



Fit & Gesund

MEDIZIN • ERNÄHRUNG • FITNESS



BUCHTIPP

Ungeahnte Energie in sich spüren

Ein wunderbares Buch für Menschen, die zögern, händern, häufig ängstlich sind: Professor Willi Butollo; Die Angst ist eine Kraft, Herbig, 22 Euro.

TERMINE

Gesünder leben im April

9. bis 12. 4.

Yoga World, Mitmach-Messe für Yoga & Ayurveda, Messengelände, Stuttgart

•••

11./12. 4.

Priener Gesundheitsmesse, kleiner Kursaal, Prien

•••

17. bis 19. 4.

Die 66, Deutschlands größte Messe für alle ab 50! MOC Veranstaltungszentrum, München

•••

18./19. 4.

gesund & vital, Gesundheitsmesse, Bürgerzentrum, Waiblingen

Laser hilft gegen lästige Haare

Was lässt unschöne und ungebetene Haare am Kinn oder der Oberlippe ein für alle Mal verschwinden? Laserlicht!

Herr Fuchs, bei vielen Frauen um die 50 wachsen am Kinn oder über der Oberlippe Haare, manchmal als Flaum, manchmal als borstige Einzel-Exemplare. Was steckt dahinter?

➤ FUCHS: Das ist oft eine Folge der Wechseljahre. Die Eierstöcke produzieren weniger weibliche Hormone, männliche Hormone haben so mehr Einfluss. Das lässt dann z. B. im Gesicht Haare wachsen. Das lässt dann z. B. im Gesicht Haare wachsen.

➤ FUCHS: Ja, genetische Faktoren, Haut- und Haarfarbe, die Einnahme bestimmter Medikamente können



Holger Fuchs, Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie in der Praxis Klinik Pösel-dorf in Hamburg

ebenfalls eine Rolle spielen. Sicherheitshalber sollten Frauen verstärkten Haarwuchs von einem Endokrinologen, einem Facharzt für Hormon-Störungen, abklären lassen.

Die entscheidende Frage: Wie wird frau die lästigen Härchen wieder los?

➤ FUCHS: Epilieren, rasieren oder mit Enthaarungscremes. Allerdings kommen die Härchen alle bei diesen Methoden rasch wieder.

Auf Dauer hilft nur das Bestrahlen mit einem speziellen Laserlicht, wir verwenden dafür einen „Light Sheer“-Dioden-Laser.

Und damit verschwinden die Haare für immer?

➤ FUCHS: Ja, das Licht dieses Lasers verodet die Nährstoffzellen in der Haarwurzel. Sie kann danach nie mehr ein Haar produzieren. **Reicht dafür eine Behandlung aus?**

➤ FUCHS: Im Schnitt benötigen wir etwa drei Termine, bis die Wurzel keine neuen Haare mehr produziert. Pro Sitzung kostet das etwa 50 Euro und dauert rund 15 Minuten.



Scharf essen = gesund bleiben

Erstaunlich: Wer gerne scharf isst, nimmt leichter ab. Das stellten Ernährungswissenschaftler fest. Doch Chili & Co. haben noch mehr gesunde Effekte:

CHILI (Wirkstoff: Capsaicin) weitet die Blutgefäße, senkt so den Blutdruck.

INGWER (Gingerol) hemmt Entzündungen, etwa bei Rheuma und Arthrose.

KNOBLAUCH (Allicin) tötet schädliche Bakterien bei Infekten von Magen und Darm.

PFEFFER (Piperin) regt die Verdauung an, lindert so Magendrücken.



Radfahren macht Spaß, hält Kreislauf und Figur in Form.

FITNESS

Der ideale Sport für Unsportliche

4 Gründe, warum Sie in diesem Frühjahr häufiger aufs Rad steigen sollten.

PFLEGT GELENKE

Die gleichmäßige Bewegung massiert die Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit in die Knorpel ein, ohne sie mit Gewicht zu belasten.

VERBRENNT FETT

Selbst beim ruhigen Radeln werden ca. 250 Kalorien pro Stunde verbraucht. Wer Gas gibt, verbraucht bis zu 600 Kalorien.

MACHT GLÜCKLICH

Weil das Gehirn viele Anregungen erhält - durch die sportliche Bewegung und durch die Umgebung. Folge: Es schüttet Glückshormone aus.

STÄRKT KREISLAUF

Wer regelmäßig radelt, trainiert den Herzmuskel und die Gefäße. Folge: Blutdruck und Puls sinken, der Stoffwechsel wird optimiert.

Fotos: plainpicture, PR (4), privat, Shutterstock (2)



Schneller rauchfrei

Starke Raucher (über 20 Zigaretten pro Tag) fällt es leichter, aufzuhören, wenn sie ein Nikotin-Ersatzpräparat nutzen. Sehr gut (lt. Ökotest) sind:

Nicorette Inhaler 15 mg, 6 Stk. 10,68 Euro.

Nicotinell 52,5 mg - Pflaster für 24 Stunden, 1 Stk. 3,64 Euro.

Nicotinell Lutschtablette 2 mg, 15 Stk. 5,83 Euro.

Globuli gegen Infekte

Homöopathische Mittel werden immer beliebter - 2014 wendeten 60% der Menschen in Deutschland Globuli an, vor allem bei:

Erkältung, Infekten	→ 56%
Abwehr stärken	→ 30%
Insektenstich, Sonnenbrand	→ 24%
Kopfschmerz	→ 22%
Verdauungsproblemen	→ 21%
Schlaflosigkeit	→ 19%

Quelle: Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller

Besser fürs Herz

Wer Probleme mit dem Herzen hat, sollte keine Schmerzmittel mit Diclofenac nehmen. Besser sind dann Schmerzmittel mit Naproxen (etwa Naproxen-ratio-pharm, 10 Stk. 4,69 Euro).

