

Praxis-Tipps für gute Vorsätze 2012

So bleiben Sie standhaft

Umfragen zufolge werden 70 Prozent der Neujahrsvorsätze nie umgesetzt, 20 Prozent der Betroffenen scheitern bereits nach einer Woche. Wie Sie es schaffen, Ihre Pläne für 2012 in die Tat umzusetzen, erklärt der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs:

- **Alles zu seiner Zeit:** Nach einem „lullischen Ausnahmemonat“ eine Vollbremsung beim Essen hinzulegen und im Sport von 0 auf 100 zu starten, gleicht einer „mission impossible“. Nähert man sich zuerst wieder dem Normalzustand, dann lassen sich von diesem Niveau aus leichter Veränderungen umsetzen.
- **Weniger ist mehr:** Werden mehrere Ziele gleichzeitig verfolgt, so stehen sie einander oftmals im Weg. Konzentrieren Sie sich auf eine einzige Sache und verfolgen Sie diese konsequent.
- **Konkret und realistisch:** Vorsätze wie „Nächstes Jahr gehe ich öfter laufen“ sind schwammig. Besser: genau festlegen, was man in welchem Zeitraum verändern möchte. Zum Beispiel: „Montag ab 19 Uhr gehe ich eine halbe Stunde laufen“.
- **Schritt für Schritt:** Teilen Sie wie ein Langstreckenläufer den Weg in kleinere Etappen ein. Soll etwa der Alkoholkonsum reduziert werden, startet man mit zwei alkoholfreien Tagen pro Woche.
- **Herausforderungen begegnen:** Wer sich im Vorfeld Verführungen und Ausnahmesituationen bewusst macht, ist für den Ernstfall gerüstet: Kälte beim Sporteln oder die Faschingszeit beim Abnehmen bringen dann nicht vom Weg ab. Individuelle Ersatzhandlungen oder -produkte helfen gegen schlechte Gewohnheiten. Sie hinterlassen eine Leere, die gefüllt werden will. Statt Zigarette oder Schokoriegel kann es Kaugummi oder Trockenobst sein.
- **Aufschreiben und publik machen:** Werden Ziele aufgeschrieben und gut platziert, behält man sie im Auge! Weiß noch dazu das persönliche Umfeld Bescheid, kann es unterstützend wirken.



(colourbox)

Bräune aus der Sprühpistole: Die OÖNachrichten haben's ausprobiert

Was in Hollywood längst gang und gäbe ist, kommt nun schön langsam auch zu uns: Urlaubsbräune aus der Sprühpistole. Simone Wintersberger bietet diese Selbstbräunungsmethode seit kurzem in Leonding an, die OÖNachrichten haben's rechtzeitig vor der Ballsaison ausprobiert.

VON VALERIE HADER

Abgeschminkt, frisch gepeelt und mit nobler Dezemberblässe hat sich OÖNachrichten-Model Barbara ins „Wohlfühlstudio Körperklang“ zu Simone Wintersberger aufgemacht, um die neue Bräunungsmethode am eigenen Leib auszuprobieren. Und ist 30 Minuten später mit Sommerleit wieder herausgekommen. „Die Behandlung war sehr angenehm, und das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen. Meine Haut hatte einen schönen Goldton – wie nach einem Urlaub im Süden.“

Und so wird's gemacht

Die Behandlung findet in einer Art Duschkabine statt. Darin besprüht Simone Wintersberger ihre Kundinnen mit Selbstbräunern – auf Wunsch nur Gesicht, Dekolletee und Arme oder gleich den ganzen Körper. Hört sich einfach an, muss aber erst gelernt werden. „Sechs Wochen hat meine Ausbildung gedauert“, sagt Wintersberger.

„Man muss das wirklich trainieren, um den Selbstbräuner schön gleichmäßig aufzutragen.“ Dabei gelte: Je öfter, desto dunkler. „Das hat den Vorteil, dass ich die Bräune damit perfekt an den Teint der Dame

anpassen kann.“ Fünf bis zehn Tage halte die Farbe, am schönsten sei sie zwei Tage nach dem Auftragen. „Wenn man aufpasst und sich nach dem Duschen nicht zu fest abrubbelt und dazu Feuchtigkeitsscreme verwendet, kann man sie sogar noch ein bisschen länger erhalten.“

Auch nach der Behandlung darf man rund sechs Stunden lang nicht duschen und sollte Schwitzen tunlichst vermeiden. Und zum Nachhausegehen weite Kleider wählen. „Keine engen Leggings oder Strumpfhosen“, sagt Wintersberger. Generell würden sich alle Stoffe, die mit dem Selbstbräuner in Berührung kommen, aber leicht in der Waschmaschine reinigen lassen.

Geeignet sei die Bräunungsdusche für jeden, weil sie „gesundheitlich völlig unbedenklich ist“, sagt Wintersberger. Menschen mit Hautproblemen empfiehlt sie allerdings, das vorher mit ihrem Arzt abzusprechen. Dasselbe gelte für Asthmatiker. „Auch sie sollten wegen des feinen Sprühnebels erst ihren Arzt zu Rate ziehen.“

Für OÖN-Model Barbara kein Thema: „Ich fand den Sprühnebel sehr erfrischend und überhaupt nicht kalt. Positiv war auch, dass das Bräunungsmittel nicht chemisch gerochen hat, wie das bei manchen anderen Produkten der Fall ist.“ Gehalten hat ihre Bräune übrigens zehn Tage lang. „Ich hab mich dafür genau an die Empfehlungen gehalten – also keine Peelings gemacht und viel Feuchtigkeitsscreme verwendet.“



Fotos: Volker Weinhöhl

Die 17-jährige Barbara mit nobler Blässe und 30 Minuten später.

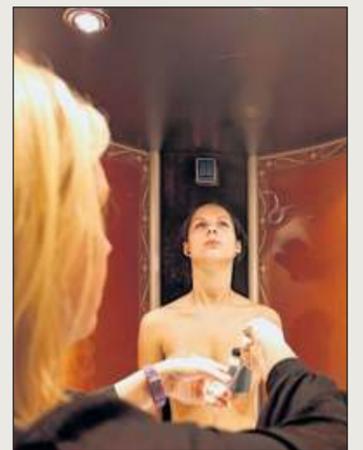
SELBSTBRÄUNER

Was es kostet und wie es wirkt

Eine Ganzkörper-Dusche dauert mit Aus- und Anziehen rund 30 Minuten und kostet im Studio von Simone Wintersberger 29,90 Euro. Gesicht und Dekolletee sind in rund fünf Minuten gebräunt (11,50 Euro), wer dazu auch die Arme gebräunt haben will, muss fünf Minuten Zeit und drei Euro dazurechnen. www.koerper-klang.at

„Selbstbräuner sind gesundheitlich unbedenklich und damit eine Alternative zu Solarien“, sagt Johannes Neuhofer,

Fachgruppenobmann der oberösterreichischen Hautärzte. „Sie färben nur die oberste Hautschicht, das bedeutet, sie dringen im Gegensatz zur UV-Strahlung nicht tief genug ins Gewebe ein, um Schäden anzurichten.“ Die Bräunung wird durch den zuckerähnlichen Stoff DHA bewirkt. Selbstbräuner schützen aber nicht vor Sonnenbrand, weil sie die Haut nicht zur Produktion von Melanin anregen. Wer mit Selbstbräuner in die Sonne geht, verbrennt genauso schnell wie jemand, der ungebräunt ist.



Die Bräunungsdusche



Simone Wintersberger

Bei Hepatitis C jetzt gezielte Behandlung

Rund 30 Prozent aller akuten Hepatitis-C-Erkrankungen heilen von alleine aus, 70 Prozent werden chronisch. Eine Prognose über den Verlauf war bisher kaum möglich. Die Patienten mussten sich daher häufig einer langwierigen und teuren Therapie mit Interferon unterziehen, bei der auch mit Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Ein Wissenschafterteam der MedUni Wien hat jetzt zwei Merkmale im Blut identifiziert, mit denen man den Krankheitsverlauf voraussagen kann. „Wenn ein Patient eine gute Konstellation beider Merkmale besitzt, ist eine spontane Ausheilung sehr wahrscheinlich“, sagt Harald Hofer von der MedUni Wien. Damit könnte die Therapie jetzt zielgerichteter eingesetzt werden und einem Teil der Betroffenen überhaupt erspart bleiben.



Spritzen nur wenn nötig

Foto: colourbox

ALTAGSRÄTSEL

Woraus besteht Maggi?

Hannes Hindinger, Biologieprofessor am Bundesrealgymnasium Wels Wallererstraße:



Foto: privat

„Die Maggi-Würze im typischen braunen Fläschchen, in Farbe und Geschmack einer Sojasaucen nicht unähnlich, ist seit über 100 Jahren in den meisten Küchen zu finden. 1886 wurde sie vom Schweizer Julius Maggi erfunden und war ursprünglich nur als Zutat für einfache Suppen beziehungsweise als Ersatz für teuren Fleischextrakt gedacht. Das

genaue Rezept ist ein streng gehütetes Firmengeheimnis und angeblich seit seiner Erfindung unverändert. Bekannt ist aber: Pflanzliches Eiweiß aus Sojaschrot oder aus Weizen wird in einem enzymgesteuerten Gärprozess in Aminosäuren aufgespalten. Diese Würze wird anschließend filtriert und mit Wasser, Hefe, wenig Salz und etwas Glutamat versetzt. Liebstockel, im Volksmund als „Maggikraut“ bezeichnet, riecht übrigens nur zufällig maggiähnlich und ist in der Maggiwürze nicht enthalten.

Fragen an: l.ludick@eduhi.at

Tageshoroskop
von RENATE PLETZ

29. Dez.

LIEBE BERUF GELD GESUNDHEIT

Nützen Sie gut funktionierende Kommunikation heute auch im partnerschaftlichen Bereich.

Wenn Sie die Für und Wider berücksichtigen, bringt eine berufliche Entscheidung Vorteile.

Nehmen Sie Ihr Tempo zurück; Sie haben die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit erreicht.

Berufliche Ziele sind heute ein starker Antriebsmotor für Ihre Einsatzbereitschaft.

Mit hoheitsvoller Nichtbeachtung könnten Sie heute Ihren Schatz ziemlich kränken.

Wenn Sie Ihren Hang zur Perfektion eindämmen, können Sie alles viel lockerer sehen.

Bis auf Ihre leicht eingeschränkte Vitalität haben Sie heute überall die Nase vorn.

Ein hohes Maß an Vitalität und Energie fördert heute Ehrgeiz und Einsatzbereitschaft.

Machen Sie sich heute keine Gedanken darüber, was andere über Sie denken – handeln Sie!

Heute fordern Veränderungen nicht nur Sensibilität, sondern auch diplomatisches Geschick.

Noch immer steht die Liebe auf der Hitliste ganz oben. Genießen Sie einen schönen Tag.

Vitalität und Energie bremsen sich gegenseitig aus. Treten Sie heute etwas kürzer.

positiv neutral Vorsicht

E-Mail: leben@nachrichten.at
Internet: www.nachrichten.at
Leben Heute Fax-Nr. 0732 / 78 05-463