



## Sport und Akupunktur

ALLGEMEIN-ÄRZTIN DR. SABINE WAGNER

**D**amit mein Körper in Form bleibt, achte ich auf vitalstoffreiche Ernährung und trainiere zwei bis drei Mal pro Woche (Mix aus Ausdauer und Krafttraining). Mein derzeitiges Lieblings-Workout ist *Zumba*, eine Tanzstunde, die viel Spaß macht und bei der man ordentlich schwitzt. Einmal im Jahr gönne ich mir eine Dermabrasion (stärkeres Peeling beim Hautarzt) im Gesicht, die einen sofort frischer aussehen lässt. Außerdem schwöre ich auf **ästhetische Akupunktur** – für mich die beste Methode, um jung zu bleiben und so auszusehen. Außerdem: Regelmäßige Kurzurlaube mit meiner Familie auf dem Land.

**MOTTO** Der Samstag gehört mir: Ich trainiere, lasse mich massieren und gönne mir Beauty-Treatments. [www.akupunktur.co.at](http://www.akupunktur.co.at)

LIFESTYLE-COACH DR. CHRISTIAN MATTHAI

## Vitamin-Booster und Stress-Management

Ich betreibe jeden Tag mindestens 30 Minuten Sport (Achtung: auch ein Übertreiben kann nachteilige Effekte haben!), esse viel Obst und Gemüse, gehe aber sparsam mit tierischen Fetten und Zucker um. Wichtig ist, für **Stressausgleich** zu sorgen. Denn Stress bedeutet Altern auf der Überholspur. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und zwischendurch Power-Naps. **„Nützen Sie das große Potenzial der Antioxidantien!“** Diese Power-Stoffe verzögern den Alterungsprozess: **Vitamin A** (in Karotten) sorgt für glatte Haut; **Vitamin C** (in Zitrusfrüchten) stärkt das Bindegewebe und **Vitamin E** (in Pflanzenölen) erhöht die Leistungsfähigkeit. Tolle Well-Aging-Booster finden sich in dem von mir entwickelten **Fruit Punch**.

**MEIN TIPP** Der **Fruit Punch** aus Acai, Mangosteinen und Gojibeeren ist ab Ende August erhältlich bei: [www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)

