

EINFACH WOHLFÜHLEN
GESUNDHEIT

Leben Sie sich jung und schön!

10 Nachmach-Tipps von Simone Ronacher, Radio-Kärnten-Wellness-Expertin und Hotelchefin des Thermenhotels Ronacher (www.ronacher.com)

Schlaf sorgt für
schöne Haut und
verjüngendes
Wohlbefinden

1 Fische für die Schönheit

Fische wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch enthalten jede Menge Omega-3-Fettsäuren und sind wahre Anti-Aging-Wunder. Achten Sie darauf, dass sie mehrmals pro Woche auf Ihrem Menüplan stehen.

2 Genießen Sie „Öle der Jugend“!

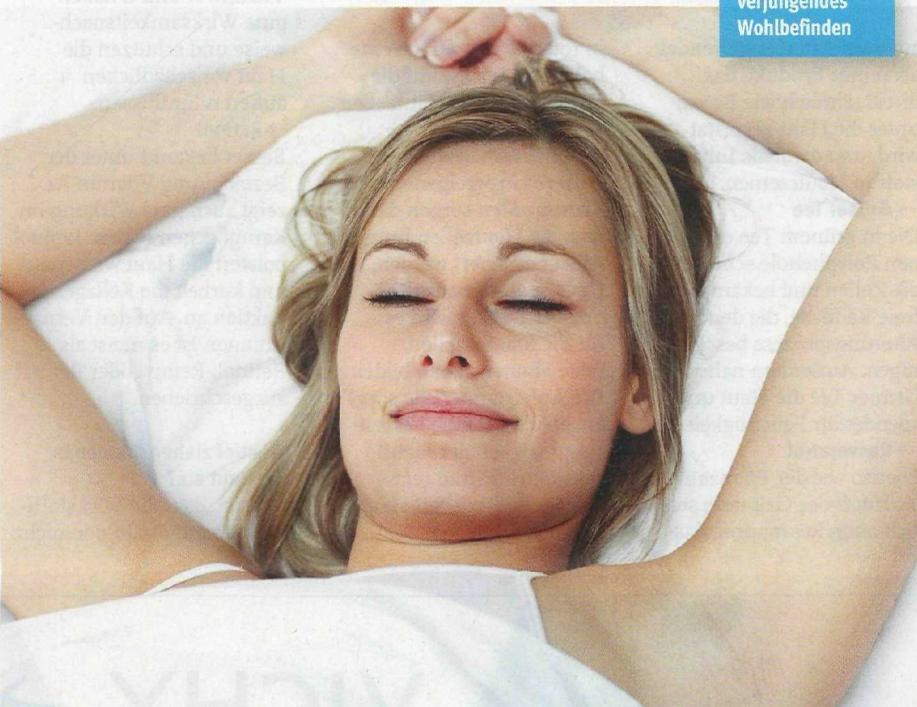
Wer Fisch nicht mag, kann sich Omega-3-Fettsäuren auch aus Ölen wie Lein-, Raps- und Walnussöl holen. In die tägliche Ernährung integriert samt reichlich Obst und Gemüse – und das Resultat zeigt sich in einem glatten und geschmeidigen Teint.

3 Machen Sie sich verjüngende Gedanken!

Eine positive Lebenseinstellung, Lust am Leben und an der Liebe, Gelassenheit und Zufriedenheit sind wichtige Grundsteine für ein langes und gesundes Leben. Denn positive Gefühle beeinflussen nachweislich unsere Gesundheit wiederum positiv. Sie schützen vor Erkrankungen des Nervensystems und wirken sich günstig auf die Gefäße aus.

4 Ein Glas auf die Gesundheit!

Trinken Sie genügend Flüssigkeit! Am besten eignet sich Wasser oder grüner Tee. Die Mindestmenge sind 1 1/2 l pro Tag, was vielen sicher sehr schwer fällt. Unser Tipp: „Peppen“ Sie Ihren Getränkekrug auf, dann fällt die Flüssigkeitszufuhr über den Tag bestimmt leichter. Stellen Sie Ihren Getränkekrug bereits morgens an einem gut sichtba-



ren Platz bereit. Nur so erhalten Sie die Erinnerung ans Trinken, wenn Sie den Krug immer sehen. Verfeinern Sie Ihr Getränk täglich neu: etwas Zitronen-, Orangen- oder Holundersaft, wie auch verschiedene Blätter, wie Pfefferminz- oder Zitronenmelissenblätter bereiten Ihnen besondere Geschmackserlebnisse und auf diese Weise erreichen Sie garantiert Ihren Flüssigkeits-Tagesbedarf.

5 Sagen Sie der süßen Verführung ade!

Einer der ganz großen Sündenböcke ist Zucker. Die Haut bekommt Falten, Gelenke und Blutgefäße werden beeinträchtigt. Um dem vorzubeugen, hilft nur eines: Zeigen Sie dem Zuckerteufel die schöne

Schulter, indem Sie Zucker meiden, so gut es geht. Wenn das besonders schwer fällt, einfach nach und nach auf Zucker verzichten.

6 Schnappen Sie (frische) Luft!

Herrlich frische Luft und Sport in der Natur sind verantwortlich für ein positives Lebensgefühl, einen rosig strahlenden Teint. Obendrein stärkt es Ihr Immunsystem. Sonnenlicht und viel frische Luft helfen dem Körper beim Regenerieren und „Durchatmen“.

Mein Herbst-Extra-Tipp: Setzen Sie sich doch mal bei Ihrem nächsten Herbstspaziergang auf eine Bank oder in die Wiese: Schließen Sie die Augen und halten Sie Ihr Gesicht in die Sonne!

Sie werden spüren, wie die Energie Ihren Körper durchfließt.

7 Rubbeln Sie sich schön!

Um reifere Haut ausreichend zu pflegen, ist ein wöchentliches Körperpeeling unumgänglich. Vermengen Sie dazu Meersalz, Olivenöl und Ananassaft. Duschen Sie mit warmem Wasser, um die Poren zu öffnen. Peeling auftragen und einmassieren, 5 Min. einwirken lassen, warm abduschen und kalt nachduschen, um die Poren zu schließen. Pflegen Sie Ihre Haut anschließend mit Rosenwasser. Regelmäßig aufgetragen, wirkt es beruhigend und schützt vor Hautalterung. Außerdem riecht es göttlich.

EINFACH WOHLFÜHLEN
GESUNDHEIT

7-



Eine positive
Lebenseinstellung
wirkt sich positiv
auf den Körper aus

8 **Laufen Sie dem Alter(n) davon!**

Ein gemäßigtes Ausdauertraining gehört zum Anti-Aging-Programm (Walking, Radfahren, Schwimmen). Aber bloß nicht übertreiben: Wer exzessiv Sport treibt, kurbelt seinen Stoffwechsel extrem an und produziert dadurch noch mehr Sauerstoffradikale.

9 **Schlafen Sie sich jung und schön.**

Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf. Ideal sind 7–8 Stunden pro Nacht. Und übrigens: Pflegeprodukte mit reparierenden Anti-Age-Wirkstoffen sind in der Nacht besonders wirkungsvoll, da die Haut jetzt ganz besonders mit Regeneration und Kollagenaufbau beschäftigt ist.

10 **Und der wichtigste Tipp (und das Motto im Thermenhotel):**

Lachen Sie täglich! Lachen ist gesund. Lachen ist Entspannung pur, baut Stress ab und macht uns gelassener. Schon 1 Min. Gelächter ersetzt dreißig Minuten Entspannungstraining. Ihr Zwerchfell wird bei jeder Lachsalve intensiv massiert, die Atemtiefe nimmt zu, verspannte Muskeln lockern sich und der Organismus schüttet große Mengen

körpereigener Opiate aus, die einen beflügeln, für Entspannung sorgen und die Distanzierung von Alltagsproblemen erleichtern. Kinder lachen jeden Tag bis zu 400 Mal, Erwachsene bringen es noch maximal auf 15 Lacheinheiten. Lachen Sie mit: Es ist lustig, kostet nichts und steckt Miesepeter an – frei nach einer alten chinesischen Weisheit: „Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde!“ ■

Lifting ohne Skalpell

Ultraschall-Lifting nennt sich eine neue Face-Lifting-Methode. Diese nicht-invasive Lifting-Behandlung nutzt Ultraschall um die natürlichen Regenerationsprozesse der Haut zu stimulieren und so die Elastizität des Bindegewebes schrittweise wieder herzustellen. Das Resultat: Über Jahre anhaltende Straffungseffekte im Bereich der Wangen-, Augen- und Halsregion. „Klinische Studien an der Northwestern University in Minnesota ergaben, dass mit nur einer einmaligen Behandlung der Haut ein sichtbarer Straffungs- und Liftingeffekt eintritt“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Rafic Kuzbari, österreichischer Facharzt für Plastische Chirurgie. „Als unsichtbares Resultat der Behandlung wird die Kollagenneubildung angeregt und damit der generelle Hautalterungsprozess verlangsamt“, so der Experte.

Bücher & Links

► **BÜCHER**

- **Vera Herbst:** Anti-Aging: Fit fürs Alter, Stiftung Warentest, zu bestellen über: www.test.de
- **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.):** Anti-Aging- und Wellness-Präparate, zu bestellen über: www.vz-nrw.de
- **Ralf Papenberg:** Anti-Aging für Männer, Edition Winterwork, mehr dazu: www.mensvita.de
- **Simone de Beauvoir:** Das Alter, Rowohlt Verlag

► **LINKS**

- Institut für Biomedizinische Altersforschung
www.iba.oeaw.ac.at
- Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V.
www.gsaam.de
- Forschungsgruppe Gesundes Altern
www.forschungsgruppe-gesundes-altern.de

FOTO: BUENOS DIAS

Falten ade!

 <p>Vichy idéalie pro: Wirkt gezielt gegen alle fünf Arten von Pigmentstörungen im Gesicht – für ein ebenmäßigeres Hautbild voller Leuchtkraft.</p>	 <p>L'Oréal Paris Revitalift Laser X3 – die Wirksamkeit einer Laserbehandlung in einem Tiegel, mit dreifacher Anti-Age-Wirkung: Korrigiert, verdichtet, modelliert.</p>	 <p>Eucerin Hyaluron-Filler Tagespflege: Die leichte Formulierung zieht schnell ein, verfügt über UVA-Schutz und bietet eine ausgezeichnete Make-up-Unterlage.</p>
 <p>Innéov Anti-Age Zellschutz: Hilft, die Zell-DNA vor täglichen Stressfaktoren zu schützen und verlangsamt die Hautalterung – für den Erhalt der Jugendlichkeit.</p>	 <p>Kieh'l's powerful strenght: Vermindert sichtbar Marionettenfalten, Krähenfüße und Fältchen unter den Augen, verbessert das Hautbild und lässt den Teint strahlen.</p>	 <p>Nivea pure & natural Anti-Falten Tagespflege: Zieht rasch ein und kurbelt die Kollagenproduktion an. Die Haut gewinnt an Spannkraft, Falten werden sichtbar gemildert.</p>
 <p>Novasan Brustcreme: mit Push-up- und Lifting-Effekt. Hilft, die optische Erscheinung der Brust zu verbessern, glättet, strafft und festigt das Stützgewebe.</p>	 <p>Dr. Kitzinger Corrective Concentrates No. 4 Cellular Shield: Erhöht das antioxidative Potenzial gestresster Hauttypen, beruhigt und egalisiert den Teint.</p>	 <p>Clarins Multi-Régénérante Nuit – die Anti-Age-Nachtcreme für einen strahlend schönen Teint. Nacht für Nacht wird die Haut glatter, straffer und hat weniger Falten.</p>

WERBUNG

OKTOBER 2012