Nr. 6/2017 1,95 €
Österreich 2,30 € • Schweiz sfr 4,2

tina GESUND & Fit

Besonders wichtig!
In der kalten Jahreszeit
Gelenke ohne Schmerzen

Einfach selbst heilen
Homöopathie
Die besten SOS-Heilmittel

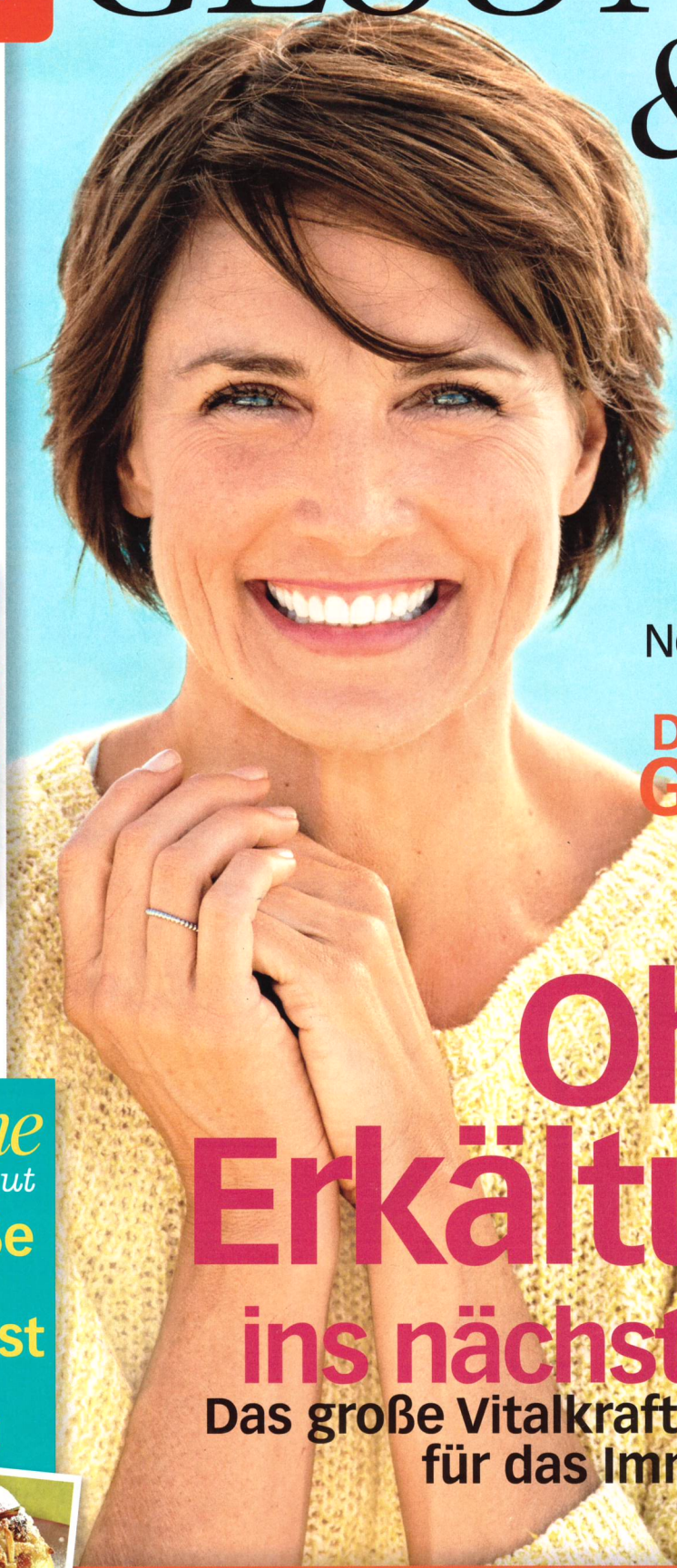
Jetzt mehr Energie!
So stärken Sie Ihre Schilddrüse

Schlank-Küche
Schmeckt gut – tut gut

Jetzt NEU mit

Die große Winter-Trennkost
Mit Extra-Vitaminen

Kalorien-Tabelle *für den Advent*



PLUS
Abnehm Kalende 2018
Zum Herausnehm und Hinhänger

Nerven, Bauch Blutdruck
Die 5 bester Gesund-Tees

Ohne Erkältung ins nächste Jahr
Das große Vitalkraft-Programm für das Immunsystem

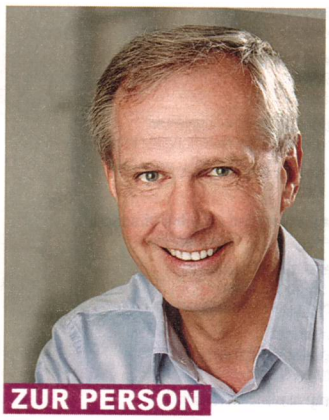
Gesunde Haut im Winter
Von Feuchtigkeit bis Sonnenschutz

4 198683 601952

„Mein idealer Gesund-Tag“

„Gönnen Sie sich positiven Stress!“

Der Gynäkologe und Präventivmediziner Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk setzt auf Bewegung und kleine Glücksmomente im Alltag



ZUR PERSON

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin. Außerdem hat der Buchautor neben zahlreichen Ratgebern einen aktuellen Bestseller verfasst: In „15 Jahre länger leben“ (Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro) erklärt er die neuesten Forschungsergebnisse und verrät, wie wir alle unser Leben gesünder gestalten können, damit wir deutlich älter werden.

„Hektik kann man handhaben“

„Klar, Aufregung und Anspannung im Alltag lassen sich kaum vermeiden. Aber man kann damit umgehen. Es gibt negativen und positiven Stress. Das Geheimnis liegt in der Balance. Bei negativem Stress mache ich das, was ich auch Patienten rate: Multitasking ist so was von gestern! Ich bringe erst eine Sache zu Ende, dann gehe ich die nächste Aufgabe an. Und ich versuche, mich in positiven Stress zu bringen – indem ich zum Beispiel am Ende des Tages einen zügigen Spaziergang einschiebe.“

„Zwei Räder gegen Herzinfarkt“

„Aus meiner Notfallpraxis weiß ich: Auch ein Herzinfarkt trifft zunehmend Jüngere. Mein Rezept dagegen: regelmäßig radeln. Diese gleichmäßige Bewegung ist für mich ein sehr positiver Stress. Ich tue nicht nur meinen Gelenken etwas Gutes, auch Herz und Lunge leben auf. Das Herz kann sich selbst super mit Blut versorgen, die Lunge wird ordentlich durchgepustet, und zwar auch in ihren unteren Bereichen. So nimmt sie besonders viel Sauerstoff auf.“

„Ingwertee schützt vor Schlaganfall“

„Schon in jungen Jahren sollte jeder auf sich aufpassen – Stichwort Schlaganfall. Um das Risiko zu senken, gibt es ein wunderbar einfaches Mittel: Ich trinke jeden Tag Ingwertee. Die Wurzel liefert einen Stoff, der das Blut fließfähiger macht. So beugt Ingwer Blutgerinnseln vor und senkt damit das Schlaganfallrisiko. **Mein Rezept:** 2 gehäufte TL geschälten und geriebenen Ingwer mit 1 l Wasser überbrühen, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Ich versuche, diese Menge über den Tag verteilt zu trinken. Gelingt mir nicht immer komplett, aber jeder Schluck zählt.“

INGWERTEE hilft nicht nur der Verdauung, er „verdünnt“ auch das Blut

„Den Blick immer auf das Glück richten“

„Ich habe festgestellt: Wenn man genau hinschaut, auf die schönen Dinge, die einem im Alltag begegnen, dann kann man sich gegen das Glück gar nicht mehr wehren. Das süße Mädchen, das auf dem Weg zur Kita an der Hand seiner Mutter fröhlich vor sich hin hüpft, der Hund, der mit wehenden Schlappohren kreuz und quer über die Parkwiese rennt, blühende Herbstblumen in Vorgärten – all das nehme ich bewusst in mich auf. Denn oft genug vergessen wir, wie schön unsere Welt doch ist.“

Text: Peter Karstens; Fotos: Getty Images/iStock, privat