

AUS DEM INHALT

**Grippeschutz**  
Für wen eine Impfung wann sinnvoll ist. **04**

**Medikamente**  
Selbsttherapie: Wann der Griff in den  
Arzneischränk gefährlich werden kann. **06**

**Gesunde Schuhe**  
Wie das richtige Schuhwerk  
Rückenbeschwerden vorbeugen kann. **07**

**Herzschwäche**  
Wann die schleichende Gefahr  
lebensbedrohend werden kann. **08**

**Gesunder Genuss**  
Wertvolle Tipps für heißen Tee  
an kalten Tagen. **11**



IMPRESSUM

Gesundheit im Fokus – eine Beilage  
Ihrer Tageszeitung

**Redaktion:** Stefan Wagner (V.i.S.d.P.), Impuls  
Verlagsgesellschaft GmbH  
**Anzeigen:** Michael Baudermann, Heike Sonn  
**Druck:** Mannheimer Morgen Großdruckerei und  
Verlag GmbH  
**Titelbild:** Adobe Stock/drubig-photo

# Zehn Jahre jünger durch Sport

**FITNESS:** Langzeit-Studie belegt positive Wirkung.

Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als ein Bewegungsmuffel. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“, die am Dienstag am Karlsruher Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) vorgestellt wurde. Diese untersuchte unter anderem Aktive und Nicht-Aktive im mittleren Erwachsenenalter. „An unseren Daten sieht man: Der 50-jährige Aktive ist so fit wie der 40-jährige Inaktive“, erklärte Professor Klaus Bös, der die Studie gemeinsam mit Alexander Woll koordiniert. Außerdem lasse sich feststellen, dass mit fortschreitendem Alter zwar die Zipperlein zunehmen – die Gesundheitsportler seien allerdings deutlich seltener betroffen. Wer weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche sportlich aktiv ist, erkrankte zudem beispielsweise viermal so häufig an Diabetes. Für Studie werden seit dem Jahr 1992 in Schönborn (Kreis Karlsruhe) rund 500 Frauen und Männer zwischen 35 und inzwischen 80 Jahren begleitet. Insgesamt zeige sich, dass die körperliche Aktivität der Probanden über die Jahre zwar zugenommen habe. Noch nicht mal die Hälfte erreichten jedoch die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von zweieinhalb Stunden wöchentlich. Die Studienteilnehmer werden seit 1992 alle paar Jahre auf Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Feinmotorik getestet. Außerdem werden dabei etwa Blut- und Körperfettwerte sowie auch das seelische Wohlbefinden ermittelt. *dpa*



**KOSMETIK-HAUS  
PESCHKE**  
*Wir bringen Sie ganz schön aus dem Häuschen!*  
GABRIELE PESCHKE  
*Anti-Aging Spezialistin*  
Karlsruher Str. 13b  
68723 Schwetzingen  
Telefon: 06202 54429  
Termine nach Vereinbarung

## 5 Sterne verliehen

Schwetzingen Kosmetikstudio führend in Deutschland Gutes Aussehen liegt heute im Trend. Ganz gleich ob mit 20, 30, 40 oder 50+, Frauen wollen heute möglichst schön sein und es auch so lange wie möglich bleiben. Grundlage einer schönen Erscheinung ist ein gesundes, straffes und gepflegtes Hautbild. Und wo findet man heutzutage mehr Kompetenzen, diesen Wunsch zu realisieren, als im modernen qualifizierten Beauty-Fachstudio?

Ein modernes qualifiziertes Kosmetikstudio erkennt man daran, dass es apparative Kosmetik elegant mit traditionellen Massagegriffen kombiniert, geschmeidig die Pflege im Studio durch ausgewählte Beauty Rituale zu Hause ergänzt und kraftvoll persönliche Beratung und Betreuung mit Wohlfühl-Ambiente krönt.

### Ausnahmespezialisten sind rar

Sind solche Beauty Spezialitäten an jeder Straßenecke zu finden? Obwohl es nach offiziellen Angaben in Deutschland derzeit über 45.000 Kosmetikstudios gibt, sind außergewöhnliche Beauty und Anti Aging Spezialisten die Ausnahme.

### 5 Sterne gehen nach Schwetzingen

Als eines der führenden Studios in Deutschland wurden in Schwetzingen Gabriele Peschke vom Kosmetik-Haus Peschke die 5 Sterne überreicht. Bereits seit Jahren ist die Inhaberin, Gabriele Peschke, als Expertin für Anti Aging und Relaxing weit über die Grenzen des Rhein-Neckar Kreises bekannt. Hier findet Frau das Beauty Studio der unbegrenzten Möglichkeiten. Ein einmaliges Vital- und Beautykonzept baut die Haut auf, regeneriert, macht einfach schöner. Ganz gleich,



was der Wunsch ihrer Kundin ist, Gabriele Peschke hat für jeden Beauty Wunsch eine wirksame Lösung.

Schnell ein straffes Hautbild, ein paar Fältchen weniger? Mit dem original Pora Pur Exploring Lifting werden Fältchen einfach weggerollt! Ablagerungen, Unreinheiten, Verhornungen? Aquabration klärt das Hautgefüge, sorgt für samtig weiche Haut mit der natürlichen Kraft des Wassers – sanft und gründlich. Wie das zu erreichen ist?

### Schönheit mit System

Die Preisträgerin erläutert stolz: „Jede Kundin erhält zu Beginn eine detaillierte Hautanalyse. Hier werden sowohl Schwachstellen als auch das Regenerationspotential ermittelt. Aufgrund der hier gesammelten Fakten und Beauty Wünsche erhält dann jede Kundin ihr einzigartiges Beauty System. Bestehend aus Behandlungen im Studio und abgestimmtem Pflegekonzept zu Hause. Nichts wird vergessen. So entsteht ein Programm, das Schritt für Schritt zum eigenen Schönheitsideal führt und jeden Tag Freude bereitet.“

Wenn auch Sie wissen wollen, wie Sie Ihre Beauty Ideale realisieren, vereinbaren Sie doch einfach einen Schnuppertermin nebst kostenloser Hautanalyse unter:

**06202 54429 oder info@kosmetik-haus-peschke.de**

**Extrem Bio Lifting für die reife Haut!**

Schön, wenn auch andere das **Resultat sofort sehen**

Das begeistert Frauen, die synergistisch die Spuren der Zeit verwischen wollen: Die extrem intensive Liftmethode gegen Linsen, Fältchen, Falten – sanft, ergonomisch und biologisch. Dabei werden viele Schichtmuskeln gemildert, das Reparaturpotential der Haut aktiviert.

**Bestresultate bei Problemzonen nach 4 Sitzungen**

- auf der Stirn und Oberlippe
- rund um die Augen und am Hals

Schon nach der Erstbehandlung können alle sehen, wie ihr Gesicht jünger wirkt. Um Jahre!

**Gabriele Peschke**  
1966 / 2017  
Über 50 Jahre statisch  
anerkannte Fachkosmetikerin

Jetzt testen zum Aktionspreis von **€69,-**  
inklusive Hautanalyse

Reservieren Sie Ihren Termin: ☎ 06202 544 29