

active woman

Das Sportmagazin
für die Frau

Juli/August
4/2007



Deutschland € 2,90
Österreich € 3,35
Belgien € 3,45
Luxemburg € 3,45
Schweiz sfr 5,80

www.active-woman.de

**GEWINNSPIELE:
1 WOCHEN ÄGYPTEN
UND VIELE WEITERE TOLLE
PREISE**

**SONNENSCHUTZ
15 LOTIONEN IM VERGLEICH**

**WALKEN WIE
EVI SACHENBACHER
MIT XCO TRAINER**

**AUSPROBIERT:
MINERALWÄSSER UND
SPORTDRINKS**

**LEICHT UND GESUND
DIE BESTEN SOMMERSALATE**

**TRAINIEREN MIT KINDERN
HEIKE FUNK - DEUTSCHE MEISTERIN IM TRIATHLON
UND DREIFACHE MUTTER - MACHT'S VOR**

BEACHSPORT

- ALLES ÜBER SURFEN, KITEN,
TAUCHEN, BEACHVOLLEYBALL
- GROSSES BEACHWEAR-SPECIAL

SOMMER, SONNE, SPORT



Kurzportraits



Susanne Buckenlei

Alles dreht sich um Bewegung. Mit Triathlon hat es angefangen, gefolgt von einem Studium der Sportwissen-

schaften mit Schwerpunkt Leistungssport und Fachtriathlon. Ihr größter sportlicher Erfolg: der Sieg beim Langstreckentriathlon in Podersdorf mit einer Zeit von 9.40 Stunden. Ihr größter beruflicher Erfolg: das Professional Endurance Team – ihr Leistungsdiagnostik-Zentrum, das sie zusammen mit ihrem Kollegen aufgebaut hat. Und privat? ... hat auch ihr Freund einen Namen in der Triathlonszene, und ihre fünf Katzen halten sie mächtig auf Trab...



Monika Huber

Engagement ist ihr zweiter Name, Journalismus ihre Passion. Der Ideenreichtum der Hobbyvolleyballerin kennt

keine Grenzen, ihre Reise- und Abenteuerlust sowieso nicht. Sport, Gesundheit, Interviews – kaum ein Thema, für das sie sich nicht begeistern kann und für das sie sich von der Recherche bis zum Layout voll einsetzt. Neu entdeckt hat sie ihre Leidenschaft fürs Fotografieren, wir freuen uns schon auf die Resultate, denn im Juni geht's nach Schweden. Reisebericht folgt!



Unser Redaktionsteam



Dr. med. Sabine Zenker

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, dermatologische Privatpraxis in München



Fatma Keckstein

Frauenbeauftragte Ju-Jitsu Hamburg, Leiterin von Frauenselbstverteidigungskursen



Hanka Kupfernagel

Weltmeisterin, Europameisterin und Deutsche Meisterin im Rad-Cross



Sandra Cammann

Diplomsportwissenschaftlerin, DSV-Skate-to-Ski-Instructor, Personal Trainerin Präventions-/Rehasport



Gerda Obermeier

Chefredakteurin, passionierte Hobbysportlerin Radfahren, Joggen, Walken, Inlineskaten, Langlaufen



Sonja Tajsich

Diplomsportwissenschaftlerin Medien und Kommunikation, Triathlonprofi Langstrecke, Siegerin Ironman Malaysia



Monika Huber

Sport- und Reise-redakteurin, Studium Germanistik und Medienwissenschaften, passionierte Volleyballspielerin



Viktoria Auburger

Sport- und Reise-redakteurin, Studium Germanistik und Geschichte, Mitglied im Billardverein



Tina Stache

Diplomsportwissenschaftlerin Medien und Kommunikation, Studium Lehramt Gymnasium Sport und Religion



Lisa Espig

Design und Grafik, Koordination Models und Mode, Farb- und Styleberatung, Fitnessstudiofan



Tolle Kombi

Creme und Stift in einem:
hoch wirksamer UV-Schutz für
Gesicht und Lippen von Ladival
und Eucerin!



Kinderhaut...

... ist am besten mit der Baby-Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 40 von Penaten geschützt, meint Stiftung Warentest und erklärte sie 2006 zum Testsieger ihres Kinder-Lichtschutzmittel-Tests. Die rein mineralische Filterkombination der Creme reflektiert die Sonnenstrahlen. Zudem gleichen Lipide die verlorene Feuchtigkeit aus.



Nach dem Sonnenbad

Das Aloe Vera Gel von Ligne St. Barth® duftet herrlich nach Pfefferminze, erfrischt und kühlt die sonnengeröteten Hautpartien.
www.lignestbarth.com



Die Endless Summer Après Lotion von Nivea Sun eignet sich für alle, die ihre Haut kühlen, beruhigen und zugleich noch intensiver bräunen möchten. Aufgetragen nach jedem Sonntag intensivierte sie durch einen sanften Bräunungswirkstoff über Nacht die Bräune, und der goldene Teint bleibt länger erhalten.



Das Duschgel aus dem Hause Sport Lavit mit spürbar anhaltendem Kühleffekt ist eine prickelnde Frischekur nach dem Sport, an heißen Tagen oder nach einem Saunaaufenthalt.
www.sport-lavit.de



7. SUNDANCE Sonnencreme

Lichtschutzfaktor	20
Wasserfest	ja
Besonderes	Sofortschutz, Anti-Aging, sehr gut bei Ökotest
Preis (75 ml)	1,95 Euro (UVP)
Sport	weniger geeignet
Geruch	cremig
Eigenschaften	schwer zu verreiben, zäh
Creme-Rückstände	weißer Film

Active Fresh Cool

Praktisches Spray von Piz Buin mit Lichtschutzfaktor 30 • kühlt die Haut und lässt sich leicht aufsprühen – ohne Verreiben – auch an schwierigen Stellen wie Rücken und Schultern • schweiß- und wasserfest • 150 ml für 19,50 Euro



Für die Lippen

Lippen haben keine schützenden Pigmentzellen und sind somit besonders sonnenempfindlich. Am besten Lippenbalsam mit LSF auftragen, z.B. von Neutrogena. www.neutrogena.de

Einen Pflegestift für Lippen und Augenzone mit UV-Schutz gibt's von Ayer. Bewahrt vor Sonnenbrand und Austrocknung.



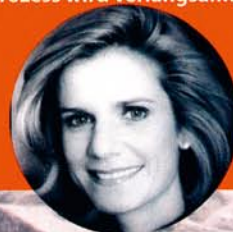
8. CADEA Sensitiv Sonnenspray

Lichtschutzfaktor	10
Wasserfest	ja
Besonderes	für Allergiker geeignet, praktisches Pumpsystem (Sprüh-pistole)
Preis (200 ml)	1,99 Euro (UVP)
Sport	geeignet
Geruch	nach Vanille
Eigenschaften	zieht sehr schnell ein, lässt sich gut verteilen
Creme-Rückstände	keine

Haut und Sonne beim Sport

Ganz wichtig ist der richtige Sonnenschutz! Gerade Gele mit relativ hohem Schutzfaktor fetten nicht so sehr. Sie lassen sich auch haarnah auftragen und ziehen gut ein, so dass sie nicht gleich beim ersten Erhitzen wieder weg sind. Mit einem LSF von 20-25 liegen fast alle Hauttypen richtig. Besonders spannend sind Lichtschutzprodukte, die neben dem UV-Schutz sogar die durch die Sonne entstehenden Schäden an unserer Erbsubstanz auf zellulärer Ebene wieder reparieren! Das und auch die nächste »Weisheit« haben sich noch nicht richtig rumgesprochen: Auch von innen kann man die Haut vor UV-Strahlung schützen. Lycopene in Tomaten und Polyphenole in grünem Tee sind super Antioxidantien. Wer nicht die Originale essen will, kann auch Nahrungsergänzungsmittel zum Sonnenschutz aus der Apotheke nehmen! Nach dem Sonnenbaden ist die richtige Hautpflege besonders wichtig: Ausgiebiges Duschen kühlt die Haut und reinigt, keinesfalls sollte aber mit Seifen gewaschen werden, da diese die strapazierte Haut nur noch zusätzlich austrocknen. Duschgele mit rückfettenden Zusätzen wären z.B. ideal. Gerade Pflegeprodukte mit genügend Feuchtigkeitsspendern wie Allantoin und regenerierenden Inhaltsstoffen wie die Vitamine A, C und E erhalten die Haut elastisch, die Bräune hält länger und der Hautalterungsprozess wird verlangsamt.

Dr. med. Sabine Zenker
Dermatologische Privatpraxis
Maximilianstr. 32, 80539 München
Tel.: 089-552769-0, Fax: 089-552769-11
kontakt@dr-zenker.de, www.dr-zenker.de



Leserfragen

Sie fragen, unsere Experten antworten! Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail – Stichwort: »Leserfrage« – an info@active-woman.de



Eingeschlafene Hände

Liebe »active woman«-Experten, mir schlafen beim Radfahren oft die Hände ein. Woran liegt das? (Laura aus Düsseldorf, 23)

aw-Expertin Stephanie Albert, Physiotherapeutin, rät: Die Ursache für das Gefühl »eingeschlafener« Extremitäten kommt von einer kurz- oder längerfristigen Unterbrechung der Nervenleitung. Dies kann z.B. durch Druck auf den Nerv geschehen. Beim Radfahren kann dies zum einen durch den Druck des Lenkers an den Handballen, aber auch durch eine schlechte, »abgeknickte« Haltung der Halswirbelsäule kommen.

Hilfreich sind in diesem Fall Radhandschuhe, da sie den direkten Druck auf den Nerv reduzieren und öfters wechselnde Sitz- und Haltepositionen.

Der Druck auf die Halswirbelsäule kann durch leichte Dehnungen der Schulter-Nackermuskulatur in den Pausen und durch unterstützendes Rückentraining gelindert werden.



Mit welcher Sportart kann ich die Behandlung von Depressionen unterstützen?

Hallo liebe »active woman«-Experten, oft liest man, dass Sport Depressionen mildern oder sogar heilen kann. Welche Sportart ist besonders geeignet? (Rita aus Berlin, 43)

aw-Expertin Denise Waldenmayer rät: Grundsätzlich kann jede sportliche Aktivität die Behandlung einer Depression unterstützen. In den USA gibt es sogar Gruppen, in denen Depressive als »Behandlung« nur sportlich aktiv

werden. Eine klare Aussage bezüglich der Wahl der Sportart ist jedoch kaum möglich, da jede Person andere Bedürfnisse und Vorlieben hat. Die Wahl der Sportart sollte deshalb zum einen auf die Wünsche des Betroffenen abgestimmt sein – jemand, der ohne Depression schon nicht gern schwimmt, wird das auch mit Depression nicht gern tun. Zum anderen ist die Wahl der Sportart auch abhängig von der Ausprägung der Depression.

Bei stark Depressiven ist schon ein kleiner Spaziergang ein Erfolg, wohingegen bei leichteren Formen beispielsweise Nordic Walking, Schwimmen oder andere, »aktivere« Sportarten Verbesserung bringen können. Es ist weiterhin von Vorteil, wenn der Sport im Freien betrieben werden kann. Da – der Grundgedanke entstammt der Lichttherapie – bereits durch den Lichteinfluss auf den Körper die Stimmung gehoben werden kann.



Wie kann ich mich gegen Pilzerkrankungen im Schwimmbad schützen?

Hallo »active woman«-Team, ich gehe sehr gerne zum Schwimmen, aber schon öfter habe ich mir dabei Fußpilz eingehandelt. Was kann ich dagegen tun? (Bettina aus Rosenheim, 22)

aw-Expertin Dr. Sabine Zenker (Fachärztin für Hautkrankheiten, www.dr-zenker.de) rät: Auf keinen Fall sollte man seine Füße an den öffentlichen Desinfektionsstellen »behandeln«: In diesem Bereich sammelt sich sicher alles, was man sich so im Schwimmbad »holen« kann. Zudem gibt diese Desinfektion deswegen keinen wirksamen Schutz, da das Mittel nie in Ruhe an den Füßen trocknen kann. Lieber das Desinfektionsspray aus der Apotheke mitnehmen und in Ruhe einziehen lassen. Und immer z.B. FlipFlops tragen!

Muss man Sonnenschutzmittel öfter auftragen oder reicht einmal pro Tag?

Liebes »active woman«-Team, die neuen Sonnenschutzprodukte scheinen laut Werbung ja schier Wundermittel zu sein. Muss man sich trotzdem mehrmals eincremen? (Roswitha aus Landsberg, 27)

Natürlich sollte man ein Sonnenschutzmittel mehrmals täglich auftragen, damit dieses auch seinen verlässlichen Schutz aufbauen kann: Durch Schwitzen, durch Abrieb z.B. durch Sand, durch Baden etc. kommt es immer wieder zum Verlust der aufgetragenen Schutzschicht. Deswegen sollte man in der Regel alle zwei Stunden sowie nach jedem Bad neu cremen.



Foto: Nivea