

healthy living

www.vital.de



# vital

März 2011  
 2,50€  
 Österreich 2,80 €  
 Schweiz 5,00 sfr  
 Benelux 3,00 €  
 Frankreich 3,50 €  
 Griechenland 4,30 €  
 Italien 3,50 €  
 Spanien 3,50 €  
 Portugal (cont) 3,60 €  
 Slowenien 3,50 €  
 Slowakei 3,70 €

## Volumen, Glanz, Länge

Die besten  
 Tipps für alle  
 Haartypen **Pflegen, stylen,  
 toll aussehen**

GROSSER  
 PSYCHO-TEST, TEIL 1:  
**Wie kreativ  
 sind Sie?**

**EXTRA:**  
**Was uns  
 stark macht!**

So entwickeln Sie  
 Ihre Persönlichkeit

»Sport war  
 meine Rettung«

Fünf Frauen  
 über die Macht  
 der Bewegung

## Bikini- Figur Jetzt anfangen!

Täglich nur  
**10 Minuten**  
 trainieren!

Mit mehr als  
**20**  
 Übungen für  
 zu Hause

FSK  
 ab  
**0**  
 freigegeben

DVD  
 VIDEO  
 Exklusiv für  
**vital**

präsentiert von



Mit **5**  
 nur **5**  
 Zutaten

## Schnelle Feierabend- Küche

- ▶ maximal 25 Minuten
- ▶ leicht & lecker

NEU: mit Diät-Coach unter [www.vital-diaetcoach.de](http://www.vital-diaetcoach.de)

## Frage des Monats

**Ernährung:**

Ich liebe grünen Tee, bekomme nach dem Trinken aber Magenschmerzen. Woran liegt das?

Barbara T., per E-Mail

Grüntee enthält wie Schwarztee das anregende Koffein. Daneben finden sich Bitterstoffe, die zur Stoffgruppe der Catechine gehören und die gesundheitsfördernden Effekte bewirken. In grünem Tee stecken außerdem mehr Gerbstoffe (Tannine) als in schwarzem. Über Koffein und Gerbstoffe weiß man, dass sie in größerer Menge Magenbeschwerden auslösen können. Das verträgliche Maß scheint sich aber individuell stark zu unterscheiden. Möglicherweise führt bei Ihnen schon der regelmäßige Genuss von zwei bis drei Tassen pro Tag zu Magenschmerzen. Sicherheitshalber würde ich Ihnen empfehlen, Ihr Problem mit Ihrem Arzt zu besprechen und gegebenenfalls eine Untersuchung der Magenschleimhaut vornehmen zu lassen.

**Psychologie:** Ich kann nicht mal zehn Minuten ein Buch in die Hand nehmen. Wie lerne ich, besser abzuschalten?

Inge M., per E-Mail

Wichtig ist vor allem, die Stresshormone abzubauen, die den Körper nicht zur Ruhe kommen lassen. Schnell und effektiv: ab in die Sportklamotten und mindestens 30 Minuten Rad fahren, walken oder schwimmen. Am besten täglich, denn so können Sie die innere Unruhe auf Dauer senken. Ergänzen Sie Ihr Training ab und zu noch durch Saunagänge oder ein Entspannungsprogramm, dann funktioniert das Abschalten ganz von selbst.

**Fitness:** Nordic Walking fordert mich nicht mehr. Soll ich auf Nordic Jogging umsteigen?

Annika S., per E-Mail

Nordic Jogging ist eine Variante des Laufens – nur eben mit Stöcken. Das erfordert erheblich mehr Koordinationsvermögen als ohne Stöcke und ist nicht die logische Folge des Nordic Walkings. Wenn sich jemand vom schnellen Marschieren des Nordic Walkings nicht mehr herausgefordert fühlt, wäre der nächste Schritt fraglos, auf das übliche Joggen überzugehen. Dabei regulieren sich Anstrengungsgrad und Energieverbrauch über das Lauftempo bzw. das Geländeprofil.

**Gesundheit:** Kann man durch die Hypoxi-Methode dauerhaft an Gewicht verlieren?

Alexandra F., per E-Mail

Die Methode basiert auf einer Ernährungsumstellung, verbunden mit einem Bewegungstraining in einem Hypoxi-Studio an Geräten, die mit Unter- und Überdruck arbeiten. Die veränderte Ernährung und mehr Bewegung führen sicher zu einer Gewichtsabnahme – dauerhaft aber nur, wenn Sie beides auch beibehalten. Menschen mit Gesundheitsproblemen wie Krampfadern oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten gezielt ihren Arzt fragen, ob sich die Hypoxi-Methode für sie eignet.

**Umwelt:** Meine Tochter hat ein Kinderpuzzle geschenkt bekommen, das nach Vanille duftet. Ist das schädlich?

Frederike K., per E-Mail

Der Duft verführt Kinder, die Spielsachen zu „probieren“, also in den Mund zu stecken. Dabei besteht zum einen die Gefahr, dass sie kleine Teile verschlucken. Zum anderen können die Substanzen Allergien auslösen. Der Zusatz von Duftstoffen zu Spielzeug ist zwar über die europäische Spielzeugrichtlinie gesetzlich geregelt, aber die Vorschriften sind unzureichend. Besser wäre es, keine duftenden Kinderspielsachen zu benutzen.

Haben Sie auch eine Frage an unsere Experten? Dann schreiben Sie uns an [redaktion@vital.de](mailto:redaktion@vital.de)



**Ernährung**  
Karin Riemann-Lorenz,  
Ökotrophologin  
bei der Verbraucher-  
zentrale Hamburg



**Gesundheit/Psychologie**  
Dr. Waltraud Pfarrer,  
Allgemeinmedizinerin  
und Psychotherapeutin,  
Hamburg



**Fitness**  
Prof. Dr. Thomas  
Wessinghage, Ortho-  
päde, Sportmediziner,  
Bad Wiessee



**Umwelt**  
Dr. Marigret D'Haese,  
Biologin und Expertin  
für Umweltfragen,  
Düsseldorf