

BRILLANTE UNTERHALTUNG



von Frau zu Frau

Nr. 4 Mai 2018 € 1,20



Mit 50, 60, 70+

Wie viel Sex ist normal in meinem Alter

S. 40



Die große Typ-Beratung Finger weg von diesen Farben!

S. 12

Plus: Die schönsten Accessoires für 10, 20, 30 Euro



Was Sternzeichen über Ihre größten Ängste verraten ... und wie Sie sie besiegen

S. 34

Zahnseide, Schlaf, Ernäh



Wie unsere Ärzte sich Krebs schützen

S. 50

Von Grönland bis Australien

Die 25 besten Diät-Tricks

S. 28

aus aller W



Blutegel & Schneckenschleim Verrückte Schönheits-Geheimnisse

S. 18

LENA S. HAT EIN DUNKLES GEHEIMNIS „Stehlen ist wie eine Sucht für mich“

S. 36

S. 81

ACHTUNG!

Diese PUTZFEHLER verzeiht Ihnen Ihre Wohnung nie

15 Fragen, die wir unseren Eltern stellen sollten ... solange wir noch können

S. 44



3 Frauen berichten „Für die Liebe gab ich mein altes Leben auf“

S. 84



Erntefrisch & zart Hurra, endlich wieder Spargel!

S. 60



Michelle Pfeiffer „Warum ich zum Therapeuten“

So schützen Sie Ihr Zuhause Einbrecherin gibt verblüff

S. 82



10 Experten verraten ihre Tipps
für ein langes Leben

Wie Ärzte sich vor Krebs schützen

Auch Mediziner sind nicht gefeit – aber sie wissen, wie man optimal vorbeugt

Prof. Dr. Claus Leitzmann,
Mikrobiologe
und Ernährungswissenschaftler



Möglichst kein Fleisch
„Das Risiko, an Krebs zu erkranken, kann durch eine vegetarisch-vegane Ernährung gesenkt werden, besonders für die Verdauungsorgane. Neben der vegetarischen Ernährung beginne ich jeden Tag mit einer halben Stunde Yoga und anderen Dehnübungen sowie je einigen Minuten Trampolin und Ergometer. Nachmittags stehen regelmäßig Gartenarbeit, Botendienste mit dem Fahrrad, Wandern und Nordic Walking auf dem Programm.“

Shirin Samimi-Fard,
Fachärztin für
Dermatologie
und Allergologie
im Derma Loft in
Gladbeck, www.derma-loft.de



UV-Schutz ist Pflicht
„Zum Schutz vor Hautkrebs greife ich schon seit Jahren auf Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+ zurück. Zusätzlich zum UV-Schutz achte ich auf die richtige Kleidung, trage zum Beispiel einen Sonnenhut und bedecke die Schultern. Grundsätzlich verzichte ich auf Besuche im Solarium, denn auch künstliches Sonnenlicht kann das Hautkrebsrisiko erhöhen.“



Prof. Dr. Heinz Ludwig,
Krebsforscher,
Buchautor
(„Richtig leben, länger leben“)



Freunde stärken den Körper

„Ich habe eine ganz tolle Familie und der Beruf macht mir Riesenfreude. Zusätzlich sollte man immer wieder Zeit für sich selbst finden und sich bewusst machen, was für einen wirklich wichtig und was nur unnötiger Ballast ist. Das löst medizinisch betrachtet eine innere Zufriedenheit aus, die unter anderem das Stresslevel sowie Blutdruck und Herzfrequenz senkt.“

Dr. Andre Rotmann,
Frauenarzt,
Gynäkologe
und Onkologe in
Rodgau. www.onkologie-rodgau.de



Früherkennung
„Die beste Chance, sich vor Krebs zu schützen, bietet die Früherkennung. Ich nutze einmal im Jahr den PanTum Detect Bluttest, um sicherzustellen, einen Tumor rechtzeitig zu erkennen. Im frühen Stadium lassen sich Tumore in der Regel durch eine Behandlung/OP entfernen und es bestehen beste Chancen auf komplette Heilung.“

Dr. medic. stom. (RO) Diana Svoboda,
ärztliche
Leiterin der
diPura Zahnklinik
in Essen. www.zahnklinik-dipura.de



Nicht rauchen!
„In erster Linie empfehle ich, nicht zu rauchen. Die Schadstoffe in Zigaretten sind nach wie vor ein großer Risikofaktor für die Entstehung von Krebs. Ansonsten gehe ich viel joggen und ernähre mich möglichst kohlenhydratarm.“



FOTOS: PRIVAT; S-THE TIC CLINIC; WILKE; HAUTARZT PRAKXIS IM KROHNSTIEGENTIER; STIFUNG LEBENSBLICK; GARTHILL - GARTHILL/PHOTO; DR. HEINZ LUDWIG; DR. HEINZ LUDWIG