

# Freundin wellfit

Deutschland € 2,70 - Österreich € 3,00

SOMMER 2006

## AQUA-POWER

Tauchen, Surfen, Paddeln:  
Wassersport-Trends im Test

## Erholt wie nie!

Im Urlaub oder am Wochenende...  
Großes Relax- und Reise-Special

## Berg-Yoga

Motivation für Körper und Seele

**DIE BESTE BIKINI-GYM,  
COOLE BRÄUNE-TRICKS**

# Sommer- schön

**Sexuelle  
Energie**

Wecken Sie sie!  
Wir sagen, wie

**SCHLAFLOS?  
NEUE SCHLUMMER-  
STRATEGIEN**

**GEHN WIR ZUM  
ITALIENER!  
SCHLANK SCHLEMMEN  
IM RESTAURANT**



# Das Power-Frühstück für Gewinner!

Endlich – der Frühling ist da. Doch ausgerechnet jetzt fühlen sich viele schlapp und ausgepowert. Nur die dreifache Olympia-Silbermedaillen-Gewinnerin Martina Glagow scheint Frühjahrsmüdigkeit nicht zu kennen.

Hier verrät die Spitzen-Biathletin ihr Geheimnis, um fit für den Frühling zu werden: „Neben guter Ernährung und Ausstattung Sorge ich immer für genügend Vitamine und Mineralstoffe im Blut.“ Denn Eisenmangel macht müde und lustlos. Zur Vorbeugung ideal sind Präparate wie Floradix Kräuterblut® mit zweiwertigem Eisen. Erhältlich im Reformhaus und in der Apotheke.

**Mehr Energie durch mehr Sauerstoff im Blut:**

**Eisen** = verstärkte Blutbildung  
= besserer Sauerstofftransport zu den Zellen = **mehr Energie**

Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Blutbildung und Verhütung von Eisenmangelschäden, zur allgemeinen Kräftigung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Salus Pharma® Duopharm GmbH, 83052 Bruckmühl, www.floradix.de

\*Das meistverkaufte Arzneimittel in der Selbstmedikation (Quelle: IMS 2005-12 – Indikationsgruppe Eisenpräparate)



**Mehr Energie mit Eisen. Floradix Kräuterblut®**



frahm.univ-wandl.de

Martina Glagow, dreifache Biathlon-Silbermedaillen-Gewinnerin bei den Olympischen Spielen 2006

healthtalk



Nur nicht zu blauäugig!

Dass Sonne der Haut schaden kann, weiß jeder. Bei den Augen vergisst man das oft. Augenarzt Dr. Thomas Eusterholz aus Leverkusen sagt, worauf es ankommt: Wichtig ist, dass die Sonnenbrille einen hohen UV-Filter hat! Der ist garantiert bei Gläsern mit dem WCO-Gütesiegel, sie filtern mindestens 99 Prozent der UV-A- und UV-B-Strahlen. Fürs normale Tageslicht reichen leicht getönte oder selbsttönende Gläser (z. B. Transitions), am Strand und Wasser sind dunkle besser. Außerdem sollte die Brille die Augen komplett abdecken. Nie ohne Sonnenbrille in die Sonne schauen! Dabei können ganz schnell bleibende Schäden an Netzhaut, Hornhaut und Bindehaut entstehen.

## NEUE KARTE FÜR DEN DOC

Gläserner oder besser versorgter Patient? Der Testlauf für die umstrittene elektronische Gesundheitskarte hat begonnen. Wer mehr darüber wissen will, findet alle Infos unter [www.die-gesundheitskarte.de](http://www.die-gesundheitskarte.de)

### NACHGEFRAGT: TIPPS GEGEN NARBEN

**Mir steht eine kleine OP bevor. Was kann ich tun, damit die Narbe nicht hässlich wird?** Reni Groß, 27

Auf eine frische Wunde darf keine Sonne. Aber auch Reizauslöser wie Dehnung (Vorsicht mit Sport!), Sauna und Kälte, Feuchtigkeit und enge Kleidung sollten Sie vermeiden. Zwei Wochen nach der OP ist es dann sinnvoll, zweimal täglich mit kreisenden Bewegungen



eine Narbensalbe (mit Dexpanthenol, Allantoin und Silikon) einzumassieren. Bei Problemen die Narbe vom Hautarzt z. B. mit Laser oder medizinischem Peeling behandeln lassen.

**Dr. Sabine Zenker,**  
Dermatologin in München