

Woman Gesund

Was Ihr Körper jetzt besonders braucht

ERSTE HILFE

SPEZIALHANTEL

Ein neues Trainingsgerät, der „Xco-Trainer“, hält Einzug in die Fitness-Szene. Das Besondere: Die mit fließender Steinchenmasse gefüllte Röhre kräftigt die Muskeln schnell und **gelenksschonend**.

Ab € 69,-. Zu bestellen auf www.xco-trainer.com



ZWEITE HILFE

MODERNSTE LINSEN

Kontaktlinsenträger leiden im Winter oft unter trockener Heizungsluft. Damit ist jetzt Schluss: Eine neue Generation weicher Monatslinsen versorgt



das Auge mit **fünfmal so viel Sauerstoff** wie herkömmliche Linsen. € 17,- pro Monat, beim Optiker.

KEINE HILFE

MILCH IM ÜBERMASS

Wer täglich mehr als zwei Gläser Milch trinkt, erhöht das Risiko, an **Eierstockkrebs** zu erkranken. Das belegt eine schwedische Studie an 61.000 Frauen. Die Laktose in der Milch soll das Tumorstadium ankurbeln.



SEX-GYM. SO KRÄFTIGEN SIE IHREN LIEBESMUSKEL.

Lustvollere Höhepunkte durch fitten Beckenboden



FOTOS: R. PROLL BECK, WWW.HAIDENBAUMANN.AT, WEEK

SEXERCISES. Beckenboden anspannen: (1) Aus dem Fersensitz den Oberkörper heben und senken. (2) Ellenbogen diagonal zum Knie führen. Je 10-mal!

Für viele Frauen ist der Orgasmus keine Selbstverständlichkeit. Ursache dafür kann eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur sein. Durch einfache Übungen (siehe Bilder oben), die Sie mit aktiviertem Beckenboden ausführen, lässt sich dieses Problem lösen. Doch wie spannt man diese Muskeln überhaupt an? Ganz einfach: Stellen Sie sich vor,

den Harnstrahl zu unterbinden, und ziehen Sie dabei die beiden Sitzhocker zusammen.



BRANDNEU. Beckenbodentrainingsgerät.

■ **Top-Trainer.** Gründlicher noch stärken Sie den Liebesmuskel mit „Come“, einem speziellen Trainingsgerät (Bild l.): In die Vagina einführen und die Beckenbodenmuskeln an- und entspannen.

Zu bestellen um € 49,90 auf www.come.at



GESUNDHEITS-TALK

Wie Sie den Kater rasch loswerden ...

Ernährungsexpertin Ingrid Kiefer gibt After-Party-Tipps

Woman: Was hilft, wenn man zu viel Alkohol erwischt hat?

Kiefer: Wer vor dem Schlafengehen ein Aspirin-Magnesium-Brausegemisch trinkt, beugt Beschwerden am Tag danach vor.

Woman: Und wenn der Kater unerwartet kommt?

Kiefer: Das klassische Katerfrühstück besteht aus einer würzigen Suppe und einem Hering. Die Alternative ist eine Salzgurke. Auch sie gibt dem Körper die verloren gegangenen Salze zurück.

Woman: Was trinken?

Kiefer: Am besten Wasser. Melissentee hilft bei Kopfweg, Ingwertee vertreibt Fröstelgefühle, wenn man „übernachtig“ ist.

Woman: Ist Kaffee erlaubt?

Kiefer: Besser nicht, Kaffee entzieht dem Körper zu viel Wasser.

Woman: Weitere Tipps?

Kiefer: Ein Spaziergang nach dem Frühstück klärt den Kopf.

Schönheit zum Schenken.

Ganz oben auf jedem Wunschzettel: Geschenkideen aus Ihrer Apotheke. Jetzt von Vichy: 7 hochwertige Geschenksets für Frauen und Männer in einer attraktiven Kosmetiktasche oder verpackt mit Badetuch ab € 18,-.



VICHY
LABORATOIRES