

Woman GESUND

IHR KÖRPER. WAS ER JETZT BESONDERS BRAUCHT



EXPERTEN - RAT

„Höchste Zeit: Knie-fit in die Wintersaison“

ULRIKE SCHWARZINGER
FA. FÜR ORTHOPÄDIE

Es ist noch nicht zu spät sich sportlich fit zu machen um schmerzfrei den Skispaß genießen zu können.

Oberstes Gebot, um die Kniegelenke beim Skifahren nicht zu überlasten, ist eine gut muskuläre Stabilisierung durch Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur: muskuläres Krafttraining am Ergometer, Stiegensteigen, Kniebeugen oder geführte Skigymnastik im Fitness-Center. Gezielte kurze Trainingseinheiten sind oft zielführender als ein sich tägliches Auspowern. Nicht mit den schwierigsten Pisten beginnen, öfter Pausen einlegen, um die Muskulatur an die Bewegung zu gewöhnen und die Belastung nicht auf die Kniegelenke zu übertragen. Ein müder Muskel stützt und schützt das Kniegelenk nicht mehr effizient genug. Bei bestehenden Vorschäden (Arthrosen, Verletzung des Bandapparates) helfen Kniebandagen. Sanftes Dehnen, ein Saunabesuch oder eine wohltuende Massage lässt Muskel und Gelenke schneller regenerieren.

KÖRPER & GEIST



HONIG, DAS SÜSSE GOLD

Ein Löffel Honig – pur oder eingerührt in ein Glas warme Milch – ist eines der beliebtesten Hausmittel bei Erkältungsbeschwerden. Kein Wunder, denn Honig schmeckt nicht nur gut, er wirkt dabei auch wohltuend und lindernd auf Reizungen. Die Wachstumshemmung von Mikroorganismen beruht neben hohem Zucker- u. geringem Wassergehalt auch auf anderen Inhaltsstoffen. Honig z.B. in Wick Hustenpastillen oder Kiehls Bodypeeling.



FIGURWICKEL. Nach dem Eincremen Foil Suit überstreifen (li.), den Wrap Kompressions Anzug darüber (m.) Jetzt auf zum Training!(re)

Zur Traumfigur mit Wrap & Bewegung

Wrap'n go heißt das Programm, das zum ersten Mal körperliche Bewegung für das Gewebe nutzbar macht. Also das perfekte Instrument, um die guten Neujahrsvorsätze diesmal gleich umzusetzen. Der Hersteller verspricht ein straffes, glattes Bindegewebe und auch, dass Abnehmen noch nie so leicht war. (www.wrapngo.net)

Get in Shape. Eincremen – Suits überziehen – fertig. Versteckt unter Trainings- oder Freizeitgewand, bleibt das Geheimnis Ihrer Figurpflege (Bauch, Beine, Po) für andere verborgen. Egal, ob Sie Indoor oder Outdoor trainieren - bewegen sollten Sie sich jedenfalls 3x wöchentlich je eine Stunde mit Wrap. Das Package mit eigens entwickelten Gels, Fluids, Lotions und Kompressionswäsche (siehe Bilder) ist für ein zwei Monats Programm gedacht. Drei Leserinnen haben die Möglichkeit ab Mitte Jänner unter professioneller Leitung kostenlos Wrap'n Go zu testen: wer Feiertagspfunde wieder los werden und cellulfrei Bein zeigen möchte mailt an: spork.elisabeth@woman.at



EFFEKTIV. Problemzonen vor-u.nachher einschmieren.

NATUR-MEDIZIN

TIBETISCHE-REZEPTUR

● Wer sich schlaflos im Bett wälzt, muss nicht gleich zu chemischen Keulen greifen. Die Tibetische Kräuterrezeptur Padma Nervotonin, sorgt für innere Ruhe und gesunden Schlaf. Ideal auch als Burn-Out-Prävention. In Apotheken erhältlich.

