

Das Fitness- &  
Sportmagazin für die Frau

Deutschland € 2,90 • Österreich € 3,35  
Belgien € 3,45 • Luxemburg € 3,45  
• Niederlande € 3,80 • Schweiz sfr 5,80  
• Italien, Spanien, Portugal (cont.),  
• Frankreich € 4,00 • Griechenland € 4,50



# active

www.active-woman.de

Ausgabe  
Juli/August  
2011

# woman

## Wege aus dem Chaos

So halten Sie Ihr Zuhause in Schuss und schaffen sich Platz zum Leben

## Windsurfen für Anfänger

Wasser marsch!  
In 7 Schritten aufs Board

## Kombi-Food

Lebensmittel, die gemeinsam doppelt stark sind

**Blitzschnell abnehmen** mit High Intensity Training

# Fatburner **HIT**

Mehr Muskeln – mehr Fettverbrennung: Wie funktioniert High Intensity Training? Für wen eignet es sich?  
Extra: HIT-Pläne für Einsteiger & Fortgeschrittene

## Summer in the City

Trendy Freizeit-Mode für Aktive

+++ PLUS: FUSSBALL-WM-PLANER! +++ PLUS: FUSSBALL-WM-PLANER! +++ PLUS: FUSSBALL-WM-PLANER! +++

# Vom Fach...

... in Sachen Sport, Training, Ernährung, Gesundheit & mehr



**Sabine Spitz**  
Olympiasiegerin 2008. Die herausragendste deutsche Mountainbikerin ist auf allen Distanzen und Trails zu Hause.



**Susanne Buckenlei**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Professional Endurance Team, Leistungsdiagnostik



**Petra Scherübl**  
Apothekerin und Ernährungsberaterin, Finisherin 80-km-Lauf, Finisherin Ironman Frankfurt und Roth



**Dr. med. Elke Kistner**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Qi Gong-Lehrerin



**Stephanie Albert**  
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapie, medizinische Trainingstherapie



**Prof. Dr. Miabaela Axt-Gademann**  
Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung HS Coburg, Hautfachärztin, Sportmedizinerin



**Peggy Büchse**  
Mehrfache Welt- und Europameisterin im Langstreckenschwimmen. Heute ist sie Dozentin an der Uni Regensburg



**Simone Tatay**  
Personal- und Group Fitness Trainerin, Fachbuchautorin für Fitness und Gesundheit

Artikel ab Seite 78



**Gabi Fastner**  
Fitnessstudio-Inhaberin aus Bad Tölz. Entwickelt Workouts und veranstaltet Workshops rund um die Themen Sport, Fitness & Gesundheit.



**Jeanette Simbiyara**  
Hochzeitsplanerin, moderiert Bräute-Bootcamps (auf RTL). Arbeitet als Stylistin & Personal Shopperin, ihr Blog: whitediary.de

Artikel ab Seite 70



**Dr. Dr. Michael Despegel**  
Sportwissenschaftler und langjährig erfahrener Experte für Präventivmedizin und gesunde Lebensführung.



**David Voll**  
Der Sportwissenschaftler David Voll arbeitet als Radsportredakteur und fährt im Mountainbiketeam Mountain Heroes.



**Uwe Wiegand**  
A-Lizenz-Trainer (Dt. Schwimmverband), Cheftrainer Schwimmclub Regensburg, Honorartrainer Bay. Schwimmverband, www.schwimmshule-wiegand.de



**Dr. med. Sabine Zenker**  
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, dermatologische Privatpraxis in München



**Silke Kayadelen**  
Ernährungs-, Fitness-Expertin und Autorin des Buches „Ich coach dich schlank“, Fernseh-Ernährungscoach in der Sendung „Besser essen“



**Prof. Dr. Med. Adam Olaf**  
Arzt f. Allgemeinmedizin, Innere Medizin & Klin. Pharmakologie, ernährungsbeauftragter Arzt im Klinikum Innenstadt der LMU München



**Peter Koenig**  
Ehem. Trainer d. Damen-Golfnationalmannschaft, PGA-Master-Professional, Dipl.-Sportlehrer (DSH) & A-Liz.-Trainer (DOSB), www.erfolgreichgolfen.de



**Arne Derricks**  
Der Fitness Coach und Personal Trainer ist Co-Moderator im Bräute-Bootcamp www.arne-derricks.de



**Sylvia Krieg**  
Die Nordic Walking- und Fitnesstrainerin aus Regensburg bildet u. a. im Bereich Nordic Walking auch Übungsleiter aus.



**Uwe Schröder**  
Dipl. Ökotrophologe, am Institut für Sporternährung e.V., Lehrbeauftragter für Sporternährung an der FH Fulda. www.isonline.de



**Herbert Steffny**  
Dipl.-Biologe, 16-f. Deutscher Meister, Marathon-Olympiateilnehmer, Veranstalter von Fitnessseminaren und Autor



**Birgit Gillemot**  
Osteopathin mit Spezialgebiet Osteopathie für Frauen, Kinder und Babys, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin



**Dr. Freerk T. Baumann**  
Sportwissenschaftler am Institut f. Kreislaufforschung u. Sportmedizin DSH Köln. Forschungsschwerpunkt: „Bewegung, Sport u. Krebs“



**Petra Müssig**  
Mehrfache Snowboard-Weltmeisterin, gibt heute als Mental-Coach Profi- und Hobbysportlern Tipps zur Motivation.

## Unser Redaktionsteam



**Monika Huber**  
Chefredakteurin, Studium Germanistik, Anglistik und Medienwissenschaft, Sport: Laufen, Klettern, Volleyball, Skifahren



**Viktoria Auburger**  
Sport- und Reise-redakteurin, Studium Germanistik und Geschichte, Sport: Cardio- und Krafttraining im Fitnessstudio, EMS-Training, Laufen



**Andrea Hofstetter**  
Sport- und Reise-redakteurin, Studium Amerikanistik und Informationswissenschaft, Sport: Schwimmen und Laufen



**Sandra Cammann**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin, DSV-Skate-to-Ski-Instructor, Personal Trainerin Präventions-/Rehasport



**Sonja Tajsich**  
Diplom-Sportwissenschaftlerin Medien und Kommunikation, Triathlonprofi Langstrecke, staatlich geprüfte Entspannungspädagogin



**Michä Eichenseer**  
Redaktionsassistent, Studium Lehramt Grundschule, hält sich fit mit Snowboards, Schwimmen und Fitnessstudio

## Das Layoutteam



**Lisa Espig**  
Mediengestalterin, Hobby-Fotografin & Model; trainiert regelmäßig im Fitnessstudio



**Martina Kastenmaier**  
Mediengestalterin, Fachabitur, Kunst; Sport: Lu-Jong & Kung Nye; Hobbys: Lesen, Kochen



**Claudia Scherr**  
Mediengestalterin, Sport: Schwimmen, Snowboards; Hobby: Hund



**Teresa Meschke**  
Mediengestalterin in Ausbildung; Hobbys: Fotografieren, Kochen; Sport: Laufen, Skifahren

# 6 Fragen



**an Dr. med. Sabine Zenker,  
Dermatologin aus München;  
[www.dr-zenker.de](http://www.dr-zenker.de)**

## **1. Spray, Zerstäuber oder Roll-On – was ist besser für die Haut?**

*Das hängt absolut von der Hautbeschaffenheit (Sprays trocknen mehr aus) und den kosmetischen Ansprüchen ab (Sprays hinterlassen seltener Spuren an dunklen Kleidungsstücken).*

## **2. Wie wirkt eigentlich ein Deo? Welche Inhaltsstoffe verhindern Schweißgeruch und Achselnässe?**

*Ersteres geschieht durch Auftragen von Duftstoffen sowie Kontrolle der geruchsbildenden Mikroorganismen durch antimikrobiell wirkende Stoffe. Letzteres geht mit Deos allerdings nur bedingt. Typischer Wirkstoff ist hier Aluminiumchlorid.*

## **3. Stimmt es, dass Aluminiumsalze die Poren verstopfen und somit den Schweißfluss unterbinden?**

*Nein. Die so genannten Aluminiumchlorid-Salze (typischerweise das wirksamere Aluminium-Chloro-Hydrat – ACH –) reduzieren die Schweißdrüsenaktivität, verstopfen aber in keiner Weise die Poren. Jedoch bei empfindlicher Haut kann es zu lokalen Reizungen kommen. Falls diese Hautreizungen länger andauern, immer den Dermatologen fragen. Sonst kann das Problem unter Umständen ein großes werden, sich nämlich eine Allergie und auch eine Infektion auf der gereizten Haut entwickeln (Pilze, Bakterien).*

## **4. Immer wieder hört man, dass man das Deo nachts auftragen soll? Ist das wirklich so?**

*Es gibt Deos, die man aufgrund ihrer Wirkweise nur zweimal pro Woche auftragen muss: Das tut man dann vorzugsweise nachts, damit das Produkt „in Ruhe“ einwirken kann.*

## **5. Was kann der Hautarzt gegen starkes Schwitzen tun, wenn alle Deos versagen?**

*Am wirksamsten sind Injektionen mit Botulinumtoxin, einem Eiweiß, das die Schweißdrüsenproduktion sehr effektiv über einen gewissen Zeitraum hemmt: Für Patienten, die unter einer besonders starken (in Bezug auf Geruch und Menge) Schweißproduktion leiden, ist es die Erlösung.*

## **6. Welche Zusammensetzung an Inhaltsstoffen eignet sich besonders gut beim Sport, wo der Schutz vor Schweißgeruch und Achselnässe besonders hoch sein muss?**

*Sensitive Deos eignen sich für diese Situation sehr gut, da die Haut beim Sport zusätzlich belastet wird. Und sonst grundsätzlich parfümstoffhaltige, die den Geruch überdecken/neutralisieren. Und weiter die Schweißproduktions-Hemmer. Aber all dies Gesagte gilt immer nur für die gesunde Haut.*