FOTO: ALAIN BENAINOUS/ALLPIX/LAIF

WASSERNIXEN Charlène und ihre Freundin Franziska van Almsick beim „Midmar Mile" in Südafrika im Februar dieses Jahres

So schwimmen Sie sich SCHLANK

AB INS WASSER – für Körper & Psyche gibt es auch im Winter nichts Besseres. Experten sagen, wie man vom nassen Element profitiert

Eine tolle Figur machten **Charlène von Monaco,** 33, und **Franziska van Almsick,** 33, im Februar beim „Midmar Mile" im südafrikanischen Pietermaritzburg. Die beiden ehemaligen Profis verdanken ihre durchtrainierten, schlanken Körper nicht zuletzt dem Schwimmen, deshalb halten sie sich auch nach dem Karriere-Ende im Wasser fit.

Dass beim Wassersport deutlich mehr Pfunde baden gehen als bei manch anderer Sportart, wissen allerdings die wenigsten. Im Wasser muss der Körper gegen einen deutlich größeren Widerstand ankämpfen, dadurch werden besonders viele Kalorien verbraucht. Eine halbe Stunde Schwimmen verbrennt – je nach Körpergewicht und Tempo – zwischen 200 und 300 Kalorien (etwa der Kaloriengehalt eines Schokoriegels). Das ist mehr als bei einer halben Stunde lockerem Fahrradfahren. Wer gemächlich durchs Wasser pflügt, dafür aber etwa eine Stunde durchhält, nimmt besonders schnell ab. Denn der Stoffwechsel kommt bei körperlicher Betätigung erst nach 40 Minuten auf Hochtouren.

Im Winter heiß geliebt, für die Figur aber vollkommen nutzlos ist der Whirlpool: Wer stundenlang im sprudelnden Wasser sitzt, braucht nicht auf schwindende Pfunde zu hoffen. Den Effekt gibt es nur in den maximal 28 Grad kalten Trainingsbecken. *„Der Körper muss dann für die Wärmeproduktion einiges mehr tun und verbraucht dadurch zusätzlich Kalorien"*, erklärt **Michael Hahn,** Dozent für das Fach Schwimmen an der Technischen Universität München.

MAN VERBRENNT MEHR KALORIEN ALS BEIM RADFAHREN

Schwimmen ist nicht nur ideal für eine schlanke Figur, der ganze Körper profitiert von dem Training. *„Da man im Wasser gerade mal ein Zehntel seines Körpergewichts wiegt, werden Bänder, Sehnen und Gelenke kaum belastet"*, so Hahn. Deshalb eignet sich diese Sportart vor allem bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen. Selbst bei akuten Beschwerden wie Zerrungen ▶

Im Wasser vergisst man den ALLTAG

JUTTA SPEIDEL, 57: „Wann immer ich die Möglichkeit habe, gehe ich eine halbe Stunde schwimmen“

DANIELA ZIEGLER, 63: Die Schauspielerin kann beim Schwimmen gut abschalten, hat sichtlich Spaß im Wasser

UMA THURMAN, 41, verdankt ihren perfekt geformten Körper dem regelmäßigen Workout im Wasser

▶ ist ein leichtes Schwimmprogramm möglich. Weitere Fitnessvorteile des Wassers: Herz und Kreislauf profitieren. Die gesamte Skelettmuskulatur wird unterstützt, das beugt Haltungsschäden und Verspannungen vor. Und die Lungen werden gestärkt, weil Schwimmer tiefer ein- und ausatmen müssen. Wer unterschiedliche Schwimmtechniken (Brust-, Rückenschwimmen, Kraulen) kombiniert, trainiert fast alle Muskelgruppen optimal.

Übrigens: Vor dem berüchtigten breiten Schwimmerkreuz braucht keine Frau Angst zu haben. *„Das bekommen nur Leistungssportler, die jeden Tag extensiv trainieren“,* beruhigt Michael Hahn.

DER GANZE KÖRPER PROFITIERT VOM SCHWIMMEN

Das fast schwerelose Gleiten im Wasser entlastet auch unsere Seele. *„Schwimmen ist aus psychologischer Sicht sehr heilsam. Es hilft, die Sorgen des Alltags zu vergessen“,* erklärt **Prof. Oliver Stoll,** Sportpsychologe an der Universität Halle-Wittenberg. Psychologische Theorien gehen davon aus, dass der Schwebezustand im Wasser uns an die selige Zeit im Mutterleib erinnert. In jedem Fall beruhigt das Streicheln des Wassers wohltuend. *„Der leichte Wellengang, der durch die Bewegungen im Wasser ausgelöst wird, ist wie eine sanfte Ganzkörpermassage und hat eine hautstraffende Wirkung“,* so **Prof. Uwe Wollina,** Hautarzt an der Uni-Klinik Dresden.

KALORIENVERBRAUCH

Aber wie gefährlich ist das Chlorwasser in den Hallenbädern für Haut und Haare? Menschen mit normaler Mischhaut bekommen in der Regel keine Probleme, wenn sie nur ein- bis zweimal pro Woche ein paar Stunden schwimmen. Warnsignale sind spröde werdendes Haar und trockene Haut. Wichtig ist: nach jedem Schwimmbadbesuch das Chlorwasser gründlich abduschen und die Haut verwöhnen. Die ideale Pflege liefert eine Creme mit mindestens 40 Prozent Fett.

WICHTIG NACH DEM BADEN: DIE HAUT EINCREMEN

Viele Badefans haben Angst, sich im Schwimmbad eine Pilzinfektion zu holen. Im Wasser selbst hat man jedoch nichts zu befürchten: *„Gesunde Nägel und Haut werden in der Regel nicht angegriffen, dafür sorgt das Chlor“,* erklärt Hautspezialist Uwe Wollina. Ansteckungsgefahr für Fußpilz lauert dagegen am Beckenrand und in den Duschen. Er rät deshalb: immer Badeschlappen tragen und die Zehenzwischenräume gründlich trocknen. Die „Fußduschen“, die es in einigen Bädern noch gibt, nützen dagegen nichts. Im Gegenteil: *„Gegen Bakterien und Pilze helfen sie überhaupt nicht, trocknen aber dafür die Haut aus, weil der Alkohol den natürlichen Fettfilm wegnimmt“,* so Wollina.

Gegen das Entstehen von Ohrenentzündungen helfen Ohrenstöpsel: *„Sie verhindern, dass während des Schwimmens Wasser eintritt. Sicherheitshalber aber nach dem Baden immer das Innenohr gründlich trocknen“,* so Schwimmexperte Michael Hahn.

Keine Vorsichtsmaßnahmen sind dagegen in der Regel für die Augen nötig; die typische Rötung nach dem Schwimmen ist normal und meist harmlos. *„Die Reizung der Bindehaut gilt als völlig unbedenklich“,* erklärt **Prof. Ulrich-Christoph Welge-Lüßen,** Augenarzt am Universitätsklinikum Erlangen. Kontaktlinsenträger sollten immer eine Schwimmbrille tragen: *„Harte Kontaktlinsen können durch das Wasser herausgespült werden. Bei weichen Kontaktlinsen könnte sich Chlor einlagern, was zu starken Reizungen des Auges führen kann.“*

Beherzigt man all diese Tipps, dann ▶

PFLEGE VON KOPF BIS FUSS

■ **Haare:** Spröde und trockene Haare mit speziellen Kuren pflegen (z. B. „Shea Cashmere Intensiv-Nähr-Kur“ von Gliss Kur, „Sheabutter und Mandelöl 1-Minuten Kur-Konzentrat“ von Guhl).

■ **Haut:** Produkte mit Avocado-Extrakt sorgen mit ihren ungesättigten Fettsäuren für viel Feuchtigkeit (z. B. „Silk Body Milk Avocado“ von Kibio, „Avocado Oil Bath & Shower Gel“ von Crabtree & Evelyn). Eine ähnliche Wirkung hat Kamille (z. B. „Pure & Natural reichhaltige Gesichtspflege“ von Nivea). Feigenextrakt versorgt die Hautzellen mit frischer Energie (z. B. „Earth Lovers Fig & Rosemary Duschgel“ von The Body Shop, Bodylotion mit Feige von Korres).

■ **Nägel & Füße:** Gegen Pilze und Sporen helfen medizinische Nagellacke (z. B. „Loceryl“). Fußpilz lässt sich mit speziellen Cremes oder Lösungen bekämpfen (z. B. „Ciclopoli“). Beides aus der Apotheke.

FOTOS: SABINE BRAUER PHOTOS/BECKMANN, ANNE HUNECK/ROBA PRESS, BULLS PRESS, SUPERBILD, GETTY IMAGES (2)

ANZEIGE

Vergesslichkeit?*

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“

Ein gestärktes Gedächtnis macht vieles leichter. **Tebonin®** aktiviert den Energiestoffwechsel der Gehirnzellen und macht sie leistungsfähiger. **Wann machen Sie den ersten Schritt?**

Tebonin®

Tebonin®
stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration.*

- Pflanzlicher Spezialextrakt mit dem patentgeschützten Extraschritt
- Gut verträglich

* Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.

SCHWABE Mit der Natur. Für die Menschen.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
www.tebonin.de
www.schwabe.de

Tebonin® konzent 240 mg 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe Stand: August 2011 T/08/11/22

Heilkräfte freisetzen

Bei Magen- und Darmbeschwerden: Bad Heilbrunner

Naturreine Kamillenblüten, Pfefferminze und Kümmel – diese einzigartige Mischung wirksamer Heilkräuter gibt es nur bei Bad Heilbrunner.

Vertrauen Sie dem Arzneitee-Spezialisten – bei über 30 Befindlichkeitsstörungen.

Bad Heilbrunner®
Aus Heilkräutern das Beste.

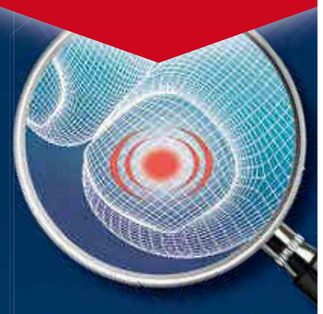
Bad Heilbrunner Magen- und Darm Tee, Anwendungsgebiete: Verdauungsbeschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
www.bad-heilbrunner.de

Erhältlich in Drogerie- und Verbrauchermärkten.

Sind Ihre Nägel weiß-gelb, dick oder bröckelig?

Das ist häufig

Nagelpilz!



Bei Nagelpilz

LOCERYL®...

- 1 x pro Woche

... der Nagel kann gesund nachwachsen

Jeder 8. in Deutschland ist betroffen

www.loceryl.de

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz, 50 mg/ml wirkstoffhaltiger Nagellack. **Wirkstoff:** Amorolfin. **Anwendungsgebiete:** Nagelmykosen (insbesondere im distalen Bereich mit einem Befall unter 80 % der Nageloberfläche), verursacht durch Dermatophyten und Hefen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Galderma Laboratorium GmbH, 40474 Düsseldorf.

Auf die TECHNIK kommt es an!

▶ wird Schwimmen zum ungetrübten Spaß.

Zumindest solange man die Technik einigermaßen beherrscht. Denn kaum jemand weiß: Mit falschen Schwimmbewegungen kann man seinem Körper schaden. *„Viele Brustschwimmer halten ständig den Kopf über Wasser und riskieren so Nackenverspannungen und ein Hohlkreuz“*, erklärt Michael Hahn. Besser: Das Gesicht zum Ausatmen ins Wasser tauchen.

Auch Model und Schauspielerin **Monica Ivancan,** 34 („Das Model und der Feak“), hat Schwimmen für sich als ideales Fitnessprogramm entdeckt. Im Winter geht sie deshalb wie zehn Prozent der Deutschen regelmäßig ins Hallenbad. *„Im Wasser fühle ich mich frei wie ein Fisch und bringe nebenbei meinen Körper in Top-Form. Um die richtige Technik zu lernen, habe ich vor zwei Jahren Schwimmunterricht genommen. Jetzt trainiere ich viel effektiver und habe mehr Spaß.“*

Stefanie Matousch

NOCH MEHR WASSERSPASS

■ **Floating:** Dank konzentrierten Salzwassers treibt man schwerelos auf der Wasseroberfläche. Gut gegen Stress, Verspannungen, Rückenschmerzen und bei Hautproblemen. ■ **Kneippen:** Der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung gefördert, das Immunsystem gestärkt. ■ **Sole-Bad:** Wasser mit hohem Salzgehalt wird häufig zur Therapie von Haut- und Erkältungskrankheiten sowie bei der Behandlung von Allergien eingesetzt. ■ **Aquajogging:** Man verbraucht dabei doppelt so viele Kalorien wie beim Laufen.

„Einfach mal ABTAUCHEN“

FRANZISKA VAN ALMSICK, 33, war Deutschlands größte Schwimmheldin. Heute ist sie Vizepräsidentin der Sporthilfe und engagiert sich für ihr Projekt Heidelberger Kids, das Grundschullehrer für den Schwimmunterricht mit Kindern schult

Ex-Schwimmstar Franziska van Almsick

Warum ist es so wichtig, dass Kinder schwimmen können?
Wer nicht schwimmen kann, ist schnell in Lebensgefahr, weil er sich im Wasser nicht helfen kann. Eltern und Schulen sollten den Kindern eine gute Schwimmausbildung ermöglichen. Es geht mir natürlich nicht darum, aus jedem Kind einen Olympiasieger zu machen. Aber sie sollen den Spaß daran entdecken. Und den kann man nur haben, wenn man die Techniken richtig beherrscht.“

> SCHWIMMEN HAT FÜR MICH ETWAS MEDITATIVES

Wann bringen Sie Ihrem 4-jährigen Sohn Don Hugo das Schwimmen bei?
Er ist bereits seit Kurzem im Schwimmkurs und dabei genauso engagiert wie ich früher in seinem Alter. Ich fand damals alles toll, was mein älterer Bruder schon konnte. Mit neun hatte ich dann meine ersten Erfolge in der Schule und im Verein. Schwimmen war ganz einfach mein Talent.

Was sind die besonderen Vorteile dieser Sportart?
Schwimmen ist eine der gelenkschonendsten Sportarten und kann sogar mit Rückenschmerzen und Knieproblemen in jedem Alter ausgeführt werden. Obwohl ich so viele Jahrzehnte exzessiv geschwommen bin, habe ich heute keine Probleme mit meinem Körper wie einige andere Leistungssportler.

Was lieben Sie persönlich am Schwimmen?
Man vergisst die Alltagssorgen, weil man sich voll und ganz auf Atmung, Bein- und Armbewegungen konzentrieren muss. Durch die wiederkehrende Abfolge hat es fast schon was Meditatives. Und man kann auch einfach mal abtauchen, nicht erreichbar sein. Das habe ich am Schwimmen immer sehr genossen. Stefanie Matousch

FOTOS: AP/CSA; PROSIEBEN/OLIVER S.; AP PHOTO; ILLUSTRATION: GRAFIK ATELIER RIEDIGER

Vor der Diagnose: Heidi Klum war von Kandidatin Melek, 19, begeistert

So besiegte sie den KREBS

MELEK CIVANTÜRK Die Ex-„Topmodel“-Kandidatin ist heute wieder ganz gesund

Die schöne Stuttgarterin war unter den Top 50 der sechsten Staffel von „Germany’s Next Topmodel“. Dann die Schockdiagnose: Lymphdrüsenkrebs. **Melek Civantürk** musste ihren Traum vom Modeln aufgeben – vorerst. Nach monatelangem Kampf gilt die 19-Jährige jetzt als geheilt. **Prof. Manfred Hensel,** Facharzt für Onkologie und Spezialist für Lymphdrüsenkrebs, klärt in BUNTE die wichtigsten Fragen zu der Krankheit:

◆

Ist es nicht ungewöhnlich, dass so junge Menschen an Krebs erkranken?
Nein, denn beim Lymphdrüsenkrebs unterscheidet man zwei Hauptformen: Melek litt vermutlich am Morbus Hodgkin Lymphom, an dem überwiegend junge Menschen zwischen 20 bis 25 Jahren erkranken. Das Non-Hodgkin Lymphom wird eher bei älteren Menschen diagnostiziert.

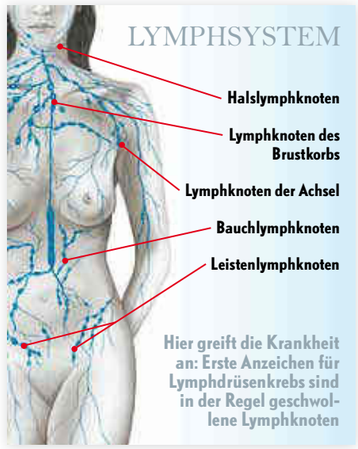
Wie häufig ist Lymphdrüsenkrebs?
Pro Jahr erkranken etwa 15 000 Deutsche. Das sind relativ wenige – verglichen mit jährlich 57000 Brustkrebserkrankungen bei Frauen und 58000 Prostatakrebserkrankungen bei Männern.

Gibt es erste Warnsignale?
Typisch sind schmerzlose Schwellungen der Lymphknoten, häufig am Hals. Tritt über vier Wochen keine Besserung ein, sollte man zum Arzt gehen und eine Gewebeprobe entnehmen lassen. Starker Nachtschweiß, Müdigkeit, Gewichtsverlust und Fieber können weitere Symptome sein.

Melek musste acht Chemotherapien und 21 Bestrahlungen durchstehen – ist diese Behandlung üblich?
Lymphdrüsenkrebs ist, wie auch Leukämie, eine Erkrankung des gesamten Körpers. Nur eine Chemotherapie erreicht sämtliche befallenen Stellen. Abhängig vom Stadium kommt Bestrahlung dazu. Im Anfangstadium reichen oft zwei Chemos. Bei Melek war die Krankheit vermutlich stark fortgeschritten und hatte bereits viele Lymphknoten befallen.

Wie groß sind die Heilungschancen?
Noch vor 40 Jahren konnte nur etwa jeder Dritte geheilt werden. Heute haben Morbus-Hodgkin-Patienten von allen Krebserkrankten die besten Chancen. Selbst bei später Diagnose werden über 90 Prozent wieder gesund. Das ist vor allem den Forschungen des deutschen Kompetenznetzes Maligne Lymphome e. V. zu verdanken.

Melek will zurück zu „Germany’s Next Topmodel“. Hat sie dazu schon die Kraft?
Definitiv! Die meisten Patienten können schon sechs Monate nach ihrer Heilung zurück ins Berufsleben. Wichtig ist regelmäßige Nachsorge. Interview: Aline Götz



ANZEIGE

Wobenzym® plus

Gelenkbeschwerden – warum immer gleich Schmerzmittel?

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen greifen viele schnell zu Schmerzmitteln, anstatt die Ursache der Schmerzen zu bekämpfen: die Entzündung. Hier spielen Enzyme eine wichtige Rolle.

Enzyme – Selbstheilungskräfte des Körpers

Enzyme sind an fast allen körpereigenen Reaktionen beteiligt. Der Wobenzym®-Forschung ist es mit Wobenzym® plus gelungen, eine hochaktive Enzym-Kombination zu entwickeln, die bei entzündungsbedingten Muskel- und Gelenkschmerzen gezielt an den betroffenen Stellen wirkt – und dazu besser verträglich ist als die klassischen Schmerzmittel. Damit ist Wobenzym® plus die konsequente Weiterentwicklung des bewährten Wobenzym® N.

Wobenzym® plus – hilft bei entzündungsbedingten Muskel- und Gelenkschmerzen*

- Stoppt Entzündungen
- Wirkt abschwellend
- Und reduziert somit den Schmerz

Wobenzym® plus – das Wobenzym® mit der höchsten Wirkstärke

Das Besondere an Wobenzym® plus ist die hochaktive Kombination tierischer und pflanzlicher Enzyme. So erreicht Wobenzym® plus eine noch stärkere Enzym-Kraft als Wobenzym® P auf pflanzlicher Basis.

* als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen als Folge von Verletzungen, Venenentzündungen (Thrombophlebitis) und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierte Arthrosen).
Wobenzym® P ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Venenentzündungen und stumpfen Verletzungen mit Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 05/2011

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG
D-13509 Berlin www.mucos.de