

Laura
ur
€
0,85

Laura

2 Frauen mit Mut zu neuen Looks

VORHER – NACHHER



„Toll, was mir alles steht“

SEITE 6-9

Gesund in jedem Alter

- Wie Sie am besten **vorbeugen**
- Welche **Check-ups** jetzt wichtig sind

SEITE 28-29

Jetzt bin ICH mal dran!

So bekommen Sie, was Sie wollen SEITE 26



Leckere Nudel-Rezepte

Besser als beim Italiener!

SEITE 38-39



Die erste Erdbeere

Ganz ne
Kuchenträu

SEITE 4

Beauty zu Selbermacher

Geheim-Tip
aus aller W

SEITE

GROSSES SPEC

Die 55 beste Spar-Trick

Plus: Schnäppchenfü
Deutschland SEITE

Gesund und fit in jedem Alter

Jedes Alter hat seine eigenen Gesetze. Wer richtig vorbeugt, kann seinen Körper länger fit halten. Wir sagen Ihnen hier, wie es geht ...

20+
JAHRE

Stress In diesem Jahrzehnt spielen bei den meisten Frauen die Hormone noch ein bisschen verrückt. Grund: Der Hormonspiegel hat sich noch nicht eingependelt. Folge: PMS. Symptome: Der Rücken schmerzt, die Haut wird pickelig, die Brüste spannen, Stimmungsschwankungen. Was hilft: ein Tagebuch führen und mit dem Arzt über die Beschwerden sprechen. Er kann dann entsprechende Aufbau-

präparate verschreiben. Achten Sie bei der Ernährung auf Vitamin B₆ und Zink (stecken in Soja, Avocados, Seelachs) – sie stärken die Leistungsfähigkeit. Und: Nachtkerzenkapseln (z. B. von Abtei, 40 Stück für ca. € 8) helfen gegen Hormonschwankungen – und selbst Pickel verschwinden dann schneller.

Über 50 Prozent der Frauen nehmen in diesem Alter die Pille. Durch die künstlichen Hormone treten manchmal Schlafprobleme auf. Da hilft eine Ernährung mit hochwertigen Eiweißen. **Tipp:** Essen

Sie Hülsenfrüchte (beispielsweise Linsen) und Sojasprossen. Und: Milch hilft – z. B. abends ein Schlummertrunk mit Honig.

Im Job oder in der Ausbildung ist nun täglich Stress angesagt. Deshalb: morgens vor dem Frühstück für 15 Minuten entspannen. Am besten mit Yoga. Vormittags einen Fitmacher-Drink genießen: mit Banane und Sojamilch. Zum Mittagessen bringt ein hoch dosiertes Vitaminpräparat (z. B. „Streß B“ von Vitamehr, ca. € 31) Power.



30+
JAHRE

Kinder Für viele Frauen steht ab 30 der Kinderwunsch an erster Stelle. Damit es gleich klappt, brauchen Sie die richtigen Vitamine: Vitamin-B-Komplexe und Vitamin E. Auch Zink macht empfänglicher (hilft übrigens auch den Männern).

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb, zweimal die Woche Seefisch zu essen und

täglich 1 Glas Milch zu trinken. Damit die Schilddrüse alle Hormone optimal herstellen kann, ist Jodsalz wichtig. Wer auf Salz verzichten möchte, kann auch Jodtabletten nehmen (z. B. Jodidtabletten von Verla, ca. 4 Euro).

Oft empfehlen die Ärzte das Vitamin Folsäure (steckt z. B. in Radieschen, Knäckebrot; als Tablette z. B. „Stada Folsäure“, ca. 11 Euro, in Apotheken), weil es bei der Reifung und dem Wachstum des Eis hilft.

Wer voll im Berufsleben steht, braucht jetzt die rich-

tigen Hirnnährstoffe: Pantothensäure, Cholin und DMAE (z. B. „Vitagerin“, ca. 15 Euro, gibt es in der Apotheke). Sie stärken die Durchblutung und machen so auch geistig fit.

Wer im Beruf stehen muss (Verkäuferin), sollte auf seine Beine achten. Die ersten Be-

senreiser und Krampfadern zeigen sich. Vorbeugend helfen zum Beispiel Präparate aus der Limone („Tovene 300“, ca. 14 Euro, gibt es in der Apotheke). Wer zusätzlich sportlich aktiv ist, sollte auf sanfte Trainingsstunden achten – z. B. Gymnastik.

Checkpunkte	Wer	Wie oft
1. Augen: Augenhintergrund	jeder	alle 2 Jahre
2. Haut: Leberflecke	jeder	jährlich
3. Impfstatus: Hepatitis B	jeder	alle 5 Jahre
4. HIV: Aidstest	jeder	bei Bedarf
5. Hörtest: Mittel- und Innenohr	jeder	alle 2 Jahre

Checkpunkte	Wer	Wie oft
1. Haut: Warzen	jeder	jährlich
2. Hormoncheck: Geschlechtshormone	jeder	einmalig
3. Gebiss: Fehlstellung der Kiefer	jeder	alle 5 Jahre
4. Pilz: an Fingern und Füßen	jeder	jährlich
5. Mundhöhle: Krebs	Raucher	jährlich

Haut gegen Schmerzen

In England wurde erstmals Hanfspray (Cannabis) bei Schmerzpatienten eingesetzt. Menschen mit chronischen Schmerzen oder multipler Sklerose konnten dadurch besser und schmerzfrei schlafen. Hierfür wurde das Spray unter Zulassung als Medikament ist jetzt beantragt.

Ehglück erhält die Gesundheit

Wer Stress in seiner Ehe hat, wird schneller krank und auch langsamer gesund. Das berichten amerikanische Wissenschaftler von der Ohio-State-Universität. Stress verändert die Hormonwerte und beeinflusst dadurch das Immunsystem. Dadurch wird man anfälliger für Viren und Bakterien. Selbst kleine Wunden heilen schlechter. Und: Wer unglücklich ist, braucht auch doppelt so lang, um wieder fit zu werden. Scheidungswillige zeigen erhöhte Stresshormone im Blut – das bestätigen die Forscher.



Cholesterin senken

Essen Sie ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Olivenöl). Ein Bier am Abend erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin um 4 Prozent. Und: 50 Gramm Hafertaler sollten es aber schon sein.



So bleiben Ihre Zähne schön

3-mal täglich je drei Minuten sind optimal. Rechtsänderer sollen rechts anfangen. So geht es: erst außen, dann innen, vom Zahnfleisch zur Zahnkrone mit kreisförmigen, abgerundeten Bürstkopf (Borsten ca. 2,5 mm lang) besitzen. Einmal täglich ungewachste Zahnselbde benutzen. Und: weiß machende Zahnpasta nur 1-mal pro Woche benutzen.

6 Maßnahmen gegen Bandscheiben-Vorfall



- Tragen Sie beim Sport Schuhe mit weichen Sohlen
- Joggen Sie nicht auf harten Böden wie Beton, besser im Park
- Meiden Sie Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie Tennis und Squash
- Gehen Sie beim Heben schwerer Gegenstände in die Knie, und strecken Sie Ihren Rücken
- Schlafen Sie auf einer festen Matratze mit nur einem Kissen
- Vermeiden Sie das Rauchen oder Mitrauchen, dadurch wird die Blutversorgung schlechter.

40+ JAHRE

Rücken

Dieses Jahrzehnt steckt voller Leben. Leider macht der Körper nicht immer so mit. Viele Frauen leiden jetzt unter Rückenschmerzen. Da hilft eine sogenannte Rückenschule – die Krankenkassen bieten oftmals kostenlos Kurse an. Wer gleichzeitig Probleme mit seinen Gelenken hat: Dann helfen Zusatzpräparate wie Gammaalinosäure (z. B. von Vitaviva „Bio-Glandin“, ca. 12 Euro, gibt es in Apotheken). Aber auch Leinöl enthält gelenkschützende Stoffe. Außerdem hilft Magnesium als Anti-Schmerzmittel. Das Mineral steckt vor allem in Sojamehl, Sojabohnen, Mohn, Sesam und Pinienkernen. Bei Frauen ab 40 wächst auch das Osteoporose-

45+ JAHRE

Hormone Jetzt stellt sich der Körper langsam um. Davon ist auch der Hormon-Haushalt betroffen. Folge: Wir kommen in die Wechseljahre. Symptome: Müdigkeit, Gewichtszunahme und Hitzewallungen machen das Leben schwer. Dann helfen Vitaminpräparate (z. B. „Orthomol Femin Kapseln“, ca. 30 Euro, in der Apotheke). Oder nehmen Sie Quark, Erdnüsse und Sonnenblumenöl auf Ihren Speiseplan. Darin steckt viel Vitamin E, das den schnellen Abbau des Sexualhormons Progesteron hemmt. Die Amtsnäure Tryptophan (steckt z. B. in Rüben, Rettich, Fenchel, Bananen und Spinat)

Checkpunkte

Wer	Wie oft
1. Herzcheck: EKG	jeder jährlich
2. Blut: Leukämie oder Anämie	jeder einmaling
3. Nierencheck	jeder jährlich
4. Brust und Gebärmutter: Krebs	jeder jährlich
5. Knochen: Dichtemessung	jeder alle 2 Jahre

hebt die Laune, wirkt Depressionen entgegen. Da das Geschlechtshormon Östrogen nun ebenfalls abnimmt, erschaffen auch die langsamen Atem- und Bewegungsausübungen wie Qi Gong oder Tai chi (Infos bei dem Tai-Chi-Netzwerk Telefon: 05 11/1 69 17 67). Sie haben sogar einen Anti-Aging-Effekt. Der Grund: Sie verteilen die Energie durch bewusstes Atmen.

Fersen anheben. Langsam bis 30 zählen, absenken (10-mal). Die idealen Sportarten im Kampf gegen das Alter sind besonders die fernöstlichen langsamen Atem- und Bewegungsausübungen wie Qi Gong oder Tai chi (Infos bei dem Tai-Chi-Netzwerk Telefon: 05 11/1 69 17 67). Sie haben sogar einen Anti-Aging-Effekt. Der Grund: Sie verteilen die Energie durch bewusstes Atmen.

Checkpunkte

Wer	Wie oft
1. Brust: Knoten	jeder jährlich
2. Gebärmutter: Abstrichuntersuchung	jeder jährlich
3. Schilddrüse: Hormonuntersuchung	jeder alle 2 Jahre
4. Beine: Krampfadern	jeder jährlich
5. Blutdruck und Cholesterin	jeder jährlich

Risiko. Folge: Die Knochen werden immer dünner und werden im Wasser wird nämlich der Aqua-fogging: Beim Laufen im Wasser wird nämlich der Körper belastet und die Gelenke geschont. Aber auch ein Vitamin D gebildet, das unter anderem bei Osteoporose-Verdacht zählt (Tipp: Achten Sie bei der Ernährung auf Kalziumreich sind Kräuter wie Basilikum, Dill oder auch Petersilie.

Die ideale Bewegung ist das Laufen und den Stoffwechsel.

DIE AKTUELLE FRAGE

Ich habe kleine Warzen – was ist das?

Wer unter kleinen Warzen in Form einer Zipfelmitze leidet, hat sich meist mit einem so genannten Warzen-virus angesteckt. Das passiert häufig beim Schwimmen. Es ist ein harmloses Virus. Auf keinen Fall sollten Sie es auf-oder abkratzen. Egal, wie klein die Warze auch ist. Der Haut-arzt verschreibt Ihnen eine Tinktur oder Salbe, ist die Warze im Genitalbereich, sollten Sie vorsichtshalber zum Frauenarzt gehen. Denn es könnte auch ein Hinweis auf eine Geschlechtskrankheit sein. Weitere Anzeichen sind: Juckreiz und starker Ausfluss aus der Scheide.