


**IMMER AM PULS DER ZEIT.**

Was kommt im nächsten Jahr in puncto Ernährung, Fitness, Gesundheit und Medizin auf uns zu? Wir verraten schon jetzt, welche Neuerungen und Entwicklungen in den folgenden Wochen und Monaten für Furore sorgen werden.

# HEALTH-TRENDS 2010

A woman with blonde hair, wearing a red and black patterned sports bra, red shorts with a white waistband, and white sneakers, is standing on a concrete staircase. She is smiling and stretching her right arm across her chest with her left hand. The background is a dark grey wall.

**BOOTCAMPS.** Auch in Europa heiß begehrt: Fitnessbegeisterte Leute treffen sich, um sich gemeinsam auszuworken.

FOTOS: WWW.COBBIS.AT

**D**ieses Mal soll alles anders werden: mehr Sport, gesündere Ernährung, regelmäßig zum Vorsorgecheck und zumindest ab und zu kleine Auszeiten nehmen, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Jahr für Jahr stehen diese Vorsätze ganz oben auf der Liste der Österreicherinnen. Denn der Wille ist ja da, nur an der praktischen Ausführung scheitert es meistens. Die gute Nachricht: 2010 kommen Ihnen die Trends ein Stückchen entgegen und erleichtern Ihnen den Weg. Was uns genau erwartet und wie neue Entwicklungen Ihr Leben verändern können, lesen Sie im Folgenden.

**1 Bootcamps.** Die ursprünglich als Trainingslager für Militärrekruten gedachten Ausbildungskurse wurden in den USA von der Fitnessszene aufgegriffen. Mit einem kleinen, aber doch feinen Unterschied: Weg mit dem Drill und her mit dem Spaß! Statt wie im Originalcamp wochenlang in Abgeschiedenheit zu leben, treffen sich Workout-Willige für ein paar Stunden, um gemeinsam im Freien eine Trainingseinheit einzulegen – bis man völlig ausgepowert ist und zufrieden wieder nachhause geht. Das Besondere an den Treffs ist, dass weder Ausdauer noch Krafttraining zu kurz kommen. Und die Tatsache, dass man dabei mit Gleichgesinnten unterwegs ist, spornt zu sportlichen Höchstleistungen an. Wie es bei uns geht? Vereinbaren Sie doch einfach mit Freunden einen Fitnessnachmittag, und jeder bereitet ein paar Übungen oder Stationen vor. Wenn sich das eine Gruppe nicht zutraut, kann man ja durchaus einen Trainer dazubuchen – denn durch mehrere geteilt, entstehen dabei auch keine großen Kosten. Damit Sie sehen, dass bei den US-Bootcamps ganz normale Menschen anzutreffen sind, hier einige Eindrücke: [www.brooklynbridgebootcamp.com](http://www.brooklynbridgebootcamp.com).

**2 Unterwassertraining.** Dass Schwimmen zu den schonendsten Sportarten gehört, ist nicht unbedingt neu. Aber dass man nicht schwimmen muss, um vom wohltuenden Effekt des Wasserwiderstands zu profitieren, hat sich erst seit einigen Jahren bei Trainern und Sportartikelherstellern herumgesprochen. In einigen Wellnesshotels gibt es bereits Unterwasserfahrräder, an denen man den mus- ➤

## GESUND INNOVATIONEN

► kelschonenden Workout ausüben kann. Neu und besonders innovativ ist das sogenannte Aqua-Bouncing, bei dem auf einem am Boden des Pools aufgestellten Trampolin nach Herzenslust gehüpft werden darf. In einer Stunde gehen so bis zu 1.000 kcal baden. Na, wenn das kein Grund ist, diese Sportart einmal selbst auszuüben! Das Gerät, welches eigens für den Unterwassergebrauch entwickelt wurde, ist noch nicht in öffentlichen Schwimmbädern verfügbar, soll aber bald auch nach Österreich kommen. Einfach immer wieder auf [www.unterwassertrampolin.de](http://www.unterwassertrampolin.de) nachschauen. Bei Bedarf kann man sich das Teil auch für den Eigengebrauch kaufen (Kosten: € 729,-).

**3 Fitnessstools.** Schneller, kräftiger und ausdauernder – so wollen wir durch unseren Workout werden. Findige Firmen stellen immer wieder neue Geräte vor, die uns dabei unterstützen sollen, dieses Ziel zu erreichen. Neben viel Unsinn kommen auch einige Tools zum Einsatz, die tatsächlich sehr erfolgversprechend sind. Wir informieren Sie laufend darüber. Der neueste Knüller in Hollywood sind die Kettlebells (siehe unten rechts). Die beiden Kugelhanteln mit Griff gibt es jeweils mit einem Eigengewicht von 8, 10, 12, 16 oder 20 Kilo. Die Gewichte sind zwar nicht ganz neu, aber die neue, moderne Optik macht sie auch für Nicht-Bodybuilder attraktiv. Stars wie Penélope Cruz, Cameron Diaz und Jennifer Lopez schwören darauf. Erhältlich ab € 39,90 ([www.gymstick.at](http://www.gymstick.at)).

**4 Workout-Kombis.** Was liegt näher, als zwei oder mehrere effektive Trainingsarten miteinander zu kombinieren, um etwas



**UNTERWASSERFIT.**  
Guter Fatburner: Trampolin in den Pool, und los geht's. Aqua-Bouncing heißt der Trend.

ganz Neues daraus entstehen zu lassen und so Schwächen einer bestimmten Trainingsmethode auszugleichen? Heraus kommen neuartige Workouts wie Yogilates (Pilates und Yoga), TriloChi (Tai Chi, Yoga und Pilates) und Bodycombat (Karate, Kung Fu, Taekwondo, Kickboxing und Tai Chi). Fragen Sie in Ihrem Fitnessstudio nach, und reservieren Sie gleich einen Termin, denn die Kombis sind sehr zu empfehlen (Trainer für TriloChi auf [www.bodymind-spirit.ch](http://www.bodymind-spirit.ch), Bodycombat: [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)).

**5 Relax-Quickies.** Die Jobanforderungen steigen stetig, E-Mail und Handy machen einen ständig erreichbar und bringen so zusätzlichen Stress ins Leben. Daher ist es nur allzu verständlich, wenn man sich am wohlverdienten Wochenende oder – noch besser – einfach unter der Woche ab und zu einen freien Tag gönnt, an dem man so richtig abschalten kann. Die Erfindung der Day Spas kommt da sehr gelegen, denn dort ist alles auf den kurzen Besuch zum Loslassen ausgelegt: Massage und Beauty sind unter einem Dach, und die Day Spas liegen meist sogar mitten in der Stadt. (Beispiele: [www.dayspa.at](http://www.dayspa.at), [www.auxgazelles.at](http://www.auxgazelles.at), [www.bellavital.at](http://www.bellavital.at), [www.beautyloungevienne.at](http://www.beautyloungevienne.at) in Wien sowie [www.vinoble-cosmetics.at/day-spa](http://www.vinoble-cosmetics.at/day-spa) in der Steiermark). Wer kein Tagesrelaxrefugium in seiner Nähe hat, kann auch von der großen Anzahl von Thermen profitieren, die diesem Angebot um nichts nachstehen.

**6 Loslasstraining.** Qigong, Tai Chi oder Meditation (z. B. tibetische) – Entspannungstraining liegt nach wie vor voll im Trend. Die sanften Bewegungen helfen, den Alltagsstress zu vergessen, und stärken nebenbei noch die

Muskeln. Wenn das kein Grund ist, damit anzufangen! Wichtig: Man muss sich nicht unbedingt mit den Hintergründen auseinandersetzen, um zu profitieren.

**7 Pflegelinie nach Maß.** Wer seiner Haut einmal etwas Besonderes gönnen möchte, kann mittlerweile auch in der Kosmetik zu Produkten mit heimischen Inhaltsstoffen greifen. Denn die Natur bietet ein reichhaltiges Angebot an Möglichkeiten: So setzen die Betreiber der Therme Laa ([www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)) etwa auf die regionale Spezialität Hanf, in Tirol wissen die Einheimischen schon seit Jahrhunderten die heilende Kraft des Steinöls ([www.steinoel.at](http://www.steinoel.at)) zu nutzen, im steirischen Ort Oberfeistritz hat sich das Unternehmen Töchterle ([www.toechterle.at](http://www.toechterle.at)) ganz auf Stutenmilch-Erzeugnisse spezialisiert, und im Burgenland werden Weinkosmetika ([www.w-analyt.at](http://www.w-analyt.at)) hergestellt.

**8 Schonende Beautymethoden.** Immer mehr Frauen wollen mit sanften Eingriffen ihr jugendliches Aussehen zurückholen. Keine Narkose, keine Schnitte und vor allem keine Nebenwirkungen, damit man nach der Behandlung direkt in ►

**MUSKELTRAINING.**  
Gib dir die Kugel! Sogenannte Kettlebells kommen in Fitnesscentern statt Hanteln zum Einsatz und formen schöne Muskeln.



**DAY SPA.** Auch ein Tag kann Erholung bringen – abschalten und loslassen für ein paar Stunden ist herrlich.

FOTOS: JAHRESZEITENBERG/WWW.JAAGSYNDICATION.DE, WERK

Immer für Sie da



697.000 ÖsterreicherInnen\* besuchen im Quartal die „virtuelle Ordination“ von [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at)

**netdokter.at**

Gesundheit verstehen.

\*Quelle: Österreichische Webanalyse / ÖWA Plus 2009-II

## GESUND INNOVATIONEN



**SCREENING PLUS.** Ultraschallgeräte werden immer genauer: 3-D-Optik ist jetzt gut möglich.

► die Arbeit zurückkehren kann, ohne wegen Rötungen aufzufallen. Ganz neu ist die sogenannte Kryolipolyse (auch Zeltiq-Verfahren), die sich die Kältetechnik zunutze macht. Unter einem Vakuum werden überschüssige Fettzellen gezielt mit Kälte behandelt, zerfallen und werden über den Stoffwechsel ausgeschieden. Meist ist nur eine Sitzung notwendig – also zusätzlich eine sehr zeitsparende Methode. Das vollständige Ergebnis ist nach zwei bis vier Monaten sichtbar. Das Verfahren ist vor allem für kleinere Problemzonen an Bauch, Rücken und Oberschenkeln geeignet. Die Behandlung wird ambulant durchgeführt. Da die Methode noch brandneu ist, wird sie in Österreich bisher nur selten angeboten, z. B. beim Linzer Dermatologen Dr. Matthias Sandhofer ([www.sandhofer.at](http://www.sandhofer.at)).

**9 Früherkennung von Brustkrebs.** Dass jede achte Frau an Brustkrebs erkrankt, ist mittlerweile bekannt. Weniger verbreitet ist die Tatsache, dass dichtes Brustgewebe das Krebsrisiko um das Fünffache erhöht. Um in solchen Fällen oder bei einem unklaren Mammografiebefund eine sichere Diagnose erstellen zu können, werden immer genauere Untersuchungen entwickelt. So erstellt ein neuer Brustscanner von Siemens 3-D-Aufnahmen, die schichtweise dargestellt werden können. Damit werden Gewebeanomalien entdeckt, die mit herkömmlichen Ultraschallbildern nicht erfasst werden. Das Gerät ist in den großen Brustkrebs-Vorsorgezentren wie etwa im Wiener Kaiser-Franz-Josef-Spital verfügbar.

## 10 Powerduo Elektronik und Medizin.

Unsere Welt wird immer hochtechnisierter. Das macht sich auch in der Medizin bemerkbar. Viele Geräte, die Patienten mehrmals täglich benötigen, können per USB-Schnittstelle direkt an den Computer angeschlossen werden. Ein Paradebeispiel ist der Blutzuckermesser Contour USB von Bayer Diabetes. Das Gerät kann bis zu 2.000 gemessene Werte speichern und übertragen. Der Computer stellt die Daten anschließend übersichtlich in Grafiken und Tabellen dar. Ein weiteres Plus: Diabetiker können die Messwerte als PDF-Datei per E-Mail an ihren Arzt schicken.

## 11 Neue Abstrichmethode bei Gebärmutterhalskrebs.

Bereits seit 50 Jahren wird in Österreich der Pap-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs angewandt. Eine technische Weiterentwicklung ist die sogenannte Dünnschichtzytologie. Dabei wird die optische Dichte jedes



**VITAMINTABLETTE.** Die Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen in konzentrierter Form nimmt stetig zu.

Zellkerns gemessen, die 22 auffälligsten Felder werden markiert und per Computer ausgewertet. Die Vorteile gegenüber dem herkömmlichen Pap-Test: Fast 100 Prozent des Zellmaterials werden untersucht, und der Test hat eine viermal höhere Findungsrate von Tumorzellen. Damit ist eine frühere Erkennung von Krebsvorstufen möglich. Angeboten wird die Dünnschichtzytologie bisher nur in wenigen österreichischen Praxen, etwa bei der Linzer Pathologin und Zytologin Dr. Edith Beck ([www.zytolinz.at](http://www.zytolinz.at)).

**12 Komplementärmedizin.** West trifft Ost gilt auch in der Medizin. Nicht ohne Grund, denn die Behandlungen der anderen Länder sind eine wunderbare Ergänzung zu den allgemein bekannten. Es muss nicht immer der klassische Weg sein – mit komplementärmedizinischen Methoden wie Akupunktur, Homöopathie oder Bioresonanz lassen sich Alltagsbeschwerden wie häufiges Kopfschmerz oder Verspannungen wirkungsvoll behandeln. Der erste Weg bei Beschwerden führt zwar nach wie vor direkt zum praktischen Arzt, aber sobald ernsthafte Erkrankungen ausgeschlossen wurden, können mit diesen sehr sanften Methoden gute Erfolge erzielt werden.

**13 Alles Bio.** Heimische Ware in Bioqualität ist zwar etwas teurer, dafür sind diese Produkte nicht unnötig mit Giften belastet. Also wenn Sie das nächste Mal zu einem Apfel oder einer Birne greifen, überlegen Sie sich gut, ob es nicht doch Bio sein darf. Schließlich kaufen Sie bei Make-up und Kleidung auch nicht immer das billigste Modell. Und diese Dinge werden nur äußerlich angewendet oder getragen. Essen hingegen durchläuft den gesamten Organismus. Und: Sie tun auch der Umwelt etwas Gutes, wenn Sie heimische Produkte bevorzugen, da der lange Transportweg entfällt.

**14 Gesunde Ergänzung?** In den USA gibt es eigene Shops, in denen nur Nahrungsergänzungsmittel verkauft

werden. Zusätzlich gibt es Getränke mit diversen Vitaminen und Mineralstoffen, die sogar eine bestimmte Wirkung wie z. B. gute Laune erzielen sollen. Aber auch bei uns sind derartige Pillen groß im Kommen. Unsere Empfehlung: ist durchaus erlaubt, aber die Ergänzungsmittel nie ohne vorherige Absprache mit einem Arzt schlucken. Grundsätzlich sollte jedoch in erster Linie großer Wert auf eine ausgewogene Ernährung gelegt werden!

**15 Typgerecht essen.** Jeder Vierte leidet bereits an einer Allergie, Tendenz: steigend! Ebenfalls stark im Kommen: Unverträglichkeiten. Die Lebensmittelindustrie nimmt darauf bereits Rücksicht: Die Regale im Supermarkt sind voll mit Produkten wie laktosefreier Milch oder glutenfreien Keksen. Und auch für Stauballergiker wird gesorgt, etwa mit eigenen Pölstern und Decken. Wer regelmäßig Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Blähungen und Übelkeit (Intoleranzen) oder Rötungen und Juckreiz (Allergien) hat, sollte sich unbedingt testen lassen! Es gibt eigene Allergiezentren!

EVA JANKL, CHRISTINE ZIECHERT ■



**BIO-LOGISCH.** Zum Glück steigt nicht nur die Nachfrage, sondern auch das Angebot an heimischen Bioprodukten.



**alli** – Der neue Weg, bis zu 50% mehr abzunehmen.

Ganz gleich wie viel Sie aus eigener Kraft abnehmen: Mit **alli** können Sie jetzt bis zu 50% mehr erreichen. Denn das neue **alli** blockiert bei jeder Mahlzeit rund ein Viertel des Fetts, sodass dieses nicht in den Fettzellen gespeichert wird. Das einzige rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion, das europaweit zugelassen ist: **alli**. Exklusiv in der Apotheke. Für ein gutes Gefühl auf der Waage.



[www.alliprogramm.at](http://www.alliprogramm.at)



**alli**, Wirkstoff: Orlistat, Anwendungsgebiete: **alli** dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. **alli** sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH, Resselstraße 18, 6020 Innsbruck.