

TOP IN Form MIT 20, 30, 40, 50



Wer auf seinen Körper schaut, ist gesünder, fröhlicher und sieht besser aus. Doch **JEDES ALTER HAT SEINE EIGENEN HERAUSFORDERUNGEN**. Welche das sind und wie man sie am besten meistert, das haben wir unsere Experten gefragt.

SPASS. In den 20ern nehmen die meisten das Leben noch spielerisch. Nützen Sie das auch beim Sport. Falls die Zeit zum Workout einmal fehlt: Einfach zu Hause eine Runde abtanzen.

Die 20er-Jahre: MUSKELN AUFBAUEN UND GESUNDE BASIS SCHAFFEN.

SPORT:

Gas geben. Jetzt heißt es trainieren, trainieren, trainieren. Denn wer in jungen Jahren Muskeln aufbaut, profitiert sein ganzes Leben lang vom sogenannten Memory-Effekt: Auch mit Mitte 40 fällt es dann relativ leicht, nach einer inaktiven Phase wieder Muskeln zu bekommen. Probieren Sie immer wieder Neues aus, so finden Sie am besten zu Ihrem Lieblingsworkout. Fitnessrends mit viel Wirkung sind Crossfit, Slacklinen, Longboard fahren. Weiterer Vorteil: Ein trainierter Körper regeneriert schneller nach Partynächten.

ERNÄHRUNG:

Grundstein legen. Fast Food, Snacks, süße Limonaden – schlechte Ernährungsgewohnheiten sind für die meisten noch kein Problem, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Wer sich aber jetzt schon ein paar gute Regeln angewöhnt, profitiert später davon. Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, nicht aus Langeweile. Achten Sie auf reichlich Obst und Gemüse. Das sorgt für bessere Haut und reduziert Cellulite.

PFLEGE:

Weniger ist mehr. Die Haut ist prall und elastisch, sie produziert ausreichend Kollagen und Elastin. Greifen Sie deshalb eher zu Produkten mit leichter Textur. Zu viel Pflege würde das Hautgleichgewicht nur stören. Besonders wichtig: regelmäßig abschminken, egal wie spät es ist! Diese Beautysünden rächen sich sonst später. Und immer Sonnenschutz verwenden!

BALANCE:

Selbstständigkeit. Abschluss der Ausbildung, Einstieg ins Berufsleben, erstes Eigenheim: Die 20er drehen sich ums Erwachsenwerden. Stellen Sie jetzt bereits die Weichen für späteren Erfolg: Was bewegt mich? Wo liegen meine Talente? Was will ich mit meinem Tun erreichen? Wer auf diese wichtigen Lebensfragen gute Antworten hat, kommt leichter voran.



»Jetzt wird die Basis für das künftige Aussehen geschaffen. Deshalb immer abschminken und Sonnenschutz nicht vergessen!«

SABINE MAIER,
BEAUTY-ÄRZTIN



1 In den 20ern ist man viel unterwegs, lernt jede Menge Menschen kennen. Bauen Sie sich jetzt ein Netzwerk an verlässlichen Freunden auf. Die begleiten Sie oft das ganze Leben und sind eine wertvolle Stütze in schwierigen Zeiten. **2** Gewöhnen Sie sich schon jetzt gute Ernährungsrituale an, z. B. jeden Tag zumindest ein Mal frisches Gemüse. So wird gesundes Essen für Sie zur Selbstverständlichkeit – und die gelegentliche Fast-Food-Attacke spätnachts ist nicht so schlimm. **3** Klar, braun sein will jeder. Aber schmieren Sie sich schon jetzt beim Sonnenbaden gut ein! Diese Investition in Gesundheit und Schönheit hält die Haut länger faltenfrei.



Wie alt wir aussehen und uns fühlen, ist nur bedingt eine Frage der Jahre, die wir gelebt haben. Denn zu einem guten Teil liegt es in unserer Hand, das Alterwerden zu beeinflussen – und zwar über den Lebensstil. Der richtige Mix aus Sport, Ernährung, Pflege und psychischer Balance sorgt dafür, dass der jugendliche Look ein bisschen länger erhalten bleibt. Wie das in den verschiedenen Lebensphasen am besten funktioniert, dazu haben wir Experten befragt. Personal Trainer Michael Flurschütz etwa gibt die passenden Sporttips. Wie man essensmäßig an die richtigen Nährstoffe kommt, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Monika Masik. Beauty-Ärztin Sabine Maier kennt sich wiederum mit der Pflege gegen Falten & für jugendlichen

Glow aus. Und wie die Psyche in Balance bleibt, weiß Burnout-Prophylaxe-Trainerin Gabriele Fischereder.

VERÄNDERUNG. Natürlich ändern sich die Voraussetzungen, um in Topform zu sein. In den 20ern steckt man durchzechte Nächte noch locker weg, dafür sorgt das „Erwachsenwerden“ bei vielen für Stress. Die 30er sind geprägt von beruflichem Fortschritt und Familiengründung. Der Körper ist fit, aber Stress geht nicht mehr spurlos an einem vorbei. Die 40er stehen bei vielen für Selbstfindung, die richtige Work-Life-Balance und Weichenstellung für die zweite Lebenshälfte. In den 50ern kommen erste gesundheitliche Probleme, Falten lassen sich nicht mehr wegleugnen. Lesen Sie hier, worauf Sie in jedem Lebensabschnitt besonders achten sollen.

PIA KRUCKENHAUSER ■

Die 30er-Jahre:

TRAINING OPTIMIEREN, GUTE GEWOHNHEITEN FESTIGEN.

SPORT:

Stressabbau. Karriere oder kleine Kinder – beides bedeutet viel Stress. Deshalb sollte man auf Sportarten setzen, die den Kopf frei machen. Ausdauertraining wie Schwimmen, Rudern oder Laufen baut Stresshormone ab und schüttet Glückshormone aus. Für alle, die es intensiv mögen: High Intensity Training spart Zeit bei maximaler Wirkung. Wer es nicht immer in den Gym schafft, kann zu Hause Fitnessvideos auf YouTube machen. Das klappt auch, wenn das Baby schläft.

ERNÄHRUNG:

Mit Disziplin essen. Der Stoffwechsel ändert sich, viele nehmen trotz Bewegung erstmals im Leben zu. Hüten Sie sich vor ständigem Snacken, und essen Sie konsequent nur alle 4 bis 6 Stunden. Ballaststoff- und eiweißreiche Kost macht lange satt: Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Salat. Wer selbst nicht kocht, peppt Fertiggerichte mit frischem Gemüse auf. Achtung bei Stress: Nicht in die Zuckerfalle tappen. Lieber zu Bananen, Datteln, Feigen greifen.

PFLEGE:

Verlangsamte Zellerneuerung. Die Poren werden größer, erste Fältchen entstehen. Viele haben aber nicht genug Zeit für lange Pflegerituale. Zumindest ein Peeling pro Woche sollte drin sein, sonst wird die Hornhaut immer dicker. Cremes mit Fruchtsäuren unterstützen die Haut. Ganz wichtig: Pflege endet nicht im Gesicht! Immer Hals, Dekolleté und Handrücken mit eincremen.

BALANCE:

Prioritäten setzen. Zwei große Themen stehen meist im Fokus: Karriere und Familie, womöglich beides gleichzeitig. Verzetteln Sie sich jetzt nicht. Wichtig sind klare Prioritäten. Nur wer ganz deutlich zwischen wichtig und unwichtig unterscheidet, schafft es, alle Herausforderungen zu meistern.



» Sport ist das perfekte Mittel, um Stress abzubauen. Egal ob Laufen, Rudern oder Klettern: Man schaltet ab und bekommt einen freien Kopf.«

MICHAEL FLURSCHÜTZ,
PERSONAL TRAINER



1 _ Keine Zeit zum Kochen? Lassen Sie Essen dennoch nicht zur Nebensache verkommen. Ein Avocadosandwich z. B. ist schnell zubereitet – und ist auch noch voll mit wertvollen Fettsäuren und Antioxidantien, die den Zellen helfen, Stress besser zu verkraften. **2** _ Sorgen Sie für ausreichend Schönheitsschlaf. Lieber einmal früh zu Bett gehen statt zu feiern. Das sorgt für natürliche Regeneration und baut auch Stresshormone ab. **3** _ Setzen Sie ein Mal pro Woche auf ein Peeling, damit die Haut zart und dünn bleibt: 1 EL Meersalz mit je 1 TL Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Auf Gesicht und Dekolleté auftragen, sanft rubbeln, warm abspülen.

Die WOMAN-Experten:

MIT DIESEN TIPPS WERDEN SIE GARANTIERT FIT, EGAL IN WELCHEM LEBENSALTER!



MICHAEL FLURSCHÜTZ

Der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Fitnesstrainer weiß aus eigener Erfahrung, **wie viel Spaß Sport machen kann**, wenn man das richtige Training für sich findet. Um Muskeln aufzubauen, rät er zu möglichst abwechslungsreichem Workout mit hoher Intensität. Das formt den Körper und schützt vor Verletzungen. koerperkrafttraining.at



MONIKA MASIK

Als studierte Ernährungswissenschaftlerin fördert sie mit **individueller Beratung und gezielten Tipps** das Wohlbefinden ihrer Klienten. Persönliche Betreuung ist ihr besonders wichtig. Ihr Geheimrezept: Möglichst früh einzelne, gesunde Ernährungsgewohnheiten in den Alltag einschleusen – die gehen ganz automatisch ins normale Essverhalten über. masik.at



SABINE MAIER

Die Allgemeinärztin ist Spezialistin für Hautpflege und ästhetische Medizin. Sie behandelt im Ordinationszentrum der Privatklinik Döbling. Ihr **wichtigstes Beauty-Asset: Sonnenschutz!** Denn wer bereits in jungen Jahren zu Cremes mit Lichtschutzfaktor greift, beugt Falten vor. Dazu setzt die Expertin auf Pflegerituale und regelmäßige Peelings. sabinemaier.at



GABRIELE FISCHEREDER

Sie ist diplomierte Trainerin für Burn-out-Prophylaxe sowie Unternehmensberaterin und weiß, **wie man die Work-Life-Balance aufrechterhält.** Fischereder ist überzeugt: Nur wenn man zufrieden mit seinen Lebensumständen ist, bleibt man langfristig gesund, innovativ und kreativ, fühlt sich fit und kann stressige Zeiten besser bewältigen. arbeitsweise-consulting.at

FOTOS: CORBIS, GETTY IMAGES, WERK

Einfach rundum wohlfühlen!

Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz

www.doppelherz.de



- Vitamin A und Biotin unterstützen den Erhalt normaler Haut
- Zink als Beitrag für den Erhalt normaler Haare und Nägel
- Zusätzlich mit Hyaluronsäure, Granatapfelfextrakt und Kieselerde

- Mit 300 µg Biotin und 5 mg Zink als Beitrag für den Erhalt normaler Haare
- Kupfer unterstützt die normale Haarfarbe
- Plus Weizenkeimöl und Hirsesamenextrakt

AUSGLEICH. Achten Sie auf ausreichend Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse. Sportarten wie Yoga oder Tai-Chi sorgen für körperliche Fitness genauso wie für geistiges Wohlbefinden.



1 Bei vielen Frauen wird die Haut trockener, auch am Körper. Bodylotion mit dem Wirkstoff Urea hilft dagegen. Am besten täglich eincremen. **2** Nutzen Sie die Kraft positiver Gedanken, wenn der Stress überhandnimmt: Hilfreiche Merksätze auf Post-its schreiben und an gut sichtbare Stellen wie den Külschrank kleben. Oder als Bildschirmschoner am Computer einstellen. **3** Schönheit funktioniert auch über die Ernährung. Dieser Drink mit Beta-Carotin und Vitamin C stimuliert Zellneubildung und sorgt für glatte Haut: 4 Karotten entsaften (oder 1/8 l Karottensaft), 1 Orange auspressen, mit 1 EL Sanddornmus und Spritzer Zitronensaft mischen.

»2 Liter Wasser täglich schützen die Haut vorm Austrocknen. Wer nicht gerne trinkt, füllt seine Speicher mit Suppen.«

MONIKA MASIK,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN



Die 40er-Jahre: STRESS ABBAUEN, WORK-LIFE-BALANCE FINDEN.

SPORT:

Langsam starten. So manche hat schon seit mehreren Jahren keinen Sport mehr gemacht. Lassen Sie sich zum Wiedereinstieg von einem Arzt durchchecken und gönnen Sie sich einen Personal Trainer. Yoga oder Pilates helfen gegen verkürzte Muskeln, Fehlhaltungen und Koordinationsprobleme. Krafttraining hilft bei Rückenschmerzen und formt Po und Taille. Laufen kurbelt den Fettstoffwechsel so richtig an.

ERNÄHRUNG:

Anti-Aging. Vitamine, Vital- und Mikronährstoffe helfen dem Organismus, das Älterwerden leichter wegzustecken. Die Vitamine A, C und E sind besonders wichtig. Grünes, gelbes und rotes Gemüse, Zitrusfrüchte, Oliven- und Weizenkeimöl, Nüsse & Vollkorngetreide sind wertvolle Quellen. Trinken Sie statt Kaffee lieber grünen Tee. Auch der enthält Koffein, seine Flavonoide und Polyphenole halten aber jung und fit.

PFLEGE:

Trockene Haut. Die Talgproduktion nimmt ab, die Haut spannt. Vitamin A und Hyaluronsäure in Cremes steigern die Kollagenproduktion und machen die Haut praller. Statt in der Sonne zu baden (Hautkrebs!), sollte man zu Selbstbräuner und getöntem Körperpuder greifen. Ideal, wenn man sich eine ästhetische Behandlung gönnen will: Needling. Durch kleinste Nadelstiche werden Pflegeprodukte besonders gut eingeschleust, die Regeneration verbessert sich.

BALANCE:

Selbstfindung. Im Spannungsfeld zwischen Karriere und Familie bleibt man oft selbst auf der Strecke. Vergessen Sie gesellschaftliche Idealvorstellungen von der perfekten Karrierefrau, Partnerin und Mutter. Fragen Sie sich lieber: Was bringt Freude in mein Leben? Was bedeutet Erfolg eigentlich für mich? Das sorgt für mehr Zufriedenheit.



1 Phyto-Östrogene helfen gegen Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Besonders viel davon ist in Soja enthalten. Perfektes, leichtes Mittagessen: bunter Blattsalat mit gebratenem Tofu. **2** Die Regenerationskraft der Haut nimmt ab. Gönnen Sie sich öfter ein professionelles Treatment. Fruchtsäurebehandlungen fördern die Kollagenbildung. **3** Sanftes Krafttraining, z. B. mit Hanteln, ist jetzt besonders wichtig. Starke Muskeln unterstützen die Gelenke und geben dem Körper mehr Stabilität. Außerdem verbrauchen sie mehr Kalorien als Fettgewebe.

»Die Prioritäten im Leben ändern sich bei vielen noch einmal. Das bedeutet Raum für neue Hobbys und Zeit für Fitness.«

GABRIELE FISCHEREDER,
BURNOUT-PROPHYLAXE-TRAINERIN



FOTOS: CORBIS, GETTY IMAGES, WERK

Die 50er-Jahre: MEHR SPORT FÜR GUTE LAUNE UND BEWEGLICHKEIT.

SPORT:

Gut Aufwärmen. Mit fortschreitenden Jahren wird das Aufwärmen immer wichtiger. Denn dadurch produziert der Körper mehr Gelenkschmiere, die der Knorpel aufsaugt. Bereiche, die man besonders trainieren sollte: Beine und Schultern. Die sorgen für Stabilisation und Beweglichkeit. Durch die Hormonumstellung nimmt man leichter zu, Krafttraining steuert dem entgegen. Jede Art von Sport wirkt außerdem ausgleichend auf Symptome der Wechseljahre und sorgt für gute Laune.

ERNÄHRUNG:

Kalziumquellen. Die Knochen werden poröser, kalziumreiche Ernährung beugt hier vor. Essen Sie ausreichend Milchprodukte. Auch Brokkoli, Grünkohl, Brombeeren oder Himbeeren sind gute Quellen. Thunfisch und Lachs liefern die Vorstufe von Vitamin D und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und mehr verzichten Sie auf zu scharfes Essen. Süßfrüchte und Soja kühlen.

PFLEGE:

Reichhaltige Cremes. Durch sinkenden Östrogenspiegel geht die Produktion der Kollagenfasern zurück. Medizinische Cremes können hier gegensteuern. Generell braucht die Haut sehr reichhaltige Pflege. Lassen Sie sich auf eventuelle Sonnenschäden checken, diese könnten eine Vorstufe zu Hautkrebs sein. Couperose unbedingt behandeln z. B. mit Blitzlichtlampe beim Arzt.

BALANCE:

Loslassen. Vielen Frauen fällt es schwer, ihre Kinder in die Selbstständigkeit zu entlassen. Versuchen Sie, die neu gewonnene Freiheit zu genießen, wieder mehr Energie in die Partnerschaft zu stecken. Finden Sie neue Hobbys. Beste Verwendung des Mehr an Freizeit: Sport. Der sorgt rundum für ein verbessertes Lebensgefühl.

GUM® SOFT-PICKS®

Patentierter metallfreie Interdentalreinigung

- Weiche latex- und silikonfreie Gummiborsten gleiten flexibel durch den Zahnzwischenraum und entfernen Plaque und Essensreste gründlich.
- Die metallfreie Technologie schont das Zahnfleisch und massiert es sanft.
- Mit Fluorid.
- Gut geeignet zur Implantat- und KFO-Pflege.
- Für unterwegs und zwischendurch.

www.facebook.com/GUMSunstarDE

GUM® SOFT-PICKS®
Regular erhalten Sie
exklusiv in Apotheken
und bei dm.



Auch erhältlich in
Ihrer Zahnarztpraxis.

Pflege, was Du liebst

SUNSTAR

www.sunstargum.at

*Nur in dm Filialen mit erweitertem Mund- und Zahnpflege-Sortiment erhältlich. Näheres unter www.dm-drogeriemarkt.at