

Wenn aus Mädchen allmählich Frauen werden: **Erste Menstruation**  
Dank Brille und Technik mittendrin statt nur dabei: **Dreidimensional**  
Speziell an Turnieren ist gesundes Essen Mangelware: **Sporternährung**

Jetzt  
in Ihrer Drogerie oder  
im Abonnement

Fitness für Muskeln und Gelenke

Ab ins  
kühle Nass!

# Inhalt

- 8 Aquafitness als sanftes Training**
- 14 Schönes Décolleté**
- 16 Schatten ist der beste Schutz**  
Schwangere und Kinder sollten sich nicht der direkten Sonne aussetzen.
- 19 Dreidimensionale Filme haben Nebenwirkungen**
- 24 Spannende neun Monate**  
Regelmässige Untersuchungen helfen Schwangeren Ängste um ihr Ungeborenes zu reduzieren.
- 28 Serie: Tibetische Medizin**  
Tibetische Medizin kurz und einfach erklärt.
- 30 Gesund essen am Turnier**  
An Sportturnieren wird die richtige Ernährung zur Herausforderung.
- 35 Mehr Ordnung am Arbeitsplatz**  
Eine professionelle Aufräumerin zeigt, wie sich viel Zeit sparen lässt.
- 37 Make-up im Sommer**  
Jetzt ist die ideale Jahreszeit, um Mut zur Farbe zu zeigen.
- 39 Gesundheits-Apps**  
Mehr und mehr lässt sich die eigene Gesundheit mithilfe von Apps überwachen.
- 42 Die erste Periode**
- 46 Radio SDV**  
Tipps aus der Drogerie über das Radio.

## Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Leichtfüssig unterwegs
- 22 Produkte aus der Drogerie
- 27 Quergelesen
- 29 Kreuzworträtsel
- 45 Männersache
- 47 Ausblick Juni 2012

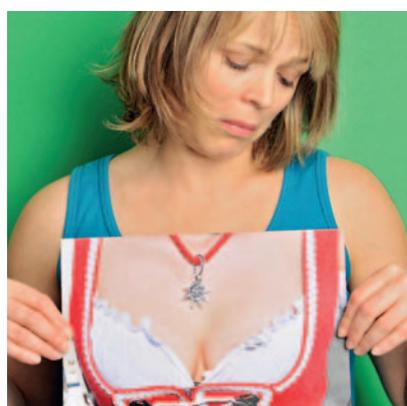
## 8

### Fit im Wasser

Wasser macht sanftes, aber effizientes Training möglich.



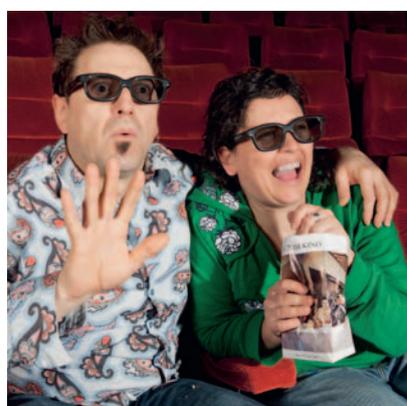
**Leseprobe**



## 14

### Schöne Einblicke

Ein schönes Décolleté braucht viel Pflege.



## 19

### Kino hoch drei

3D-Technik macht Kinofilme zum Erlebnis.



## 42

### Erste Mens

Mütter können ihre Töchter kräftig unterstützen.

Liliana Kocher  
(Bildmitte) ist dank  
Aquafitness wieder  
weitgehend  
schmerzfrei.

## Aquafitness

# Sanftes Training für alle

**Wer sich körperlich fordern, aber nicht überfordern will, geht ins Wasser. Aquafitness stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke – ein ideales Training für Jung und Alt.**

«Bei gewissen Bewegungen verspüre ich noch ein leichtes Ziehen.» Liliana Kocher steht im brusttiefen Wasser und lässt die Arme schwungvoll durchs kühle Nass gleiten. An der rechten Schulter ist die Narbe zu sehen, die von der Operation im letzten Herbst zeugt. «Sehnenriss», lautete die Diagnose, und die sonst aktive 52-jährige Frau durfte nach der Operation den rechten Arm wochenlang nicht bewegen. «Vor lauter Schonverhalten taten mir dann die Hand und der Ellbogen weh», erinnert sich die Hausfrau und Sigristin aus Büren an der Aare. Und sie war erstaunt, wie sehr die Muskulatur in dieser Zeit geschwächt worden ist. Langsam fing sie an, kräftigende Übungen durchzuführen, merkte aber bald, dass sie gewisse Bewegungen noch überfordern und Schmerzen auslösen. Da sie die Muskulatur dennoch stärken wollte, begann sie mit dem Training

im Wasser. «Dort kann ich die Kraft dosiert einsetzen, merke schnell, wo meine Grenzen sind, und ich kann auf sanfte, aber effektive Weise wieder Muskulatur aufbauen.»

### Sanft und doch effektiv

So wie Liliana Kocher schätzen viele Menschen jeden Alters das sanfte Training im Wasser. Wasserfitness, auch Aquagymnastik, Aquarobic oder Wassergymnastik genannt, gehört zu den gesündesten Sportarten. Es bezeichnet Bewegungsübungen im Wasser, die für alle geeignet sind, die ihre Muskeln und Gelenke sanft und dennoch effektiv trainieren wollen. Etwa vor zehn Jahren hat sich – nach einem Boom in den USA – der Sport auch bei uns etabliert und gewinnt im therapeutischen Bereich immer einen höheren Stellenwert, mitunter auch daher, weil fast kein Verletzungsri-

### Arten von Wasserfitness

**Aqua-Gym:** Kraft- und Kreislauftraining im stehtiefen Wasser  
**Aquajogging:** Ausdauertraining im stehtiefen Wasser  
**Aqua-Rücken-Fit:** für Personen mit Rückenbeschwerden  
**Aqua-Kickboxen:** Kampfsport im Wasser  
**Aqua-Power:** für besonders Fitte und Fortgeschrittene  
**Fit für 2:** für Schwangere  
**Aqua-Gym light:** für Übergewichtige

siko droht. Da durch den Auftrieb des Körpers im Wasser die Schwerkraft reduziert wird, werden Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen geschont. «Die Übungen im Wasser eignen sich aber auch zum gezielten Muskelaufbau. Die Muskelpartien werden gekräftigt und die Gelenke dabei geschont», erklärt Matthias Brunner, Inhaber der «Aquademie für Wasserfitness» in Bern. So würden auch jene Muskelgruppen beansprucht, die sonst gerne vernachlässigt werden. «Dies gilt besonders für die Bauch- und Rückenmuskulatur», präzisiert er weiter.

### Gut für Herz und Kreislauf

«Positive Auswirkungen hat das Training auch auf das Herz-Kreislauf-Sys-

tem», erklärt Matthias Brunner. Im Wasser sei der Druck 1000-mal höher als an Land, was dazu führe, dass das Herz rund ein Fünftel mehr Blut umsetze und der Puls dadurch 10 bis 40 Schläge tiefer sei. Dieser hydrostatische Druck wirke gleichmässig von allen Seiten auf den Körper und vergrößere sich mit zunehmender Tiefe des Wassers, was zu einer Verbesserung des Blutrückstroms zum Herzen führe. «Das Herz schlägt dadurch ökonomischer.» Zudem werde die Atemmuskulatur gekräftigt

**«Wassergymnastik ist schonend für Muskeln und Gelenke.»**

Matthias Brunner

und das Lymphsystem angeregt. Aber auch bei Übergewicht sei die Gymnastik sinnvoll. «Denn im Wasser bewegt es sich leicht und schwerelos, und der Energieverbrauch ist bei gleichen Bewegungen deutlich höher als an Land», sagt Brunner. Der Kalorienverbrauch beim Aquajogging betrage daher fast 400 kcal pro 30 Minuten. Trainiert wird immer mit Musik. «Ein wichtiger Motivator, vor allem wenn das Training etwas intensiver wird.»

Leseprobe

