



fit FOR FUN

DIE 13 BESTEN LEBENSMITTEL!



SUPER-FITMACHER: Das sollten Sie unbedingt öfter essen

WEG MIT DEN FALTEN

Was Cremes können, was nicht

NEUE ERKENNTNISSE

SCHLANK IM SCHLAF

- ▶ Gezielt bewegen, clever essen – und über Nacht abnehmen
- ▶ Dauerhafter Erfolg, kein Jo-Jo-Effekt

WINTERSPORT-TRENDS

Komfort, Hightech und coole Outfits für Ski, Snowboard + Langlauf



FITNESS 2010 DER GROSSE STUDIO-GUIDE

Was wichtig ist!
Studio der Zukunft!

Zu gewinnen:
10 Club-Mitgliedschaften!

TESTS

Laufjacken,
Plätzchen,
Sportkameras

BENELUX 3,80 € • FINNLAND 5,50 € • FRANKREICH 4,50 € • GRIECHENLAND 5,00 €
ITALIEN 4,50 € • PORTUGAL 4,50 € • SLOWENIEN 4,50 € • SPANIEN 4,50 €

SCHICK IM SCHRITT

Megatrend
Intim-
Styling

SO ERKENNEN
SIE MOGEL-
PACKUNGEN IM
SUPERMARKT

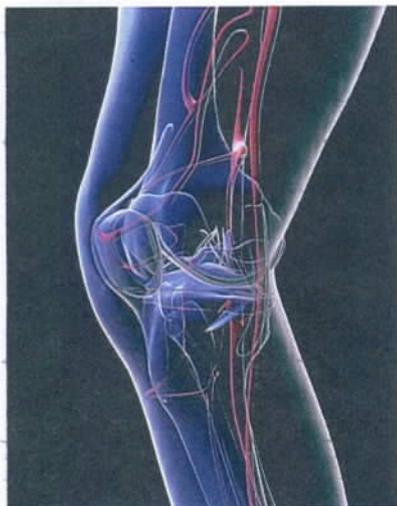
NEUE OP-METHODE

STABILITÄT NACH KREUZBANDRISS

Die Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes ist eine der häufigsten Operationen nach Sportverletzungen (ca. 90 000 pro Jahr). Soll das Knie dann wieder so gut wie früher funktionieren, geht es nicht ohne Operation: Ganz neu ist die Methode der Doppelbündeltechnik.

Halt und Stabilität verdankt das Knie vorrangig den Kreuzbändern, die quer durch das Gelenk laufen und sich dabei kreuzen. Ein Riss des vorderen Bandes entsteht durch Drehbewegungen des Unterschenkels nach außen sowie starke Streck- und Beugebewegungen.

„Mit der Doppelbündeltechnik erreicht man wieder enorme Stabilität“, sagt Dr. Oliver Dierk, Mannschaftsarzt des HSV. Aus dem hinteren Oberschenkel werden zwei Sehnen gezogen und verdreht. Über je zwei Bohrungen am Unter- und Oberschenkel werden die Sehnenbündel durch das Innere des Knies geführt und befestigt. Dabei verlaufen die Doppelbündel schräg zueinander, was die Stabilität erhöht. „Diese Technik empfiehlt sich für aktive Freizeit-, Leistungs- und Profisportler, die ihre Knie stark belasten“, sagt Dierk. „Die Operation ist allerdings anspruchsvoll und sollte routinierten Chirurgen vorbehalten bleiben.“



Das Knie: Unser größtes Gelenk ist sehr kompliziert gebaut – und leider anfällig

BANDSCHEIBEN

DEHNEN STATT OPERIEREN

Operationen an den Bandscheiben bringen oft nicht den gewünschten Erfolg. „SpineMed“ heißt ein jüngst aus den USA importiertes Verfahren. Es kann Patienten, die „auf der Kippe“ stehen, eine Operation ersparen helfen. Der Patient wird in eine spezielle Behandlungsliege gespannt, die die von der Bandscheibenvorwölbung betroffenen Wirbelkörper dann sanft und rhythmisch dehnt. „Das sorgt für eine

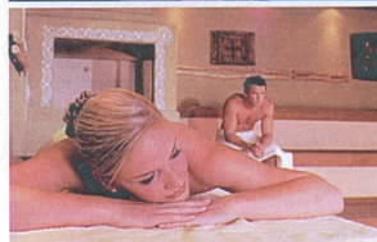
optimale Versorgung der Gelenkpuffer, die sich, zumindest teilweise, sogar in ihre ursprüngliche Position zurückziehen können“, so die Erfahrung von Dr. Rüdiger Neitzel, Rückenspezialist der Praxisklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im München Airport Center (www.orthopaedie-flughafen.de). Gesetzlich Versicherte zahlen selbst, ca. 75 Euro pro Sitzung. Mehr Infos: www.phi-muenchen.de



WELLNESS-TRÄUME

DIE GANZE WELT IN BERGISCH GLADBACH

„Tor zur Sonne“ heißt die neue indisch-arabische Urlaubswelt, mit der das *Mediterrana Resort* seine Gäste verführt. Dazu gehören das persische Edelsteinbad, das Meditationshaus und die Elemente-Sauna. Doch damit nicht genug der Wohlfühlwonnen: Zum wiederholten Mal ist das *Mediterrana* zur schönsten Sauna- und Wellnessanlage Europas gekürt worden. Und Sie müssen nicht einmal in die Ferne schweifen, um in den Genuss der vielfältigen Treatments, Pools und Saunen zu kommen, sondern einfach ins beschauliche Bergisch Gladbach bei Köln. Die Tageskarte gibt's ab 34,50 Euro/Person, Info: www.mediterrana.de



FOTOS: GETTY IMAGES (U.L.)