

40 plus

vital und gesund



2011

Editorial

Impressum

Liebe Leserinnen und Leser,

Was ist Alter? Wenn man 20 Jahre ist, kann man sich nicht vorstellen, wie es mit 30 sein wird. Dreißigjährige fürchten sich vor der magischen Zahl 40. Doch jeder runde Geburtstag hat nicht diese dramatischen Spuren hinterlassen, wie wir sie befürchtet haben. Also ist Alter hauptsächlich eine Sache des Kopfes, denn man ist so jung, wie man sich fühlt.

Viele Frauen und Männer sagen, dass mit 40 das Leben erst anfängt: Die Kinder sind groß, das Sexualleben soll so bereichernd wie nie sein, man kann sich seinen Interessen widmen, weil das finanzielle Polster größer als noch in den 20ern ist. Durch die Lebenserfahrung sind viele Menschen gelassener und wissen genau, was sie wollen. Noch nie standen einer Generation von Frauen so viele Wege offen. Noch nie haben Männer so viel für ihre körperliche Fitness und ihr Äußereres getan. Frauen und Männer in den Vierzigern nehmen sich heute Zeit für sich – und das macht sich bezahlt. Natürlich schleichen sich im Laufe der Zeit körperliche Veränderungen ein. Das Leben ist nun mal Veränderung, aber deshalb gibt es keinen Grund zu erschrecken. Wenn sich etwas verändert, kann das neuen Schwung ins Leben bringen, ungeahnte Möglichkeiten und Perspektiven offenbaren.

Längst hat die einst so gefürchtete zweite Lebenshälfte ihren Schrecken verloren. Die Devise „Älter werden ohne zu altern“ scheint dank moderner Anti-Aging-Pflege nicht mehr unmöglich zu sein. Nie zuvor wurden so viele Studien zum Thema Anti-Aging betrieben, offen über Tabuthemen geredet und Informationen über Frauen und Männer in ihren besten Jahren publiziert – die beste Grundlage, den folgenden Lebensjahren gelassen entgegen zu sehen. Dieser Ratgeber will Ihnen in diesem spannenden Lebensabschnitt mit Tipps und Tricks rund um die Themen Gesundheit, Beauty und Wellness zur Seite stehen.

Ihre Redaktion 40plus

Herausgeber

*HCM Health Care Media GmbH
Steinplatz 2 | 10623 Berlin
Telefon 0 30/ 26 10 35-0
Fax 0 30/ 26 10 35-35
E-Mail: inbox@hcmedia.eu*

Geschäftsführer

Christof Boethe

*Redaktion Ines Landschek
Grafik & Satz
Birgit Pointinger
Anzeigenverkauf Olaf Romeike
Druck MeCo Media
Communications GmbH, Wien*

Bezug Über Apotheken und Arztpraxen. Ein einzelner Direktversand oder die Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine für Maschinen, insbesondere für Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keinerlei Gewähr. Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt.

5. Ausgabe, Mai 2011

Entschlacken, entgiften, erleichtern Den Körper in Schwung bringen

Sie fühlen sich aufgeschwemmt und hätten gern ein paar Pfunde weniger? Vielleicht ist auch Ihr Blutdruck erhöht? Dann ist es Zeit, den Körper wieder auf Vordermann zu bringen. Mit Bewegung, gesunder Ernährung und viel Trinken. Auch eine schonende, natürliche Entwässerung kann helfen, dass Sie sich wieder rundum fit fühlen.



Frauen leiden vor allem in der Schwangerschaft unter Wassereinlagerungen (Ödeme) im Körper. Die Beine sind geschwollen, ebenso die Hände. Manchmal wirkt auch das Gesicht aufgedunsen. Im Sommer hat sie mit diesem Problem mehr zu kämpfen als in der kälteren Jahreszeit. Meist verschwinden die Wassereinlagerungen mit der Geburt des Kindes wieder – und ruck zuck zeigt die Waage gleich weniger Kilos an. Jedoch gibt es auch Frauen, die mit Wassereinlagerungen zu kämpfen haben, wenn sie nicht schwanger sind. Dicke Augen am Morgen nach einer langen Partynacht können Anzeichen dafür sein. Im Normalfall handelt es sich hier um harmlose Wassereinlagerungen

im Gewebe. Doch manchmal haben diese Ödeme auch schwerwiegender gesundheitliche Hintergründe.

Verstopfte Lymphbahn

Wenn sich Ödeme im Gewebe bilden, kommt es im betroffenen Gebiet zu einer schmerzlosen Schwellung. Man erkennt sie daran, dass eine kleine Delle zurückbleibt, wenn man mit dem Finger auf die Schwellung drückt. Ödeme sind keine eigene Krankheit, sondern Symptome bereits bestehender Grunderkrankungen. Sie können vereinzelt, aber auch im ganzen Körper auftreten. Die Schwellungen treten auf, wenn es Probleme mit dem Gewebewasser gibt, das in den Lymphbahnen transportiert wird. Dann können Abfallprodukte des Stoffwechsels, wie Eiweiße, Fremdkörper (Viren und Bakterien) oder Zellreste, nicht mehr abtransportiert werden. Am Ende der Lymphbahnen, meist an den Armen und Beinen, sammelt sich dann das Gewebewasser.

Ernsthafte Krankheitsbilder

Während Wasseransammlungen im Gewebe noch relativ harmlos sind, sollte man ernsthaft besorgt sein, wenn die Diagnose Lungen- oder Gehirnödem lautet. Bei einem Lungenödem dringt Wasser in das Lungengewebe. Da die Lungenbläschen mit Flüssigkeit gefüllt sind, können Sie den Körper nicht mehr ausrei-

chend mit Sauerstoff versorgen. Die häufigste Ursache für ein Lungenödem liegt nicht in der Lunge, sondern in einer Erkrankung des Herzens. Oft ist das Herz zu schwach, um den Lungenblutkreislauf aufrecht zu erhalten. Die Folgen sind schwere Atemnot und Angst vor dem Ersticken.

Eine ärztliche Behandlung ist dringend notwendig. Wenn sich im Gehirn Wasser ansammelt, sprechen Mediziner von einem Hirnödem. Dabei erhöht sich der Schädelinnendruck gefährlich. Deshalb muss das Ödem so schnell wie möglich entfernt werden.

Den Körper entwässern

Wenn jemand verstärkt unter Wassereinlagerungen leidet, kann er sich mit Diuretika („Wassertabletten“) behelfen. Durch diese Medikamente wird das überschüssige Wasser im Gewebe über die Nieren ausgeschieden. Pflanzliche Diuretika sind in der Regel besser geeignet als synthetisch-chemische, weil sie sanfter auf den Organismus wirken und ein geringeres Risiko für Nebenwirkungen besteht. Diese Therapie mit Diuretika ist allerdings nur symptomatisch, d.h. sie beseitigt keinesfalls die Ursache der Wassereinlagerung. Da Ödeme nur ein Symptom einer Krankheit sind, muss der Ursache auf den Grund gegangen werden. Darüber hinaus ist die Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung hilfreich bei Ödemen. Sie verbessert den Lympheabfluss. Bei der manuellen Lymphdrainage wird durch eine spezielle Massagetechnik versucht, die angestaute Flüssigkeit zum Abstromen zu bringen. Es wird nicht nur der Abfluss durch die Lymphgefäße angeregt, sondern es kommt sogar zur Neubildung von Lymphgefäßen. Mit Hilfe der Kompressionen wird das verfestigte Gewebe gelockert.

Unterstützung aus der Natur

Auch unter den Lebensmitteln gibt es Entwässerungsspezialisten. Mit Ananas, Kiwi und

anderen Zitrusfrüchten kann man zusätzlich noch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenstoffe und Enzyme tanken – ein Plus für die Gesundheit. Auch Erdbeeren, Spargel und Petersilie helfen dabei, das überschüssige Wasser aus dem Körper zu spülen.

Unterstützend wirkt beim Reinigungsprozess auch eine hohe Flüssigkeitszufuhr. Mit viel Wasser sowie Kräuter- und Früchtetees bringt man dem Stoffwechsel optimal in Schwung. Eines der bekanntesten Mittel aus der Natur für eine gute Besserung ist die Brennnessel, die durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu den bekanntesten und bewährtesten Pflanzen zählt und neben der Entwässerung auch den Stoffwechsel unterstützt.



Wichtig

Selbst wenn man seinen Körper entwässern möchte, sollte man dennoch viel Trinken, da die Niere in Schwung kommen muss. Wasser ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers. Allerdings kann zu viel Wasser den Körper belasten und er kann z.B. bei zu wenig Bewegung oder Übergewicht mehr Wasser eintragen.