg. 79
03352/33110 FAX: DW 20
0664/444 61 60
office@fussgesund.at

www.fussgesund.at
www.fussgesund-vienna.at
www.fussgesund-jurtin.at



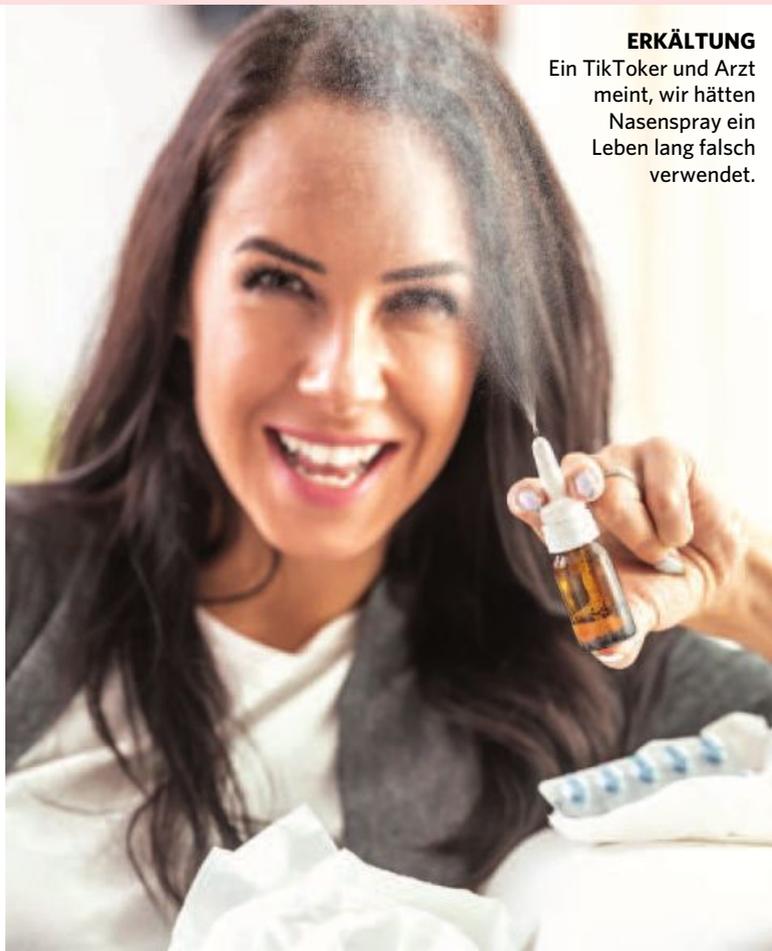
Fußspezialistin Judith Mihaly

gesund

TIKTOK-TREND

Nasenspray richtig benutzen!

Bei einer verstopften Nase greift man zum Nasenspray. Doch wussten Sie, dass viele Menschen ihn falsch verwenden und der Spray somit kaum wirkt? Die meisten stecken den Spray gerade in die Nase und sprühen. Stattdessen soll man laut dem TikToker und Arzt „dr. foodallergy“ den Kopf leicht nach vorne beugen, den Spray in die Nase einführen und in Folge leicht nach außen drehen, in Richtung Nasennebenhöhle. Denn dort befindet sich tatsächlich auch die Verstopfung. Zudem sollte nach dem Sprayen die Nase nicht sofort hochgezogen werden, da die Flüssigkeit dadurch direkt in den Rachen fließt und somit überhaupt keine Wirkung erzielt wird. Schmeckt man außerdem den Nasenspray nach dem Sprühen, ist das ein Zeichen, dass die Flüssigkeit nicht in die Nebenhöhle gelangt ist, wo sie eigentlich ihren Dienst tun sollte.



ERKÄLTUNG

Ein TikToker und Arzt meint, wir hätten Nasenspray ein Leben lang falsch verwendet.

Schon gewusst?

Die neue Teekultur



VIELE VORZÜGE Tee ist nach Wasser das am häufigsten konsumierte Getränk. Trinkt man regelmäßig Kräutertees, fördert man die Gesundheit. Hierzulande werden jährlich mehr als 780 Millionen Teebeutel verkauft. Besonders gerne greift man zu Bio-Tees.

HILFE FÜR DIE PSYCHE BEI PMS UND IM WECHSEL

GEGEN DEPRESSIVE ZUSTÄNDE: Frauen werden im Laufe des Lebens mit hormonellen Veränderungen konfrontiert. Vor der Periode sowie im Zuge der Wechseljahre können sich etwa psychische Beschwerden manifestieren. In der natürlichen Behandlung depressiver Verstimmungszustände sowie als **idealer Wegbegleiter** bei PMS oder in der Menopause gibt es eine vielversprechende Option: Safran. Das neue Safranpräparat Safralind PRE DAYS unterstützt die emotionale Balance vor der Periode. Safralind MENO hilft die seelische und körperliche Balance in der Menopause herzustellen. Weitere Infos: www.safralind.at



Die Zahnärztin empfiehlt: Ab zum Bleaching! Eine neue Methode hellt nicht nur schonend und blitzschnell auf, sondern versiegelt auch Mikroverletzungen und stärkt die Zähne. **Dr. Worsseg** bietet das **Rejuvenation-Treatment** bereits an.

Bleaching, das verjüngt

Ob ein Gesicht als harmonisch und attraktiv wahrgenommen wird, hängt maßgeblich von den Zähnen ab. Unweigerlich zieht die Mundpartie alle Blicke auf sich. Kleine Makel werden vom Gehirn des Gegenübers sofort registriert und in Millisekunden eingeordnet. Trübungen und Verfärbungen deuten auf Abnutzung hin und werden daher unbewusst mit dem Prädikat „alt“ versehen. Vergilbte Zähne sagen zwar nichts über Vitalität und Gesundheit eines Menschen aus, jedoch verändern sie, wie man wahrgenommen wird.

Als Maß aller Beauty-Dinge gilt seit einigen Jahrzehnten das Hollywood-Lächeln à la Tom Cruise. Je weißer und makelloser Zähne sind, desto jünger lassen sie uns wirken. Das Superlachen wird jedoch in unseren Köpfen nicht nur mit Schönheit, sondern auch einer gewissen Invasivität assoziiert. Wer seine Zähne perfektioniert, der schädigt sie? „Ein Mythos!“, antwortet Zahnärztin Dr. Kristina Worsseg: „Moderne Bleachings sind sehr schonend zu den Zähnen. Die modernste Methode unter ih-

nen verjüngt die Zähne nicht nur optisch, sondern kann sogar Mikroverletzungen reparieren und den Zahnschmelz stärken. Sie macht die Zähne weißer UND gesünder!“

Der Methode auf den Zahn geföhlt

„Durch unser alltägliches Leben“, so Dr. Worsseg, „werden Schmelzkristalle aus dem Zahnschmelz gelöst – die Zähne werden nach und nach demineralisiert. Dadurch entstehen Mikroschäden. Das neue Rejuvenation-Bleaching arbeitet mit dem körpereigenen Stoff Hydroxylapatit. Das Mineral gleicht auf mikroskopischer Ebene die Demineralisierung aus. Die Zähne werden versiegelt und verjüngt.“ →



BIETET DIE METHODE AN:

Dr. Kristina Worsseg ist Zahnärztin in Wien 1 – spezialisiert auf ästhetische Zahnmedizin mittels modernster Methoden. Zudem ist sie Gründerin der Zahnpflegemarke „Dr. Worsseg Top Smile“.



EXPERT:INNEN FÜR BLEACHINGS

DR. PAUL BERZACZY

Zahnarzt, 1190 Wien, Heiligenstädter Str. 84

IDENT ZAHNÄRZTE PALAIS KINSKY

Zahnarztpraxis, 1010 Wien, Freyung 4

PROM.TROIS

Zahnarzt, 4020 Linz, Promenade 3/2

DR. EVELYN RAAB-KRONISTER

Zahnarztpraxis,
2232 Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 41

SPEZIALAMBULANZ BLEACHING

Universitätszahnklinik Medizinische Universität
1090 Wien, Sensengasse 2a

DR. KRISTINA WORSEG

Zahnärztin 1010 Wien, Am Graben

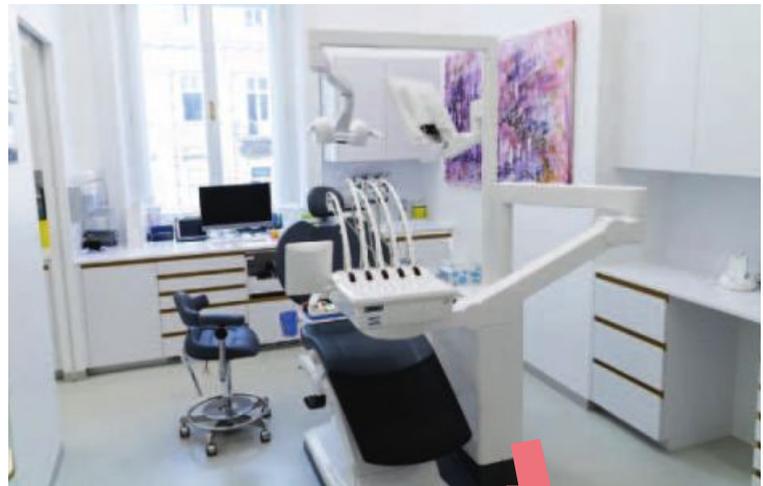
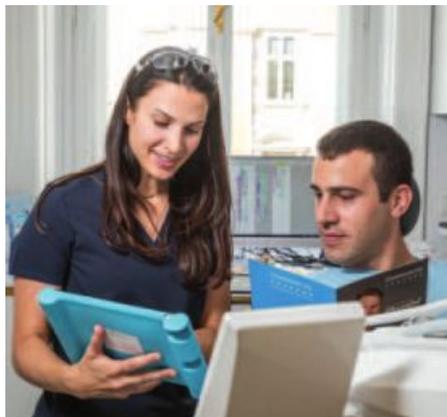
ZAHNKLINIK WIEN DÖBLING

Privatklinik 1190 Wien, Sieveringer Straße 17



EIN BLICK IN DR. WORSEGS ORDINATION

Wohnzimmeratmosphäre am Wiener Graben: Loungemöbel, moderne Kunst und State-of-the-Art-Zahnmedizin. Dr. Kristina Wörseg legt ihren Fokus auf das Wohlbefinden ihrer Patientinnen und Patienten. Das beinhaltet neben einem angenehmen Setting, Behandlungsmethoden am letzten Stand, schmerzfreie Eingriffe und Zeit für eine umfangreiche Beratung. Bild links unten: Dr. Wörseg klärt mit ihrem Patienten vor dem Bleaching dessen Wünsche und Vorstellungen ab.



Das sind aber noch längst nicht alle Vorteile. Das Rejuvenation-Bleaching ermöglicht einen One-Stop-Zahnarztbesuch. „Vor der ersten Bleaching-Sitzung muss stets eine Mundhygiene gemacht werden“, erklärt Dr. Wörseg. „Bei herkömmlichen Bleachings erfolgen Mundhygiene und Bleaching in zwei separaten Sitzungen. Bei der neuen Methode kann die Mundhygiene direkt vorm Bleichen durchgeführt werden. Es ist also nur eine Sitzung notwendig.“ Diese ist noch dazu deutlich kürzer als beim herkömmlichen Bleaching.

Nach der 30-minütigen Mundhygiene“, so Dr. Wörseg, „wird ein Bleichgel auf die Zähne aufgetragen. Das Gel wird mit einer Speziallampe aktiviert: Dauer der Einwirkzeit: zehn statt früher 60 Minuten. Nach diesen zehn Minuten sind die Zähne deutlich – um ein bis zwei Nuancen – heller. Zusätzlich bildet sich der schützende und verjüngende künstliche Zahnschmelz auf den Zähnen. Überempfindlichkeiten treten ob dieses neuen Schutzes, unserer Erfahrung nach, keine auf!“

„Geringe Stuhlzeit“

Wer sich fürs neue Bleaching entscheidet, verbringt also deutlich weniger Zeit im Zahnarztstuhl. Das schlägt sich auf den Preis nieder. Die

SCHNELLER, GÜNSTIGER UND EIN BOOSTER FÜR DIE ZÄHNE

Zahnärztin Dr. Kristina Wörseg über das neue Rejuvenation-Bleaching

FÜR VORHER-
NACHHER-FOTOS
SCANNEN



Erstbehandlung (Anm.: Mundhygiene mit Bleaching) kostet bei Dr. Worsseg 380 Euro. Zum Vergleich: Ein herkömmliches Bleaching mit Laser plus Mundhygiene beläuft sich auf circa 700 Euro.

Wie oft zum Bleaching? Für eine Strahlkraft à la Hollywood muss mit dem Bleaching das Zahnbein, das Dentin, erreicht werden. Diese besonders harte Grundsubstanz des Zahnes hat eine gelbliche Farbe, die durch einen dünner werdenden Zahnschmelz durchschimmert und die Zahnoberfläche verfärbt wirken lässt. Für eine Tiefwirkung können bis zu sechs Bleaching-Behandlungen notwendig werden. Rejuvenation-Folgebehandlungen belaufen sich auf je 260 Euro.

Noch ein letzter Tipp: Damit das neue Lächeln möglichst lange strahlt, empfiehlt Dr. Worsseg für zuhause eine Spezialpflege, die Top Smile Coffee & Tea Care.

NINA FISCHER ■

AUF EINEN BLICK

WAS IST NEU?

Neuartige In-Office-Bleaching-Methode: Das Rejuvenation-Bleaching arbeitet mit dem körpereigenen Stoff Hydroxylapatit. Das Mineral gleicht auf mikroskopischer Ebene eine Demineralisierung aus. Die Zähne werden versiegelt, verjüngt und aufgehellt.

VORTEILE:

Effizienz & Stärkung: Eine Sitzung ist mit zehn Minuten Dauer deutlich kürzer als

ein herkömmliches In-Office-Bleaching. Dadurch sind die Kosten (s. u.) auch niedriger. Das Bleaching trägt durch den Einsatz von Hydroxylapatit einen künstlichen Zahnschmelz auf, der nicht nur die Zähne stärkt, sondern auch Überempfindlichkeiten reduziert.

WAS KOSTET ES?

Bei Dr. Kristina Worsseg: Mundhygiene (Anm.: ist vor der ersten Bleaching-Behandlung Pflicht!) und Bleaching werden um 380 Euro angeboten. Folgebehandlungen belaufen sich auf je 260 Euro.



Ergebnis. Nach einer Sitzung sind die Zähne sichtbar aufgehellt. Für eine Tiefenwirkung (Hollywood-Lächeln) können bis zu sechs Sitzungen notwendig sein.

Wohlfühltag für mich

PURER GENUSS

Eine Auszeit für mich. Im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen und im Spirituellen Gesundheitszentrum in Bad Mühlacken, wird dieser Traum von der heilsamen Auszeit in bezaubernder Natur mit Kraftplätzen wahr. Diese Tage wecken neue Lebensfreude, angepasst an die individuellen Bedürfnisse.

- » Vollpension „Gesunde Auszeit“
- » 1 TEM Guss und 1 Kräuter-Auflage
- » Wyda – Mental- und Körpertraining
- » Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm

Tipp

Die Kraft der Berührung: Heilmassagen zubuchbar!

EZ/DZ „Klösterlich“
3 Nächte € 291,-
4 Nächte € 396,-
6 Nächte € 589,-

EZ/DZ „Komfort“
3 Nächte € 399,-
4 Nächte € 540,-
6 Nächte € 805,-

EZ/DZ „Studio“
3 Nächte € 417,-
4 Nächte € 565,-
6 Nächte € 843,-

Preise exkl. Ortstaxe. Angebot gültig bis Ende Dezember 2023.

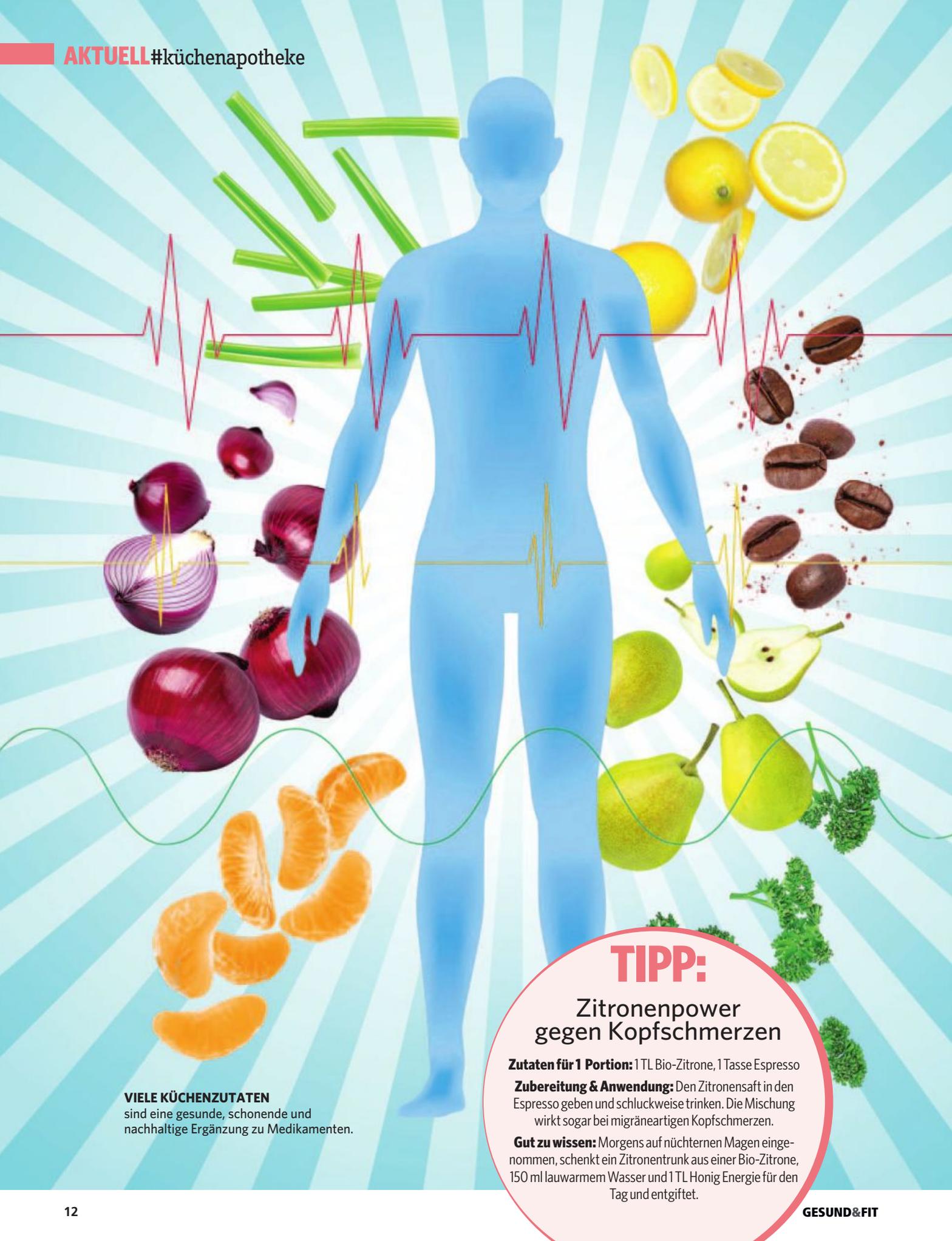
Curhaus Bad Kreuzen
4362 Bad Kreuzen | 07266/6281
badkreuzen@marienschwestern.at

Curhaus Bad Mühlacken
4101 Feldkirchen a. d. Donau | 07233/7215
badkreuzen@marienschwestern.at

www.curhaus.at



curhaus
BAD KREUZEN · BAD MÜHLLACKEN



VIELE KÜCHENZUTATEN
sind eine gesunde, schonende und
nachhaltige Ergänzung zu Medikamenten.

TIPP:

Zitronenpower gegen Kopfschmerzen

Zutaten für 1 Portion: 1 TL Bio-Zitrone, 1 Tasse Espresso

Zubereitung & Anwendung: Den Zitronensaft in den Espresso geben und schluckweise trinken. Die Mischung wirkt sogar bei migräneartigen Kopfschmerzen.

Gut zu wissen: Morgens auf nüchternen Magen eingenommen, schenkt ein Zitronentrink aus einer Bio-Zitrone, 150 ml lauwarmem Wasser und 1 TL Honig Energie für den Tag und entgiftet.

MEDIZIN AUS DER KÜCHE

UNGEAHNTE HEILKRÄFTE Viele heilende Mittel finden sich direkt in unserer Küche. Welche Hausmittel Sie für eine sanfte und wirksame Heilung oder zur Förderung der Gesundheit einsetzen sollten.

Isst man krank, greift man ganz selbstverständlich zu Medikamenten aus der Apotheke. Muss man aber nicht immer, meint Ellen Heidböhrer in „Meine Küchenapotheke“. Heilende Schätze finden sich auch in der Küche, in der Vorratskammer, im Obstkorb, im Gemüsesack, im Teevorrat und sogar im Gewürzregal. Wie Naturheilkundler Sebastian Kneipp sagte, führt der Weg zur Gesundheit durch die Küche. Natürliche Hausmittel sollten laut Autorin zumindest als eine schonende und nachhaltige Ergänzung zu Arzneimitteln eingesetzt werden.

Stille Stars. Fünf dieser unterschätzten Küchenzutaten aus ihrem Buch plus Rezepttipps mit weiteren Superfoods finden Sie auf diesen Seiten.

1. PETERSILIE

Das Suppengewürz überrascht mit seiner Vitaminpower: 5 g decken den Tagesbedarf an Vitamin A, 30 g den Vitamin-C-Bedarf. Petersilie enthält außerdem Calcium, Eisen, Phosphor und ätherische Öle. Die Heilpflanze wirkt u. a. antibakteriell, antioxidativ, blutbildend, blutreinigend, blutzuckersenkend und harn-

treibend. Bei

Blutarmut mischt man täglich 20 g gehackte Petersilie unter das Essen, bis sich das Blutbild verbessert. Gegen Verdauungsstörungen hilft ein Petersilien-Aufguss: 30 g Petersilie in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und den Aufguss zehn Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinkt man vier bis fünf Tassen lauwarmen Aufguss.

2. MUSKATNUSS

Die ätherischen Öle, die in der Muskatnuss enthalten sind, wirken antibakteriell, antioxidativ, entspannend, entzünd-



hemmend, herzschtzend, schlaffördernd und schmerzstillend. Die Heilnuss soll bei Diabetes, Depressionen, Gedächtnisproblemen, Hautausschlägen, Herzschwäche, Magenbeschwerden, Rheuma, Schlaflosigkeit und Durchfall helfen. Rezept für Muskatnussmilch: 1 Messerspitze Muskatnusspulver in 200 ml Milch auflösen, kurz aufkochen und 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

3. SELLERIE

Knollensellerie ist unter anderem beruhigend, entspannend, entwässernd, schleimlösend, stimmungsaufhellend und verdauungsfördernd.

Isst man dieses unterschätzte Gemüse regelmäßig, beugt man neurologischen Alterserkrankungen vor. Stangensellerie enthält Bitterstoffe und ätherische Öle, die beruhigend auf den Magen wirken.

Ein Sellerie-Tee hilft bei Magenbeschwerden. Dafür nimmt man für drei bis vier Portionen ½ Stangensellerie, wäscht und hackt ihn klein. Dann kocht man die Heilpflanze in ½ l Wasser auf, lässt sie zugedeckt 5 Minuten lang ziehen. Anschließend abseihen und jeweils 1 Tasse lauwarm und ungesüßt nach den Mahlzeiten trinken. Vorsicht: Wegen des hohen Kaliumgehalts sollten Nierenkranke die Verwendung von Sellerie mit ihrem Arzt besprechen. Da Staudensellerie als Allergen gilt, sollten auch Beifuß- und Birkenpollen-Allergiker vorsichtig sein.

TIPP:

Trunk mit Birnen & Mandarinen gegen Husten

Zutaten für 2 Portionen: 2 Bio-Mandarinen, 1 Birne, 400 ml Wasser

Zubereitung: Zuerst die Mandarinen schälen, die Kerne und die weißen Häutchen entfernen. Die Birne schälen und entkernen. Die Früchte klein schneiden, im Wasser aufkochen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln.

Anwendung: Dreimal täglich 1 Portion trinken.

HEILANWENDUNGEN Medikamente aus der Apotheke wirken schnell und zuverlässig und sie wurden über viele Jahre gut erforscht. Sie können aber ergänzt werden durch sanfte Mittel aus der Küche.



4. **KAROTTEN**

Gerieben wirken sie gegen Durchfall, da sie Wasser binden. Dank ihrer Inhaltsstoffe lindern geraspelte Karotten auch Hautreizungen. Für eine Anwendung benötigt man eine halbe Bio-Karotte, die man fein raspelt. Dann auf die betroffenen Hautstellen geben, mit einem Baumwolltuch abdecken und 15 Minuten wirken lassen.

5. **CHINAKOHL**

Setzt man diese Kohlsorte regelmäßig auf den Speiseplan, tut man eine Menge Gutes für die Gesundheit. Chinakohl ist entzündungshemmend und immunstärkend. Bei fieberhafter Erkältung nimmt man einige Chinakohlblätter und presst sie, bis der Saft austritt. Den Saft mischt man dann mit etwas Honig und trinkt ihn dreimal täglich, bis die Beschwerden nachlassen. Übrigens das Gemüse eignet sich auch gut für Menschen mit empfindlichem Darm, denn es verursacht keine Blähungen.



DR. ALEH FADAI ■



„MEINE KÜCHEN-APOTHEKE“

Heilsame Hausmittel aus Küche und Vorrat von Ellen Heidbömer, Herbig Verlag um 15 Euro

Die besten Gesundheits-Tipps auf einen Klick

gesund24.at

DAS 24/7 ONLINE PORTAL FÜR GESUNDHEIT & FITNESS

Auf gesund24.at finden Sie täglich die aktuellen News zum Thema Wellness, Medizin und einem gesunden Lifestyle.

JETZT GLEICH REINKLICKEN ODER QR-CODE SCANNEN



www.gesund24.at

Star-Check

IHR MEDIZIN-LEXIKON

MORBUS CROHN

WAS FEHLT SÄNGERIN ANASTACIA UND SCHWIMMERIN KATHLEEN BAKER?

Nach eigenen Angaben leiden diese Stars an Morbus Crohn. Darunter versteht man eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, die oft zu schweren Einschränkungen führt. Wie man diese Krankheit behandeln kann und was Betroffene noch wissen sollten, verrät der Mediziner auf der nächsten Seite.

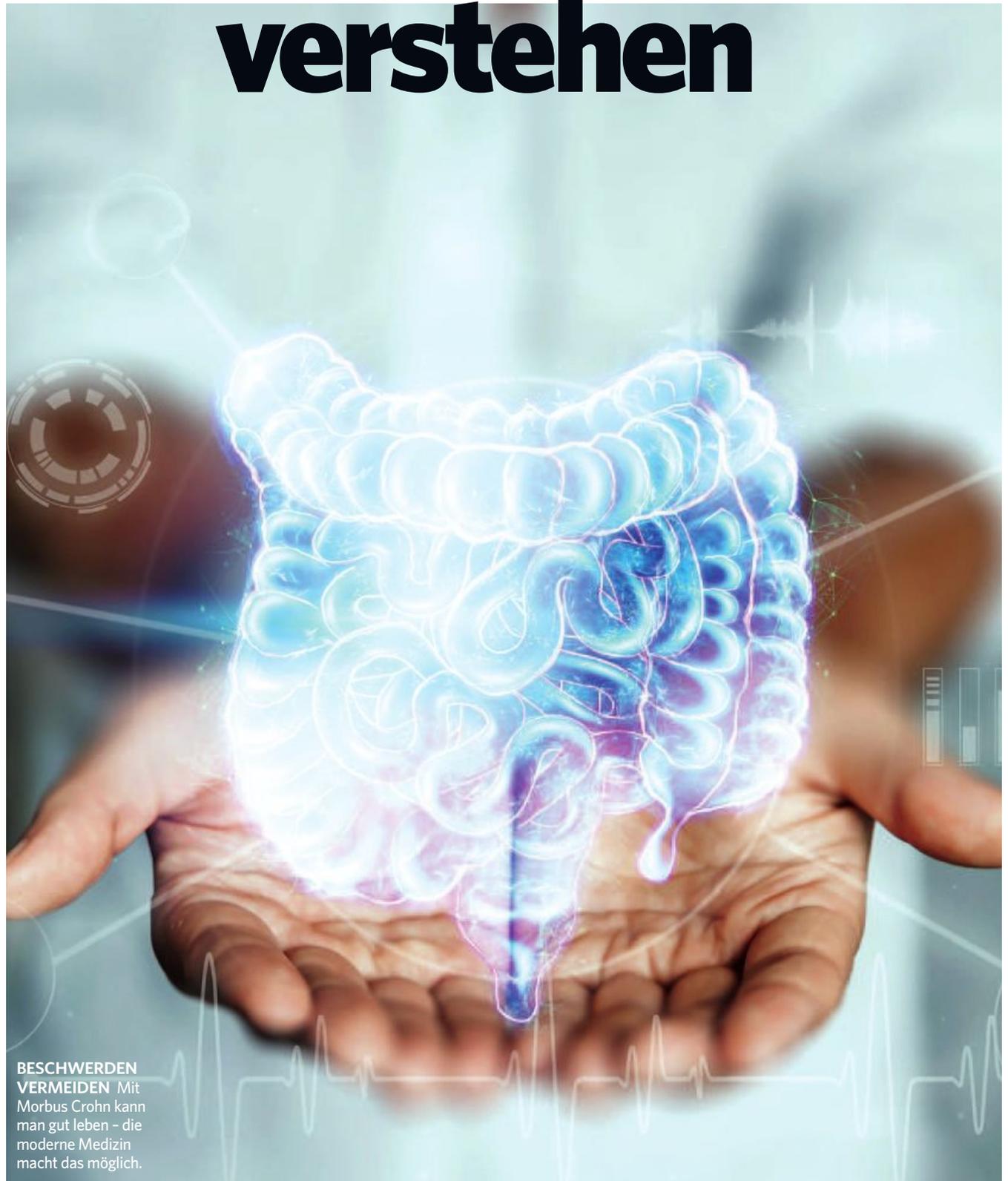
**KATHLEEN BAKER:
SCHWIMM-WELTREKORD
TROTZ KRANKHEIT**

„Ich dachte, meine Karriere ist vorbei“ – so Bakers Gedanke, als sie die Diagnose Morbus Crohn mit 14 bekam. Die heute 21-jährige US-Schwimmerin hat die Krankheit jedoch gut im Griff. Sie ist Olympia-Silber-Gewinnerin und hält den Weltrekord über 100 m Rücken.

**ANASTACIA
LEIDET AN MORBUS
CROHN SEIT SIE 14 IST**

Die Sängerin gehört zu den ersten Prominenten, die ihre Darmerkrankung öffentlich gemacht haben und anderen Betroffenen Mut zusprechen. Eine große Narbe an ihrem Bauch zeugt von mehreren Operationen am Darm.

Morbus Crohn verstehen



BESCHWERDEN VERMEIDEN Mit Morbus Crohn kann man gut leben – die moderne Medizin macht das möglich.

HOFFNUNG Morbus Crohn ist eine unheilbare chronisch-entzündliche Darmkrankheit, die aber gut behandelbar ist. Der Gastroenterologe gibt Einblick in die moderne Therapie.

Begonnen hat alles mit heftigen Bauchschmerzen, während sie fernsah. Der heutige Superstar Anastacia dachte damals – mit 13 Jahren – es wäre vom Essen und machte sich zunächst keine Sorgen, erzählt sie in einem Interview. Doch Untersuchungen zeigten später, dass sie an Morbus Crohn litt, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.

Symptome und Krankheitsverlauf können von Person zu Person variieren. Typisch für die „Crohn-Krankheit“ – benannt nach dem Entdecker, dem amerikanischen Gastroenterologen Dr. Burrill Bernard Crohn – sind jedoch anfangs krampfartige Bauchschmerzen, häufig im rechten Unterbauch, meist ein bis zwei Stunden nach dem Essen sowie Durchfall und Abgeschlagenheit. Die Darmerkrankung tritt in der Regel in Schüben auf. Das bedeutet, es gibt Phasen, in denen die Erkrankung aktiv ist, sowie beschwerdefreie Zeiten. Auch Komplikationen wie beispielsweise Fisteln und Abszesse (*Eiteransammlungen*) oder Stenosen (*Verengungen*) im Darm können bei einer anhaltenden starken Entzündung auftreten.

Entstehung. Verursacht werden die Beschwerden durch Entzündungen, die vermutlich durch eine Fehlfunktion des Immunsystems aufgrund einer gestörten Schleimhautbarriere entstehen. Die Entzündungen können den ganzen Verdauungstrakt vom Mund bis zum After betreffen. Besonders häufig ist der Übergang vom Dünn- in den Dickdarm betroffen. Die Krankheit manifestiert sich meist im Jugendalter – wie bei Sängerin Anastacia –, kann aber auch Menschen jeden Alters treffen.

Anstieg. Wissenschaftlerinnen konnten in den vergangenen Jahrzehnten eine Zunahme chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen (CED) beobachten. In Österreich leben derzeit 80.000 Menschen mit CED wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Gründe dafür können neben einer ungesunden Ernährung, auch Umwelteinflüsse und das Rauchen sein.



OA DR. ALEXANDER ESER Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie, Intensivmedizin; www.gastroenterology.at

BEENDE DAS REIZDARM-DRAMA. GANZ. NATÜRLICH.

MADE IN AUSTRIA

MED DARM REPAIR

Wirkt 5-fach bei Reizdarm!

lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

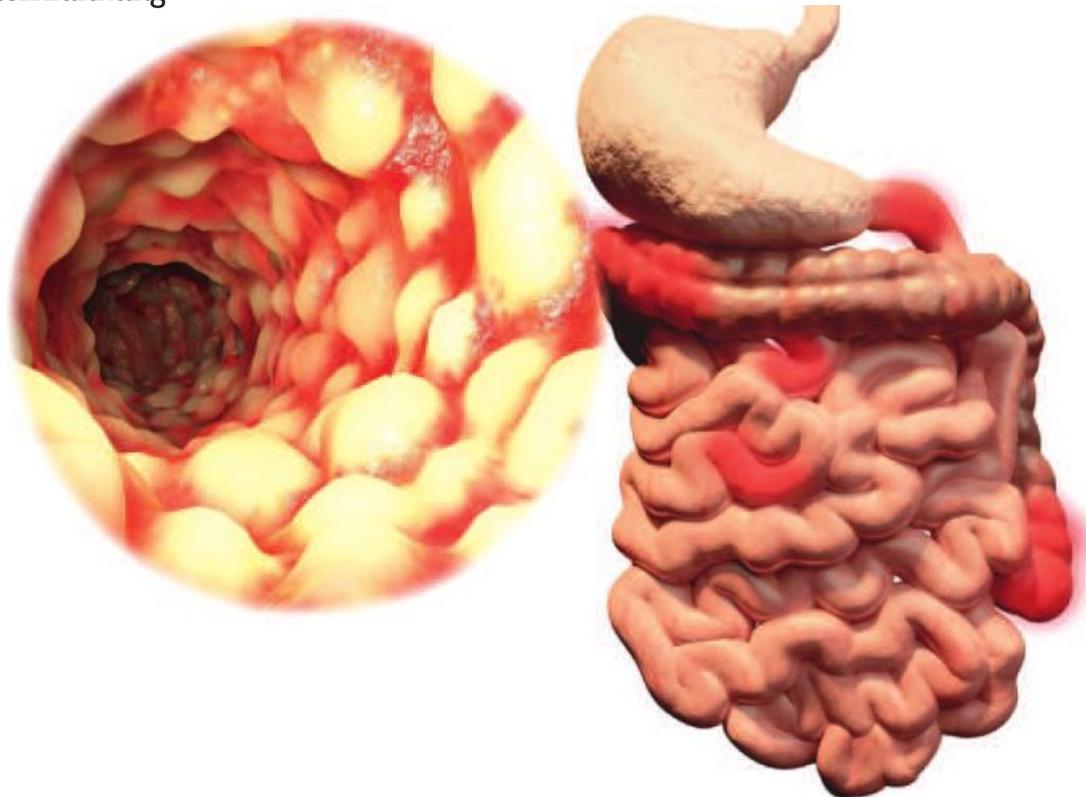
- die Darmwand

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

Erhältlich in ihrer Apotheke
Weitere Information: www.panaceo.com

REIZDARM RADIOAKTION

ENTZÜNDUNGEN IM VERDAUUNGSTRAKT Bei Morbus Crohn können die Entzündungen den ganzen Verdauungstrakt vom Mund bis zum After betreffen.



DIE INFOS AUF EINEN BLICK

DIAGNOSE

Mittels Laboruntersuchungen (CRP, Calprotectin), Endoskopie (Spiegelung des Verdauungstrakts) und bildgebende Verfahren wie Sonografie (Ultraschall), Magnetresonanztomografie (MRT) oder Computertomografie (CT) können Gastroenterolog:innen die Krankheit feststellen.

THERAPIE

Durch moderne Therapien kommt es bei den Betroffenen zu einem Krankheitsstillstand bzw. Remission, die mit einer Abheilung der Darmschleimhaut einhergeht. Der Einsatz von Biologika brachte große Fortschritte in der Behandlung. Weitere Therapiemöglichkeiten wie Interleukine oder Small Molecules, z.B. sogenannte JAK-Inhibitoren, können schnell und langanhaltend zu mehr Lebensqualität verhelfen.

#DARMIMGLÜCK

Eine Kampagne soll das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa schärfen. Infos unter: www.crohn-colitis-info.at

LEBENSQUALITÄT Mithilfe moderner Wirkstoffe kann die Darmschleimhaut abheilen. Somit können die Betroffenen ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Expertenwissen. Wird die Krankheit frühzeitig erkannt und behandelt, können die Entzündungen gestoppt und die Lebensqualität der Betroffenen erhalten werden. Gastroenterologe OA Dr. Alexander Eser klärt auf.

Innovative Behandlungsoptionen

Für die Wahl der richtigen Therapie muss zunächst die Diagnose gestellt werden. Dafür werden laut dem Arzt nach der Anamnese (*Arztgespräch*) verschiedene Untersuchungen durchgeführt wie Endoskopie (*Spiegelung des Verdauungstrakts*) und bildgebende Verfahren – siehe auch Infokasten links. Auch die Entzündungsaktivität mittels CRP über eine Blutprobe und fäkales Calprotectin werden untersucht. CRP bedeutet „C-reaktives Protein“ und zählt zu den Entzündungsparametern. Calprotectin ist ein Entzündungsmarker, der über eine Stuhlprobe ermittelt wird. Ist er erhöht, kann das ein Hinweis auf ein entzündliches Geschehen im Bereich des Darmtraktes sein. Anhand dieser Untersuchungen kann dem Mediziner zufolge der Schweregrad der Erkrankung ermittelt werden.

Ein früher Krankheitsbeginn unter 30 Jahren und das Vorhandensein von Fisteln bei der Diagnose seien etwa etablierte Marker einer erwartbar aggressiven Erkrankung. Abhängig von dieser Einschätzung erfolgt die Therapie mittels Biologika mit oder ohne Immunsuppressivum“, so der Gastroenterologe. Dabei gilt es, möglichst wenig Steroide einzusetzen, aber dafür „Advanced Therapies“, also fortgeschrittene Therapien zur Reduktion der Entzündungen anzuwenden, erklärt Dr. Eser.

Auch Januskinasen-Inhibitoren (*JAK-Hemmer*) sind eine verfügbare Therapieoption. „Sie werden eingesetzt, wenn andere Medikamente keine ausreichende Wirkung gezeigt haben“, so der Mediziner. JAK-Hemmer greifen gezielt ins Immunsystem ein und verhindern, dass Entzündungssignale weitergeleitet werden.

Maßgeschneidert. Die Entscheidung über die geeignete Therapie zur Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung der Lebensqualität wird individuell von den Gastroenterolog:innen getroffen.

DR. ALALEH FADAI ■

DER GANZHEITLICHE WEGBEGLEITER DURCH EIN VITALES LEBEN.
MIKRONÄHRSTOFFE, SPAGYRISCHE KRÄUTERTROPFEN & BIO-KOSMETIK



*Happy
Aging*

GANZHEITLICH VITAL –
NATÜRLICH KERNGESUND!

Unser Ziel ist es, mit ausgewählten Anti-Aging
Reinsubstanzen-Nahrungsergänzungen,
Tinkturen & Essenzen nach Paracelsus und Bio-Cremen
kerngesund älter zu werden, die Vitalität zu erneuern
und dabei so blendend auszusehen, dass Sie
reine Zufriedenheit in die Welt strahlen.

Shoppen Sie "Happy-Aging" auf
www.evolution-international.com



EVOLUTION® GmbH – Ein österreichisches Familienunternehmen seit 1987
A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560
office@evolution-international.com



MEDIZINER:INNEN KLÄREN AUF: Auf gesund24.at haben Leser:innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



Das neue Lifting der Augenbrauen

FRAGE: Meine Augenbrauen liegen tief und ich habe bereits starke Falten auf der Stirn. Botox zeigt kein gutes Ergebnis. Gibt es eine Alternative?

ANTWORT: Personen mit abgesunkenen Augenbrauen, überschüssiger Stirnhaut oder tiefen Falten auf der Stirn sind ideale Kandidaten für das Gliding Brow Lift. Der minimal-invasive chirurgische Eingriff korrigiert ein müdes Erscheinungsbild, indem die Brauen angehoben und die Stirnpartie gestrafft wird. Dies führt zu einem jugendlicheren und offeneren Ausdruck. Die OP kann tageschirurgisch in kurzer Narkose oder Dämmer-schlaf erfolgen. Dabei werden zwei 3 mm kleine Schnitte gesetzt und die Brauen auf die gewünschte Höhe angehoben. Es kann auch die Brauenform – z. B. Foxy Eyes – bestimmt werden. Die Fixierung erfolgt mit Nähten, die nach zwei Tagen fast gänzlich wieder entfernt werden.

DR. SABINE APFOLTERER

FÄ für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie in Wien & Baden; dieschönheitschirurgin.at



So pflegen Sie Ihre Zahnimplantate

FRAGE: Wie pflege ich ein Zahnimplantat richtig?

ANTWORT: Auch wenn Zahnimplantate in zahlreichen Langzeitstudien hervorragende Erfolgsraten aufweisen, ist eine gute häusliche Mundhygiene unbedingt notwendig, um eine Erhaltung für viele Jahre zu gewährleisten. Ein Implantat kann zwar nicht von Karies befallen werden, jedoch ist die Gesunderhaltung des umgebenden Weichgewebes, genau wie bei den eigenen Zähnen, von enormer Bedeutung, um einem entzündlichen Knochenrückgang vorzubeugen. Die Reinigung mit der Zahnbürste entspricht im Grunde der Reinigung natürlicher Zähne. Es empfiehlt sich hierfür eine elektrische Zahnbürste mit einem nicht zu großen Bürstenkopf. Die Bürste sollte auch den Übergang zwischen Krone und Zahnfleisch erreichen, denn nur ein gesundes, straff anliegendes Zahnfleisch bietet



Schutz vor einer übermäßigen bakteriellen Besiedelung des Implantats im Bereich des Knochendurchtritts. Einzig die Zwischenraumreinigung gestaltet sich beim Implantat etwas anders, da sich hier die sichtbare Krone zur künstlichen Wurzel hin, also dem eigentlichen Implantat, deutlich verjüngt, was in manchen Fällen zu größeren Putznischen als bei Zähnen führt. Dafür haben sich als Ergänzung zur Zahnbürste Zwischenraumbürsten bewährt. Diese gibt es in unterschiedlichen Durchmessern. Es sollte ein Bürstchen gewählt werden, das groß genug ist, um den Zwischenraum von Belägen und Speiseresten zu säubern. Zusätzlich zu all diesen Maßnahmen empfiehlt es sich das Implantat zumindest einmal im Jahr beim Zahnarzt kontrollieren zu lassen.

DR. NIKOLAUS BUDAS

Zahnarzt der Akademie für orale Implantologie in Wien 9; www.implantatakademie.at



SO FUNKTIONIERT ES:

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an Expert:innen auf

gesund24.at

FITNESS, FOOD & MEHR

lifestyle

ÄSTHETIK X FUNKTION

Weniger ist mehr

In einer Welt, die oft von Komplexität geprägt ist, bringt der Trend des Minimalismus Ruhe in unser Leben. Für Lars Nysøm bedeutet dies, die Schönheit im Einfachen zu vermitteln. Mit ihrem neuen Reisebecher setzt die Brand auf gedeckte Farben wie „Buttercream“ (s. Bild), „Sage Grün“ oder „Blue Stone“. Gefertigt ist der Becher aus hochwertigem Edelstahl. Er hält Heißgetränke etwa vier Stunden warm und Kaltgetränke sogar bis zu acht Stunden kühl. 26 Euro; larsnysom.com

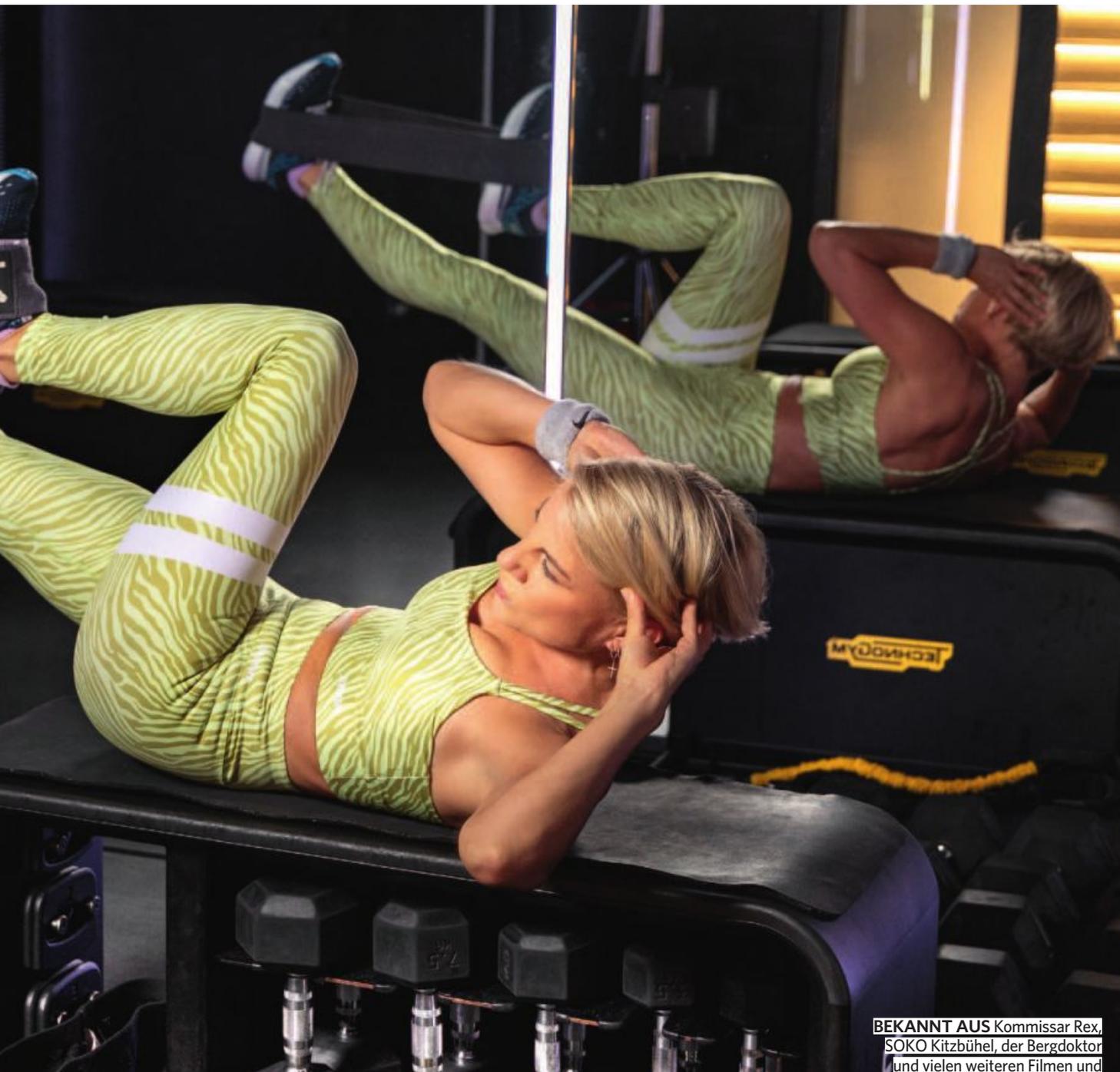




**FIT,
FITTER,
40+**

KRISTINA SPRENGER DIE SCHAUSPIELERIN WOLLTE ES MIT 47 JAHREN NOCHMAL WISSEN UND STELLTE SICH DER ULTIMATIVEN FITNESS-CHALLENGE.

Redaktion: Jessica Farthofer; Produktion: Nina Fischer;
Fotos: Johannes Kernmayer; Location: Shaped by iB;
Outfit: Stronger (www.strongerlabel.com);



BEKANNT AUS Kommissar Rex,
SOKO Kitzbühel, der Bergdoktor
und vielen weiteren Filmen und

Serien - Kristina Sprenger ist eine erfolgreiche österreichische Schauspielerin. Im Herbst stellte sie sich einer ganz neuen Herausforderung: Ein Monat lang fünf Mal die Woche Sport betreiben. Lesen Sie auf diesen Seiten über ihre Erfahrungen.

Ein Monat lang, fünf Mal die Woche im Fitness-Studio trainieren – Kristina Sprenger hat’s geschafft! „Anfangs hatte ich nach jedem Training einen ordentlichen Muskelkater“, gibt die österreichische Schauspielerin im anschließenden Interview zu, „aber tatsächlich wurde das sehr schnell besser.“ Kristina trainierte bei Shaped by iB, einem Boutique-Fitness-Club in der Wiener Tabornstraße. Personaltrainer und Studioinhaber Ivo Buchta begleitete ihre Challenge: „Kristina war davor schon sportlich. Für sie ging es darum, ihren Körper zu definieren und zu festigen sowie ihre Haltung zu verbessern.“ Kristina fügt lachend hinzu: „Und vielleicht wollte ich auch einfach nur wissen, ob ich mit 47 noch mithalten kann. Was ist in meinem Alter noch möglich?“

STATION 1: BOXSACK

Boxen ist ein effektives Ganzkörpertraining, das zudem zu mehr Körperspannung verhilft. Kaum eine andere Sportart trainiert in solch hohem Maß gleichzeitig Koordination, Kraft und Ausdauer. Boxen ist ausschließlich beim „Scorch“-Kurs eine Station. Das „Original Workout“ besteht nur aus den Stationen zwei und drei. Man boxt in einem Zeitintervall von sechs Minuten. Aber keine Sorge! Die Schlagabfolgen variieren. Alle 40 Sekunden gibt es eine Pause. In dieser erklärt der/die Personal Trainer:in die nächste Abfolge. Ein ganz einfaches Beispiel wäre die 1-1 Kombination, also zwei schnelle Jabs (Anm.: gerader Schlag mit der Führhand) hintereinander.

Der Trainingsplan

Kristina hat zwei Shaped by iB Kurskonzepte abgewechselt, „Original Workout“ und „Scorch“. Beide sind in Stationen aufgebaut. Das „Original Workout“ beinhaltet Ausdauertraining auf dem Laufband (s. S. 25) sowie Kraftausdauertraining mit Gewichten (s. S. 26). Im Rahmen des Workouts wechselt man nach zehn Minuten vom Laufband auf die Kraftstation und umgekehrt. Das Ganze passiert in zwei Runden. Das „Scorch“ Workout ist gleich aufgebaut, wird aber durch eine Station am Wasserboxsack (s. re.) ergänzt. Man durchläuft ebenfalls zwei Runden, wechselt allerdings schon nach sechs Minuten die Station.

In Sachen Ernährung hat Kristina auf ballaststoff- (Anm.: sättigt länger) und eiweißreiche (Anm.: Baustoff für Muskeln) Lebensmittel gesetzt. In Kombi mit dem Training konnte sie so tolle Ergebnisse erzielen. Was die Challenge alles verändert hat, verrät sie rechts.



ABWECHSLUNG

Kristina hat Fitnesskurse bei Shaped by iB besucht. Die Kombination aus Ausdauer und Kraft sieht sie als Erfolgsrezept für einen straffen Körper.



STATION 2: LAUFBAND

Beim „Original Workout“ läuft man zehn Minuten am Stück, bei „Scorch“ sechs Minuten. Der Trainer oder die Trainerin geben dabei immer die Laufband-Einstellungen vor, allerdings als Range. Das läuft dann zum Beispiel wie folgt ab: „Stufe 8-12, 1 Prozent Steigung, für 1 Minute. Los!“ Innerhalb der Vorgaben kann man also je nach Fitnesslevel und Tagesverfassung variieren. Nach einer Minute bekommt man neue Einstellungen: „Wir stellen um auf Stufe 12-16, 2 Prozent Steigung, für 1 Minute. Los!“ So werden die sechs beziehungsweise zehn Minuten am Laufband garantiert nicht eintönig.

Kristina: Meine Fitness-Challenge

Was war dein Ziel? Ab 40 beginnen die Muskeln zu schwinden. Dem wollte ich entgegenwirken. Ich wollte mich wieder fit und vital fühlen und meinen Körper definieren.

Wie hat sich dein Körper verändert? Ich fühle mich straffer. Und obwohl ich in dem Monat sogar leicht an Gewicht zugelegt habe, hat sich mein Bauchumfang um 3 cm verringert. Das zeigt mir, dass es nicht ums Gewicht gehen sollte.

Hat dir das Training Spaß gemacht? Und wie! Ich mochte die Abwechslung aus Ausdauer und Kraft – genau das Richtige, um den Körper zu straffen. An mühsamen Tagen hat mir die Teamdynamik, die in den kleinen Kursgruppen aus max. 21 Leuten entsteht, geholfen durchzubeißen.

Für wen sind diese Trainings geeignet? Man kann selbst entscheiden, wie viel Gewicht man verwendet oder welche Geschwindigkeit man läuft. Vom Profi zum Anfänger war alles dabei!



Kristina Sprenger mit Trainer Ivo Buchta.

PFLANZENKRAFT BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Die rein pflanzliche Arzneispezialität **Montana Hustropfen** erreicht eine Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem. Die Kombination von 7 Heilpflanzen setzt gleich an mehreren Stellen an und eröffnet dadurch eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten.

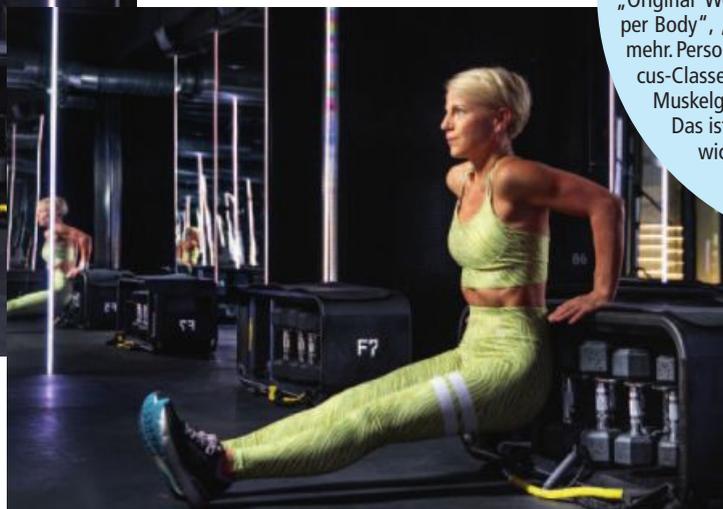
Die traditionell verwendeten Arzneipflanzen ergänzen und verstärken einander und tragen so zur verlässlichen und raschen Wirkung bei.

Mit der Kraft von 7 Heilkräutern!



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

pharmonta.at



STATION 3: KRAFT

Bei der Kraftstation kommt es ganz auf den konkreten Kurs an, den man belegt. Bei „Scorch“ ist der Kraftteil stets ein Total-Body-Workout. Die Übungen decken also alle oder zumindest einen Großteil aller Muskelgruppen ab. Die „Original Workouts“ legen den Fokus hingegen jedes Mal auf einen anderen Bereich. Es gibt zum Beispiel „Original Workout Abs&Ass“, „Original Workout Upper Body“, „Original Workout Booty Burn“ und einige mehr. Personaltrainer Ivo Buchta rät: „Versuche die Focus-Classes regelmäßig durchzuwechseln, um alle Muskelgruppen ausgewogen zu trainieren.“ Das ist nicht nur aus ästhetischen Gründen wichtig, sondern vor allem auch, um Verletzungen vorzubeugen.

Kontakt & Info:

Dr. Eva Maria Zito
ganzheitliche ästhetische Medizin,
Akupunktur, Akupressur
Vordere Zollamtsstraße 11/21, 1030 Wien
(Ordination nach terminlicher Vereinbarung)
+ 43-676/977 66 00
ordination@zitomethode.at
www.zitomethode.at

**Dr. Eva Maria Zito hat über
Jahre eine Methode zur
natürlichen Gewebsreparation
und Repositionierung der
Gesichtszüge entwickelt.**



SCHÖNHEIT

ohne Chemie und Narben

ZITO-METHODE. Akupunktur und Heilmethoden der traditionellen europäischen und asiatischen Medizin.

Die moderne Medizin bietet hoch spezialisierte Methoden für Diagnosen und Therapien an. Die Kommunikation zwischen Arzt oder Ärztin und den Patienten kommt jedoch oft zu kurz. Als Ärztin für Allgemeinmedizin mit ganzheitlichem Ansatz kann Eva Maria Zito ihre Patienten in ihrer konkreten Lebenssituation ansprechen, sie zu ihrem Lebensstil umfassend beraten und gemeinsam mit ihnen die jeweils optimale Therapie festlegen. In diversen Ausbildungen hat sie ihr Wissen aus der modernen Schulmedizin um das der traditionellen asiatischen Medizin erwei-

tert, beide ergänzen einander in vielen Bereichen. Speziell die Möglichkeiten von Akupunktur und Akupressur zur Aktivierung des Bindegewebes bieten eine Menge an medizinisch-kosmetischen Anwendungen.

Störungen werden gelindert

Durch Reizung genau definierter Punkte können Störungen im gesamten Organismus gelindert und vielfach sogar gänzlich beseitigt werden. Mit der Verfeinerung dieser uralten Techniken wurde traditionelles Wissen mit moderner Medizin kombiniert. Die ZiTO-Methode verhilft vielen Patienten und Patientinnen nachhaltig zu einem jugendlicheren

Aussehen. Das Gesicht wird mit natürlichen Regenerationsmechanismen geformt – ästhetische Medizin ohne Nebenwirkungen oder irreparable Schäden.

Besonders bei Nasolabialfalten, Marionettenfalten, Lippenfalten, schlaffen Halsgewebe, schlaffen Gesichtskonturen und Wangensenkungen entfaltet die Methode ihre Wirksamkeit. Der ganzheitliche Ansatz und die spezielle Nadeltechnik bringen eine Gesichtsverjüngung im Sinne gesunder Schönheit um bis zu zehn Jahre. Die Gesichtsmuskeln werden gestrafft und so die Gesichtszüge repositioniert, erschlafftes Gewebe im Gesicht und am Hals wird verjüngt.

Advent, Advent...



DER COUNT-DOWN LÄUFT

Nur mehr wenige Wochen bis Weihnachten. Haben Sie schon einen Adventskalender?



KIEHL'S

Eine Festtagskollektion mit 24 ikonischen Kiehl's-Bestsellern wie Reinigungsprodukten, Gesichtsmasken, Gesichtsseren, Feuchtigkeitscremes und mehr im Wert von über 200 Euro. 105 Euro; kiehls.at



KORRES

Dieser Adventskalender (Gesamtwert 185 Euro) steckt voller Lieblings-Produkte aus den Bereichen Gesichtspflege, Körperpflege, Haarpflege und dekorative Kosmetik. Zudem sind zwei tolle Accessoires versteckt. 68,90 Euro; korres.

VORFREUDE Beautynistas, aufgepasst! Das sind die schönsten Skin- und Haircare-Adventkalender dieses Jahr.

Advent, Advent, wie die Zeit verrennt! In eineinhalb Wochen dürfen wir bereits das erste Türchen öffnen. Was soll sich heuer hinter Ihrem verstecken? Unser Tipp: Beauty statt Schoki! Wir zeigen die diesjährigen Highlights unter den Beauty-Adventkalendern.

Neues entdecken

Das Schöne an den Kosmetik-Kalendern ist nicht nur die Vorfreude jeden Morgen, wenn wir die nächste Überraschung auspacken, sondern auch, dass sie die perfekte Möglichkeit bieten, neue Produkte zu testen. Die meisten Überraschungen warten als Reise- oder Probiergrößen, manchmal sogar in Originalgröße darauf, entdeckt zu werden. Der Warenwert ist dabei stets höher, als man für die Kalender bezahlt. Im Korres Adventkalender (um 68,90 Euro) steckt zum Beispiel Kosmetik um 185 Euro. La Biosthetique hat in seinen Kalender (278 Euro) Beauty-Produkte um 407 Euro gepackt.

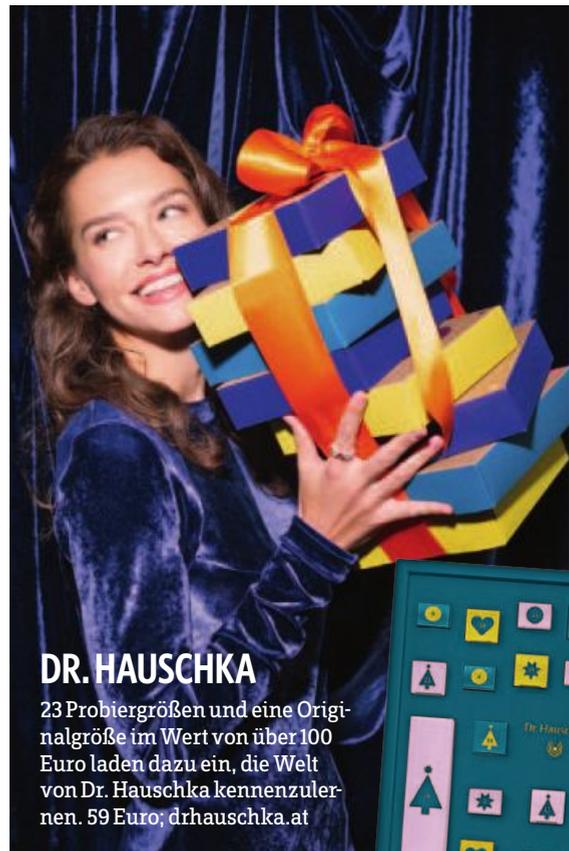
JESSICA FARTHOFER ■



SISLEY

Im Inneren verbergen sich 25 (!) Bestseller von Sisley und Hair Rituel by Sisley – ausgewählte sogar in Fullsize. Pssst! Online können Neugierd-nasen genau einsehen, welche Produkte auf sie warten. 670 Euro; sisley-paris.com

Getty, Hersteller



DR. HAUSCHKA

23 Probiergrößen und eine Originalgröße im Wert von über 100 Euro laden dazu ein, die Welt von Dr. Hauschka kennenzulernen. 59 Euro; drhauschka.at



Vergiss Hämorrhoiden!

NATÜRLICH
KORTISONFREI

ANULIND®
3-fache Linderung

ANULIND®
Anulind®
Hämorrhoiden & Pfropfen

ANULIND®
Anulind®
Hämorrhoiden

lindert.reinigt.pflegt.

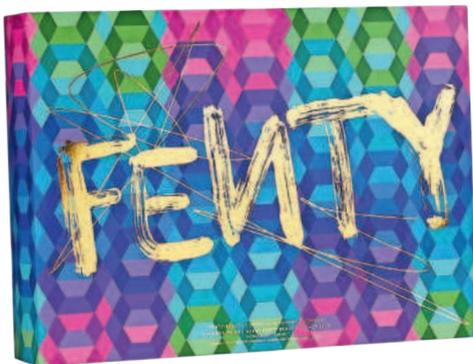
Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

Crème, Schaum & Reinigungstücher

ANULIND02

HINEINSCHNUPPERN

Die Beauty-Kalender bereiten nicht nur große Freude in der Weihnachtszeit, sie bieten sich auch optimal dazu an, die Brands kennenzulernen.



FENTY

Der erste Adventkalender von Rihannas Label Fenty enthält sieben Fenty Beauty Produkte und fünf Fenty Skin Produkte. 12 tolle Überraschungen im Wert von 221,80 Euro für all jene, die es diese Weihnachtszeit etwas minimalistischer angehen möchten. 139,95 Euro; fentybeauty.com

NIVEA

Zusätzlich zu Pflege-Essentials enthält der Adventkalender fünf spannende Accessoires wie etwa ein Armband und einen praktischen Taschenspiegel im Nivea Look. 41,99 Euro; nivea.at



RITUALS

Heuer zelebriert Rituals die Weihnachtszeit mit drei Versionen des beliebten Adventkalenders: Classic (79,90 Euro; Gesamtwert 140 Euro), Deluxe (99,90 Euro; Gesamtwert 185 Euro) und Premium (169,90 Euro; Gesamtwert 265 Euro). rituals.com



LA BIOSTHÉTIQUE

Es warten erstklassige Haut- und Haarpflegeprodukte sowie Make-up-Artikel im Wert von 407 Euro - 13 davon sogar in Originalgröße! 278 Euro; labiosthetique.de

SOFRI

24 Sofri Color Energy Ampullen in den Farben Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Flieder und Violett à 2 ml für die unterschiedlichen Hautbedürfnisse verwöhnen die Haut bis zum Fest. 74,20 Euro; sofri.com



BIOThERM

Ein Kalender voller Meer-Power! Vom Life Plankton Serum, über die Blue Pro-Retinol Multi-Correct Cream, bis hin zum Aquasource Hyalu Plump Gel warten 24 beliebte Biotherm-Produkte hinter den Türchen. 89 Euro; biotherm.de



Schmerzhafte Arthrose in Hüft- oder Kniegelenk?

RASCH WIEDER FIT UND SCHMERZFREI

PRIV.-DOZ. DDR. MAXIMILIAN KASPAREK ist ein Spezialist für modernen Hüft- und Kniegelenkersatz.

Sie ist eine der heutzutage häufigsten Erkrankungen, und sie verursacht große Schmerzen: die Gelenkarthrose in der Hüfte oder im Knie. Ist sie bereits im fortgeschrittenen Stadium, so ist die Lebensqualität der Betroffenen stark eingeschränkt – nicht nur wegen der Schmerzen, sondern auch, weil ihre Mobilität zunehmend eingeschränkt ist und das Gelenk versteift. Das Gehen schmerzt, und Sport ist ohnehin unmöglich. Die gute Nachricht: Wenn der Gelenkknorpel vollständig verschlissen ist, kann mittels künstlichen Hüft- oder Kniegelenkersatzes wieder eine normale Funktion des Gelenks hergestellt werden, und ein aktives Leben ohne Schmerzen ist wieder möglich.

Minimalinvasiver Eingriff

Bei der modernen und muskelschonenden AMIS-Operationstechnik werden während der Implantation des künstlichen Hüftgelenks keine Muskeln, Sehnen oder Nerven durchtrennt. Dadurch bleiben alle Hüftmuskeln voll funktionsfähig, was die Rehabilitation deutlich beschleunigt. „Im Bereich des künstlichen Hüftgelenks ermöglicht

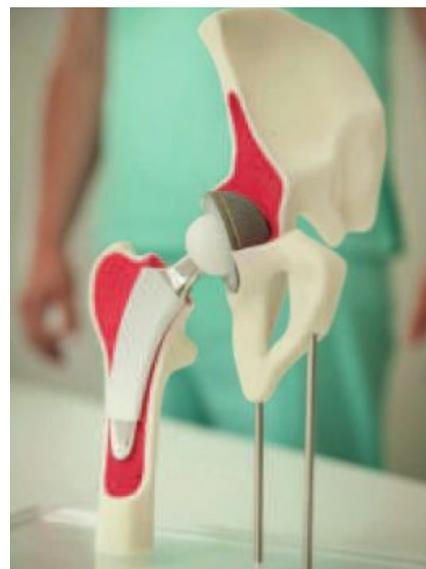
die AMIS-Methode eine rasche Rehabilitation, und es kann die bestmögliche Gelenkfunktion erreicht werden“, erklärt Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek. Der Orthopäde wurde für seine Forschungstätigkeit mehrfach ausgezeichnet und ist als Vortragender weltweit auf Fachkongressen unterwegs. Seine Patienten operiert und betreut er im Evangelischen Krankenhaus Wien.

Sogar Sport ist wieder möglich

Auch beim künstlichen Kniegelenkersatz ist der medizinische Fortschritt groß. Mittels moderner Oberflächenprothesen wird der individuelle anatomische Zustand des Gelenks so, wie es vor der Arthrose beschaffen war, rekonstruiert. „Moderne Knieprothesen erlauben heutzutage quasi natürliche Bewegungsabläufe und ermöglichen es den Patienten, wieder ein Leben mit hoher Aktivität und ohne Schmerzen zu führen“, so Dr. Kasperek. Viele seiner Patienten sind übrigens begeisterte Skifahrer, die voller Freude sind, dass mit einem künstlichen Gelenk Skifahren und sogar Tiefschneefahren wieder problemlos und schmerzfrei möglich sind. Dasselbe trifft auch auf viele andere beliebte Sportarten zu.



Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek ist internationaler Endoprothetik-Experte. Er operiert und betreut seine Patienten im Evangelischen Krankenhaus Wien.



”

Viele meiner Patienten vergessen, dass sie ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk haben, und üben ihre Lieblingssportarten wie vor der Arthroseerkrankung aus.

Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek

“

MK

**ORTHOPÄDIE
WÄHRING**

Priv.-Doz. DDR. Maximilian Kasperek, M. Sc. MED18 Ärztezentrum

Theresiengasse 46/2, 1180 Wien
Tel.: +43 1 399 08 63

Website: www.mk-orthopaedie.at
E-Mail: ordination@mk-orthopaedie.at

Sportlich fit mit Omega-3?



Reich an
EPA & DHA



Omega-3 Total Zitrone, PHZNR: 4524935
Omega-3 Vegan, PHZNR: 4383995

Zertifiziert mit dem
Qualitätsgütesiegel der
Nährstoff-Akademie Salzburg



Eine gute Versorgung mit Omega-3 ist auch im Sport wichtig. In einem Artikel der Sportärztezeitung aus dem Jahr 2018 wird erwähnt, dass die **marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA** unter anderem Muskelkater und Kraftverlust vorbeugen und auch die Regenerationszeit nach dem Sport reduzieren können. Zudem kann ein hoher Omega-3-Spiegel im Körper dazu beitragen, den Muskelabbau im Alter zu verlangsamen.¹

NORSAN bietet hochdosierte und von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen gereinigte Fischöle aus nachhaltigem Wildfang und alternativ pflanzliches Algenöl an, die reich an Omega-3 (EPA & DHA) sind. Nur ein Löffel NORSAN Omega-3 Total (Fischöl) oder NORSAN Omega-3 Vegan (Algenöl) genügt, um den **Tagesbedarf von 2.000 mg Omega-3** (EPA & DHA) zu decken.

Mit NORSAN Omega-3 in den Aktiv-Urlaub: In Form von Kapseln und Kaugeleedrops bietet NORSAN zudem für unterwegs und für die Kleinsten eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

Nähere Informationen unter: www.norsan.at

Jetzt Omega-3 entdecken - 15 % Rabatt* mit dem Code:

GESUND23

¹Prof. Dr. med. Clemens von Schacky (2018): Omega-3 Fettsäuren - Spiegel rauf im Leistungssport. Sportärztezeitung.
*Gültig bis 31.12.2023, pro Kund*in einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.