



ALTER: 41

GEWICHT: 75 KG

GRÖSSE: 169 CM

EXPERTENTIPP: Frau Lung sollte fünf bis sechs Kilo abnehmen. Sie wird sich dann wohler fühlen, da sie mit ihrer Figur zufriedener ist. Am Abend sollte sie auf Kohlenhydrate verzichten.

BARBARA LUNG

ETAT-DIREKTORIN WERBUNG

SELBSTWAHRNEHMUNG: Ich mache extrem viel Sport, vor allem Rudern, aber auch Laufen und Krafttraining, ich brauche das zum Ausgleich. Mit meinem Körper bin ich eigentlich recht zufrieden, ein paar Kilo weniger, besonders an Hintern und Oberschenkeln, wären o. k. Mit dem Älterwerden wird mein Körper weiblicher, das Gewicht hat sich aber nicht verändert. Besonders mag ich mein Dekolleté und meine schöne Haut.

ANALYSE: Mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 26,3 ist die Patientin leicht übergewichtig. Ihre Verdauung ist eher träge, und sie hat häufig Kopfschmerzen. Der Blutdruck ist grenzwertig erhöht. Dafür ist das HDL-Cholesterin, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, sehr hoch. Durch den vielen Sport ist sie häufig der Sonne ausgesetzt, dadurch hat sie ein gering erhöhtes Hautkrebsrisiko. Die Ernährung ist ausgewogen. Durch das viele Rudern ist die Haltung schlecht, das kann für die Kopfschmerzen verantwortlich sein. Die Ausdauer ist dafür weit über dem Durchschnitt.

PROGNOSE: Blutdruckprobleme könnten mit der Zeit massiver werden, die schlechte Haltung bleibende Schäden verursachen. Durch das Übergewicht ist das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Einige Kilos abzunehmen wäre ratsam. Auf dem Speiseplan sollten mehr Fisch und Gemüse stehen, Kohlenhydrate am Abend sind zu meiden. Unbedingt empfohlen wird (siehe Sonnenbelastung) eine jährliche Hautvorsorgeuntersuchung. Der Fitnesscoach rät zu einem ausgleichenden Krafttraining zum Rudern.

MEIN KÖRPER in 10 JAHREN

LEBENSSTIL. Zu wenig Bewegung, zu viele Süßigkeiten und jede Menge Zigaretten – wie wirken sich kleine Laster in der Zukunft auf den Körper aus? Fünf WOMAN-Leserinnen machen den Test.

Übermäßiges Essen, zu wenig Bewegung, ungesunde Laster, unzureichender Schutz vor Sonne: Es sind immer wieder die „üblichen Verdächtigen“, vor denen Gesundheitsexperten warnen. Der Körper kann oft jahrelang mit „feindlichen Einflüssen“ fertig werden, aber irgendwann macht sich die Lebensführung bemerkbar. Innerlich mit verschlechterten Werten (erhöhtes Cholesterin, hoher Blutdruck, Diabetes), äußerlich mit Speckröllchen, Augenringen, vermehrter Faltenbildung und Hautschäden. Grund genug für uns, die Probe aufs Exempel zu machen und fünf Leserinnen von einem Expertenteam durchchecken zu lassen. Mit dem Ziel, zu erfahren: Wie wird jede Einzelne in zehn Jahren gesundheitlich beieinander sein, wenn sie so gut oder so schlecht wie bisher weitermacht?

Gute Nachrichten.

Eins vorweg: Unser Körper merkt sich alles! Jede Sünde, aber auch jede Stunde Training. Führen wir ein ausgewogenes Leben mit Bewegung, gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und nur kleinen Lastern zwischendurch, so wird es uns unser Körper danken, indem er fit, schlank und gesund bleibt. Und das wirkt sich auch positiv auf unsere Psyche aus. Denn wir müssen nicht ständig mit uns selbst hadern, kein schlechtes Gewissen haben. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen geben genauen Aufschluss über unseren gesundheitlichen Zustand, Routinekontrollen beim Zahnarzt, Hautarzt und Gynäkologen bringen jedes Problem schnell zutage. So kann man rechtzeitig Gegenmaßnahmen setzen.

Professionelle Vorsorge. Fünf Frauen haben für WOMAN eine Nabelschau gewagt und ihren körperlichen Zustand offengelegt. Das Ärzteteam der privaten Wiener Vorsorge- und Lifestylepraxis Woman & Health (www.womanandhealth.com) führte eine umfassende Vorsorgeuntersuchung durch. Dafür wurde nicht nur der Zustand der Haut genau untersucht, es wurden Blutwerte, allgemeiner körperlicher Zustand und Impfstatus gecheckt (fehlende Impfungen wurden ➤

DANIELA SZIVELI

SCHÜLERIN

SELBSTWAHRNEHMUNG: Sport ist für mich sehr wichtig. Ich gehe mehrmals in der Woche laufen, Rad fahren, inlineskateten oder Volleyball spielen. Ich achte auch auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Zwischen durch genehmige ich mir aber schon Junkfood. Mit meinem Körper bin ich so weit zufrieden, meine Haare finde ich sehr sexy. Bewusst ändern möchte ich an mir zurzeit nichts.

ANALYSE: Der BMI von Frau Sziveli liegt mit 22 im absoluten Normalbereich, allerdings ist der Fettanteil im Verhältnis zu den Muskeln zu hoch. Zuletzt hat sie innerhalb von zwei Monaten fünf Kilo zugenommen, vermutlich durch die Einnahme der Pille. Sie trinkt täglich drei Liter und isst gerne Fleisch und Weißmehlprodukte. Die Ausdauerwerte im Fitnesscheck sind befriedigend, die Rumpf- und Hüftmuskulatur ist etwas geschwächt. In den Beinen hat sie sehr viel Kraft.

PROGNOSE: In der Ernährung ist der Anteil der Kohlenhydrate überdurchschnittlich hoch. Sie sollte weniger Weißmehl und Fleisch essen, sonst droht eine weitere Gewichtszunahme mit gesundheitlichen Folgen. Es wäre gut, bereits jetzt drei bis vier Kilo abzunehmen. Dafür gilt es, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Zur Unterstützung ist es ratsam, die Ausdauer zu verbessern und die Rumpf- und Hüftmuskulatur zu stärken. Da in der Familie bereits Muttermale entfernt werden mussten, sollte sie den Zustand der Haut regelmäßig überprüfen lassen. „Auf keinen Fall ins Solarium gehen“, warnt die Expertin. Die Pille kann Daniela Sziveli vorerst weiternehmen.



ALTER: 20
GEWICHT: 55 KG
GRÖSSE: 158 CM

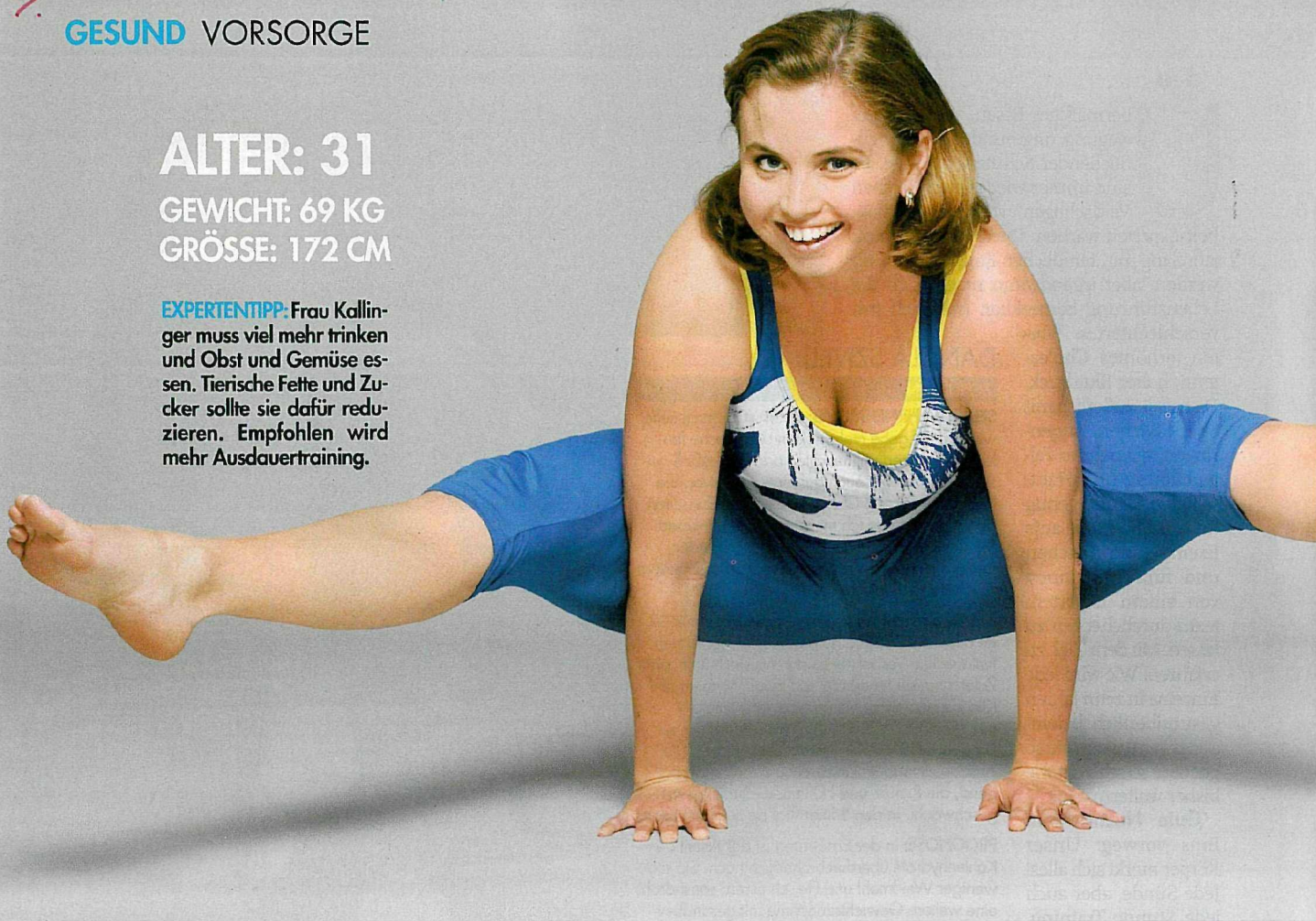
EXPERTENTIPP: Frau Sziveli soll weniger Weißmehl und Fleisch essen. Mehr Sport, vor allem Ausdauertraining und Stärkung für die Rumpf- und Hüftmuskulatur, wäre wichtig.

ALTER: 31

GEWICHT: 69 KG

GRÖSSE: 172 CM

EXPERTENTIPP: Frau Kallinger muss viel mehr trinken und Obst und Gemüse essen. Tierische Fette und Zucker sollte sie dafür reduzieren. Empfohlen wird mehr Ausdauertraining.



► angeraten). Die gynäkologische Bestandsaufnahme gab Auskunft über den Hormonspiegel, der bei allen fünf Frauen völlig den Normwerten entspricht. Dazu kam eine Aufschlüsselung der Nahrungsgewohnheiten. Ein professioneller Fitnessstest von Trainer und Healthclub-Betreiber Christian Beer (www.beers.at) rundete die umfassende Untersuchung ab. Ausgehend von diesem Istzustand, versuchten die Experten den Blick in die Zukunft, gaben Tipps für eine gesunde Lebensführung und warnten vor möglichen

Folgen, sollten ihre Ratschläge nicht beachtet werden.

Blick ins Ungewisse. Die Lebenssituationen unserer Leserinnen könnten unterschiedlicher nicht sein: Die 20-jährige Daniela Sziveli geht noch zur Schule, sie betreibt regelmäßig Sport, ernährt sich aber nicht sehr ausgewogen. Zuletzt hat sie innerhalb von zwei Monaten fünf Kilo zugenommen, das könnte auf die Pille zurückzuführen sein. Die 31-jährige Barbara Kallinger ist Yoga- und Pilates-Trainerin (www.bewegungsart.com) und

weiß, dass sie sich trotz aller Ausgeglichenheit nicht besonders gesund ernährt. Sie hat eine Schwäche für Süßes, isst gerne Fleisch, und zum Trinken muss sie sich regelrecht zwingen. Auch die 41-jährige Barbara Lung genießt gerne, verbietet sich beim Essen nichts. „Sonst wäre ich wahrscheinlich dünner“, weiß sie selbst. Und das, obwohl sie neben ihrem stressigen Job in einer Werbeagentur vier- bis fünfmal pro Woche rudern geht, was viele Kalorien verbraucht. Sie betreibt diesen Sport sogar auf Wettkampfebene.

Laster Rauchen. Die 42-jährige Sonja Urlich meistert als vierfache Mutter mit Teilzeitjob den Spagat zwischen Familie und Beruf bravourös, allerdings bleibt die Zeit für sich selbst dabei ein wenig auf der Strecke. Ein Problem, das die 56-jährige Margit Pieber nicht hat. Die kinderlose Universitätslektorin reist gerne und ist „ein sehr geselliger Mensch“. Sie achtet auf ihre Gesundheit und hat sich mit dem Älterwerden, wie sie sagt, arrangiert. Ein Laster konnte sie allerdings bisher nicht verabschieden: das Rauchen.

Analyse. Was die Experten dazu und zu den Lebensweisen der anderen Damen sagen, lesen Sie in den Kästen. Apropos: Wann haben Sie eigentlich den letzten Rundum-Check machen lassen?

P. KRUCKENHAUSER, E. JANKL, L. ZÖHRER ■

DAS EXPERTEN-TEAM

Die Ärzte der Wiener Privatpraxis Woman & Health untersuchten unsere Leserinnen auf Herz und Nieren. Fitness-Guru Christian Beer urteilte über den Trainingszustand.



HAUT. Dr. Sibylle Wichlas ist Expertin für ästhetische Dermatologie.



ALLGEMEIN. Dr. Doris Gapp ist Fachfrau für Vorgesorgemedizin.



ERNÄHRUNG. Dr. Christian Matthai ist Spezialist für Lifestyle-Medizin.



HORMONE. Dr. Johannes Seidel kümmert sich um Anti-Aging-Medizin.



FRAUENSACHE. Dr. Andreas Nather steht für gynäkologische Fragen bereit.



SPORT. Christian Beer ist Fitnessexperte und Psychologe.



BARBARA KALLINGER

YOGA- UND PILATESTRAINERIN

SELBSTWAHRNEHMUNG: Ich habe acht Jahre lang für eine Fluglinie im Schichtdienst gearbeitet, das hat Spuren hinterlassen. Mit meinem Körper bin ich ganz zufrieden, ein paar Kilo weniger wären nicht schlecht. Aber ich habe eine Abneigung gegen die Waage, seit ich mich als Teenager beim Ballett jede Woche wiegen lassen musste. Jetzt packt mich beim Yoga der sportliche Ehrgeiz, dazu kommt die Wirkung auf die Psyche. Dafür, dass ich Trainerin bin, werde ich beim Fitnesstest wohl eher schlecht abschneiden. Aber ich mache nur den Sport, der mir auch Spaß macht.

ANALYSE: Die Patientin ernährt sich sehr unausgewogen, der Anteil an tierischen Fetten ist zu hoch. Sie trinkt auch viel zu wenig. Der BMI bewegt sich mit 23,3 im Normalbereich, der Muskelgehalt ist sehr gut, die Ausdauer ist durchschnittlich. Durch ihre sportliche Lebensführung gibt es derzeit keine Auffälligkeiten oder besonderen Risikofaktoren.

PROGNOSE: Um auch in zehn Jahren noch so gesund zu sein, sollte Frau Kallinger mehr auf ihre Ernährung achten, Zucker, Weißmehl und Fleisch reduzieren, dafür Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen. Sonst besteht die Gefahr von Übergewicht, es kann zu Problemen mit Blutwerten und Gefäßen kommen. Wenn sie weiter so wenig trinkt, könnte das zu Komplikationen mit den Nieren führen. Als sehr heller Typ muss sie sehr auf Sonnenschutz achten und regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

ALTER: 42
GEWICHT: 63 KG
GRÖSSE: 168 CM

EXPERTENTIPP: Frau Urich sollte etwas mehr Sport machen und vor allem mehr trinken. Für eine bessere Haltung wäre eine Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur gut.

SONJA URICH

MARKETINGEXPERTIN

SELBSTWAHRNEHMUNG: Als Mutter von vier Kindern habe ich leider nur wenig Zeit für Sport. Aber ich versuche, ein bis zweimal pro Woche zu laufen oder zu walken, und in meinem Tagesablauf bewege ich mich viel. Nach vier Schwangerschaften habe ich natürlich einen kleinen Bauch, aber insgesamt fühle ich mich wohl, so wie ich bin. In einigen Jahren möchte ich wieder mehr Zeit für mich selbst haben, da ist mein jüngstes, vierjähriges Kind alt genug. Bis dahin versuche ich, mir kleine Freiräume zu schaffen.

ANALYSE: Die Grundkonstitution der Patientin ist sehr gut, sie ernährt sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und hat ausreichend Muskeln. Nur die Flüssigkeitszufuhr ist etwas zu gering. Der BMI von 22,3 ist im Durchschnitt. Auch beim Fitnesscheck liegt sie im statistischen Altersschnitt. Auffallend sind die starke Schultergürtelmuskulatur und die guten Ausdauerwerte. Im Sommer neigt sie zu geschwollenen Beinen.

PROGNOSE: Führt Frau Urich ihren Lebensstil fort, sind in Zukunft keine Probleme zu erwarten. Etwas mehr Sport sollte auf dem Plan stehen, sonst droht ein Muskelabbau. Ein ausgleichendes Krafttraining, vor allem für die seitliche Rumpfmuskulatur, würde für eine Verbesserung der Symmetrie sorgen und damit zu einer ausgeglicheneren Haltung führen. Die Hautärztin empfiehlt sehr guten Sonnenschutz und eine Venenuntersuchung alle fünf Jahre.

MARGIT PIEBER

UNIVERSITÄTSLEKTORIN

SELBSTWAHRNEHMUNG: Ich hatte immer eine gute Konstitution, aber jetzt passe ich besser auf mich auf. Ich glaube, beim Alterwerden ist die positive Einstellung im Kopf sehr wichtig. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt gesund sein muss, da besteht ein gesellschaftlicher Druck. Man bekommt den Eindruck, Krankheit wäre ein eigenes Verschulden. Sport war mir nie sehr wichtig, aber ich habe mich immer viel bewegt. Ich ernähre mich auch sehr bewusst, aber ich rauche mit Leidenschaft, und dieses Laster will ich nicht aufgeben.

ANALYSE: Die Patientin liegt mit ihren Werten im absoluten Durchschnitt. Obwohl sie nie Sport betrieben hat, ist ihre Konstitution sehr gut, das könnte auf die regelmäßige Bewegung im Alltag zurückzuführen sein. Der BMI von 20,5 ist beispielhaft, und auch die Muskelmasse ist ausreichend. Durch den Wechsel kommt es gelegentlich zu Schweißausbrüchen und Schlafstörungen. Die Blutfette sind leicht erhöht. Da sie einige Jahre in den Tropen gelebt hat, ist ihr Hautkrebsrisiko erhöht.

PROGNOSE: Frau Pieber sollte unbedingt aufhören zu rauchen, hier sind auf alle Fälle Folgeschäden zu erwarten. Besondere Gefahr besteht für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit einem leichten sportlichen Training würde sie ihre positiven Werte für das Alter ausbauen. Eine jährliche Hautuntersuchung ist unbedingt nötig. Wenn sie weniger Fleisch, Eier und Nüsse isst, dafür mehr Gemüse und Obst, bleibt sie noch länger jung.

ALTER: 56
GEWICHT: 62 KG
GRÖSSE: 174 CM

EXPERTENTIPP: Frau Pieber muss unbedingt aufhören zu rauchen, sie sollte weniger Fleisch und Eier essen. Gegen die leichten Wechselbeschwerden helfen Pflanzenhormone.

FOTOS: STEFAN GERGELY/MAKE UP KARIN BOGNER; STYLING DORIS BIRGFELLNER-STADLER; OUTFITS: C&A, JONES, DEICHMANN, H&M, ZARA