

Ganzheitlicher Ansatz

"Das verstehe ich unter ganzheitlicher Medizin: Eigen-Verantwortung übernehmen, regelmäßige Bewegung, vollwertiges, zuckerfreies Essen, Entspannungstechniken lernen und natürlich auch die Vorsorge nicht vergessen." Gerade in den Wechseljahren, um die 50 und älter, sollten Frauen, nach Meinung des Hanauer Arztes, ihr Leben unter diesem ganzheitlichen Aspekt betrachten und regelmäßig ihren Frauenarzt konsultieren, ohne sich deshalb gleich krank zu fühlen. "Gerade in den Wechseljahren und beim Älterwerden ist Vorsorgemedizin keine Krankheits-

medizin. Das Leben der modernen Frauen - vom häufiger wechselnden Geschlechtsverkehr, über Verhütung bis hin zu Themen wie Schwangerschaftsabbruch oder Hormonprobleme - hat sich grundlegend geändert. Mit diesen körperlichen und auch gesellschaftlichen Themen musste sich eine 'Oma' aus der Mitte des letzten Jahrhunderts noch nicht befassen. Frausein ist keine Krankheit, aber Frausein bedarf einer umfassenden Aufklärung - ein Leben lang. Dafür ist ein ganzheitlicher Denkansatz der einzelnen Frau gefordert, eine intakte Familie und unbedingt auch ein - möglichst lebenslanger - vertrauensvoller Besuch beim Frauenarzt."

Redaktion: ATH Medien

Fahrradtrainer bei "Stiftung Warentest":

FINNLO Ergometer Exum III

Die Stiftung Warentest hat in ihrer Januarausgabe 2015 11 Fahrradergometer, darunter 2 Liegefahrräder, getestet und urteilt zum getesteten FINNLO EXUM III: "Ansprechendes Gerät mit sehr hoher Anzeigegenauigkeit. Sehr leise."





Der FINNLO Ergometer EXUM III steht im Vordergrund der EXUM Serie und bewies sich in den Kategorien Trainieren, technische Prüfung, Handhabung und Sicherheit mit vollem Erfolg. Der Gleichlauf der Trittbewegung, der Sitzkomfort, geräuscharmes Trainieren sowie die Körperanpassung/Auf- und Absteigen wurde in der Rubrik "Trainieren" beim FINNLO EXUM III mit der Note sehr gut ausgezeichnet.

Auch in der Sparte "Technische Prüfung" erhielt der Sitzergometer die Bestnote sehr gut (1,2). Hier wurden die Punkte Anzeigegenauigkeit von Drehzahl und Leistung, Reproduzierbarkeit der Leistungsstufen und die Haltbarkeit/Schonung der Aufstellfläche getestet. In der Handhabung gab es Pluspunkte für Montage/Verstellbarkeit, Gebrauchsanleitung, Einstellen der Belastung sowie Reinigung und Wartung für den EXUM III von FINNLO.

Weitere wichtige Kategorien wie Sicherheit und Schadstoffe in den Griffen wurden beim FINNLO Exum III sehr positiv bewertet. FINNLO-Ergometer sind nach Klasse HA (DIN EN 957-1/5) geprüft und obliegen den strengen Anforderungen der höchsten Genauigkeitsklasse im gesamten Leistungsspektrum. Das max. zulässige Körpergewicht beträgt beim getesteten Exum III 150 kg. Das Aufstellmaß liegt bei 100 L x 56 B x 126 H. Der EXUM III hat ein Eigengewicht von 39 kg.

Den detaillierten Test können Sie in der Ausgabe 1/2015 der Zeitschrift "Stiftung Warentest" nachlesen. Das Gerät testen können Sie in den HAMMER STORE Filialen in Frankfurt und Wiesbaden. Weitere Informationen unter www.hammer.de

Vorsicht vor Sonnenbrand

Klostermedizin regeneriert geschädigte Haut



Ein Sonnenbrand tritt etwa drei bis sechs Stunden nach dem Sonnenbaden auf und ist meistens eine Verbrennung ersten Grades, die der Körper wieder "reparieren" kann. Doch das Gedächtnis der Haut registriert jeden Sonnenbrand. Ist der "Repair-Mechanismus" der Haut überfordert, kann dies die Entstehung von Hautkrebs fördern. Ein Zuviel an Sonnenbädern begünstigt außerdem grobporige Haut, ein Nachlassen der Hautelastizität und Falten.

Ist die Haut bereits strapaziert, kann ein seit vielen Jahren bei Schuppenflechte bewährter Natur-Balsam helfen. Er enthält ein seltenes orientalisches Baumharz, Stiefmütterchen-Extrakt sowie Panthenol und Urea. Die wertvollen Inhaltsstoffe fördern die natürliche Regeneration der Haut und lassen Hautrötungen rasch abklingen. Der Mönch Balsam (in Apotheken, PZN 04476461) enthält ein zinkhaltiges Baumharz, das schon in der Klostermedizin gegen Verbrennungen angewandt wurde. Hierzu der Dermatologe Dr. Dirk Meyer-Rogge: "Das Mittel regt offenbar den Zellstoffwechsel des Hautgewebes an." So wurde in einer Studie bei Frauen zwischen 40 und 60 festgestellt, dass frühzeitiger Faltenbildung, besonders an Mund und Augenwinkeln, entgegengewirkt und die Haut straffer wird. Dr. Meyer-Rogge: "Trockene Haut wird erkennbar weicher, beim Großteil kam es zu einer Art Regeneration der Hautzellen."