

# gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

**MEDIZIN**

## HILFE FÜRS KNIE

Innovative  
Behandlungen  
bei Kreuzbandriss

**FITNESS**

## LAUFEN, LEICHT GEMACHT

Mit diesem 10-Wochen-  
Programm klappt  
der Halbmarathon



Sanfte Hilfe bei  
Erkältung & Co.

# Die 30 besten

# HAUSMITTEL

9 120029 1294530 05



# gesund



**PILLEN WECKER**

Die kostenlose iOS-App erinnert Sie täglich an die Einnahme von Medikamenten. Einfach Ihre Kriterien für den Tag festlegen.

**AKTUELL** +++ **SELBSTEINSCHÄTZUNG** Laut einer Erhebung der EU-Statistikbehörde fühlen sich **Vielverdiener** weniger krank - Einkommen und Selbsteinschätzung sind gekoppelt. +++ **ERNÄHRUNG** „Öko-Test“ hat **Diätdrinks** unter die Lupe genommen, die Mahlzeiten ersetzen sollen. Zwei Drittel fielen durch, die Besten schneiden nur mit „befriedigend“ ab. [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) +++

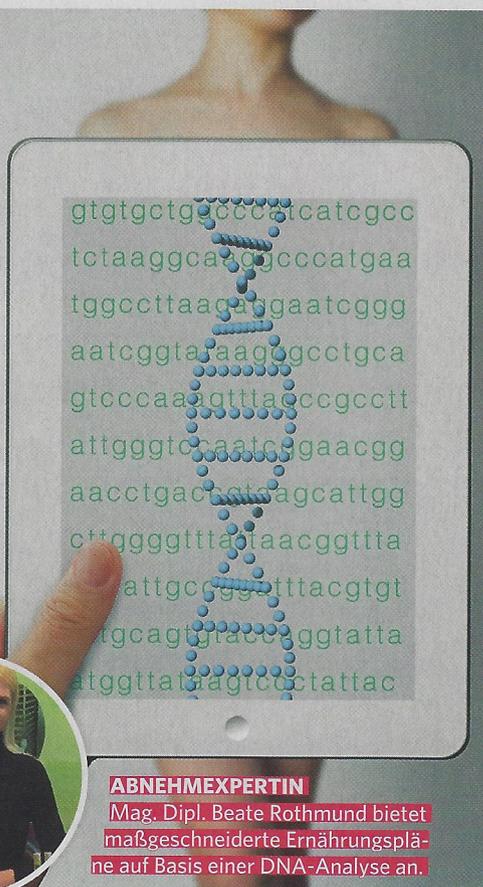
**HILFE DANKE NUTRIGENETIK**

## Wunschbody mit DNA-Check

Unser genetischer Bauplan hat enormen Einfluss darauf, wie gut wir Nährstoffe verarbeiten. Er entscheidet somit, wie schnell wir zu- oder abnehmen und welche Lebensmittel uns schlank oder dick machen. Mithilfe der Nutrigenetik kann auf Basis einer DNA-Analyse ein maßgeschneiderter Diätplan erstellt werden, der unterstützt, Ziele auf einem möglichst gesunden und effizienten Weg zu erreichen. Angeboten wird das Abnehmen nach Maß von Mag. Dipl. Beate Rothmund (in Kooperation mit einem ISO-zertifizierten österreichischen Human-genetik-Labor).



► [www.beaterothmund.com](http://www.beaterothmund.com)  
Für mehr Informationen

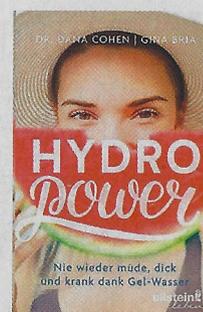


**ABNEHMEPERTIN**  
Mag. Dipl. Beate Rothmund bietet maßgeschneiderte Ernährungspläne auf Basis einer DNA-Analyse an.

## WAS KANN GEL-WASSER?

**TREND FÜR MEHR ENERGIE:**

Viele der heutigen Gesundheitsprobleme wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlaflosigkeit können auf eine Dehydrierung zurückzuführen sein. Denn auch wer genügend Wasser trinkt, kann an einem Defizit leiden, wenn nicht ausreichend „Gel-Wasser“ über die Ernährung aufgenommen wird. Dr. Dana Cohen, integrative Medizinerin aus New York, und Kulturanthropologin Gina Bria zeigen, wie wir durch eine pflanzenreiche Ernährung unsere tägliche Flüssigkeitszufuhr und damit unsere Gesundheit sowie unser Energielevel deutlich verbessern können. Ullstein; 14,40 Euro.



Schon gewusst?

## Walnüsse senken Diabetesrisiko



**STUDIE** Walnüsse sind reich an gesunden Fettsäuren und liefern wertvolle Ballaststoffe, Kalium, Magnesium und Zink. Dazu enthalten sie viele Proteine, die satt machen. Forscher aus Los Angeles fanden nun heraus, dass Personen, die viel der Nüsse verzehrten, ein geringeres Risiko aufwiesen, an Diabetes zu erkranken.

**GESUND-TIPP DER WOCHE**

## Echt BITTER! Was unsere LEBER wirklich liebt

**HILFE FÜRS ENTGIFTUNGSORGAN**

Die Leber ist ein Regenerationsgenie. Trotzdem kann sie gerade nach den Feiertagen und um die Faschingszeit Unterstützung dringend gebrauchen. Das Heilkraut **Mariendistel** schützt die Leber vor Schadstoffen, beschleunigt die Regeneration der Leberzellen und ist vor allem bei erhöhten Leberwerten sehr gefragt. In Form von Präparaten in Apotheken erhältlich.

