

GLÜCKS REVUE

Immer ein Gewinn!

Nr. 35
24. 08. 2011
Deutschland
1,30 €



S. 60/61

ZUTRITT
VERBOTTEN

Von Mythen
umrankt:

Die geheimsten
Orte der Welt

Österreich 1,50 €,
Schweiz 2,50 sfr,
BelLux 1,50 €,
Frankreich 1,50 €,
Italien 1,70 €,
Portugal Cont. 1,70 €,
Spanien 1,70 €,
Kanaren 1,95 €,
Griechenland 1,95 €,
Dänemark 13 dkr,
Ungarn 520 Ft
Printed in Germany



S. 40/41

NEUE REZEPTE FÜR DEN LEICHTEN GENUSS

Lecker, Fisch!

PRIVAT-INSOLVENZ ALS LETZTE RETTUNG s. 8/9

Andrea (40): „Geld weg, Mann weg, Haus weg – mir blieb nur ein Berg von Schulden!“



S. 22/23

Die neue
Lust am
Radeln

Elektro- Fahrräder im Test

Haus, Wertpapiere oder Geld zu vererben?

So tricksen Sie den Fiskus ganz legal aus

S. 24

GESUNDHEIT S. 50/51
Starkes Schwitzen
ist ein Warnsignal

RATGEBER S. 22/23
Abrufkredite – das
sollten Sie wissen

29 RÄTSEL
Mit Top-Gewinnen im Wert von
17.200€



Nutzen
Sie jetzt Ihre
Gewinn-Chance!

Diese Woche: Citroën



FIT mit FUN

Die besten Sport- und Re

Schwungvolles Anti-Aging-Programm

*** Sie wollen happy, gesund und jung bleiben? Hüpfen Sie auf dem Trampolin!** Das kurzzeitige Aushebeln der Schwerkraft im Sprung wirkt wie ein Anti-Aging-Programm auf den Stoffwechsel. Die Gelenke erhaschen mehr Nährstoffe und die Durchblutung des gesamten Organismus steigt. Das schwungvolle Auf und Ab fordert außerdem die Muskulatur, verbrennt Fett, verbessert die Kondition sowie das Gleichgewichtsgefühl. Greifen Sie täglich zehn Minuten hopsend nach den Sternen, hilft

das der Herzleistung auf die Sprünge und die Lymphe kommt in Fluss. Im Sprung freigesetzte Glückshormone heben die Laune und bauen Stress ab. Aber Vorsicht: Um harte, mit Stahlriemen gefederte Trampoline sollten Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen oder Beckenbodenschwäche einen großen Bogen machen. Hier empfehlen Experten Spezialmodelle mit extra sanfter Gummiseilringfederung wie das Bellicon (ab 350 Euro, www.bellicon.de). Wer Angst hat zu fallen, kann Haltegriffe anschrauben.

Setzt Fettröllchen unter Druck

*** Pfunde schmelzen und die Venen entlasten? Hypoxi schafft es!** Man liegt oder steht dabei auf einem abgedeckten Ergometer. Durch die Kombi aus Über- und Unterdruckbehandlung sowie leichtem Ausdauertraining soll die Durchblutung im Bauch-Beine-Po-Bereich angeregt, Fettsäuren mit dem Blut abtransportiert und verbrannt werden. Außerdem bringt es den Stoffwechsel auf Trab. Eine neue Studie des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH) bestätigt: Im Hypoxi schrumpft der Umfang von Hüfte, Po und Oberschenkeln bis zu dreimal stärker als beim herkömmlichen Radeln. Für sichtbare Erfolge empfiehlt es sich, mindestens einen Monat lang drei Mal pro Woche in die Pedale zu treten (ab 390 Euro, www.hypoxi.net). Wer sich nicht fit fühlt, geht vorher vorsorglich zum Arztcheck.

Rückenfreunde für Kraft im Kreuz



*** Wackelhocker und Relaxkissen – für alle, die unter Verspannungen leiden!** Aktiv rückt ein flexibler Schemel ohne Lehne den Viel-Sitzer-Verhärtungen des Rückens zuleibe (ab 295 Euro, www.ongo.eu). Weil er nachgibt, zwingt er den Sitzenden dazu, ständig die Position zu verändern. Effekt: Die Rücken- und Bauchmuskeln werden durch den Wechsel aus Spannung und Entspannung gleichsam gekräftigt wie entlastet. Sie leiden unter Schulterschmerzen? Hier hilft ein Spezial-Kissen, das die Hals- und Nackenpartie durch behutsame Dehnung lockert (99 Euro, www.yellow-head.de). Täglich fünf Minuten den Kopf ablegen reicht. Ohne Hilfsmittel lösen folgende Übungen Verspannungen: zwischendurch die Hände zum Himmel strecken, den Kopf zu beiden Seiten dehnen und ab und zu aufstehen und dabei Arme kreisen.

laxstrategien für jeden Typ

Müde Beine ganz nebenbei entlasten

*** Nebenbei fit bleiben? Klar, mit Spezial-Schuhen!** Viele schwören auf die Mischung aus Fußbekleidung und orthopädischer Sohle, die schlaffe Schenkel quasi im Vorbeigehen in wohlgeformte Muskelpakete verwandeln soll. Studien zeigen: Wer die superweich gepolsterten Gesund-Treter wie den rosafarbenen oben (159 Euro, www.joyaschuhe.ch) konsequent trägt, stärkt die Muskel-Venen-Pumpe, entlastet müde Beine und lindert Probleme bei Fersensporn und Arthrose.



Pikser für entspannte Schönheit

*** Für Akupunktur-Fans: Matte, Roller & Zeigefinger!** Zugegeben, sich auf die piksenden Kunststoff-Noppen der Yantramatte (siehe Abb.) zu legen, kostet zunächst etwas Überwindung. Aber wer anfangs seinen Pulli anbehält und täglich fünf Minuten bewusst spürt, wie sich die Erhebungen leicht in den Rücken bohren, soll besser schlafen und den Alltag gelassener überstehen. Weil die Durchblutung gefördert wird, soll das Ganze noch dazu Verspannungen entgegenwirken (für



49,95 Euro, www.yantramatte.de). Auf dem gleichen Prinzip beruht der Dermapunktur Anti-Schmerz-Massageroller (ab 54 Euro, www.dermapunktur.de). Seine versilberten Mini-Rädchen mit Nadeln versehen die Haut mit unzähligen Punktreiz. Das regt den Hautstoffwechsel an und lockert die Muskeln. Selbsthilfe bei Nackenweh: Drücken Sie mit dem Zeigefinger auf den Dornfortsatz des siebten Halswirbels (von oben der erste, den man deutlich spürt). Das entspannt ihn.

Ganzkörper-Training auf der Rüttelplatte

*** Muskel- und Stoffwechsel-Turbo für Ungeduldige!** Ein maximaler Fit-Effekt mit minimalem Zeitaufwand, das verspricht das Training auf der Power Plate. Tatsächlich: Wer regelmäßig auf der Rüttelplatte gezielt seine Muskulatur anspannt, wird rasch mit einem spürbaren Kraftzuwachs und einem gesteigertem Energie- und Knochenstoffwechsel belohnt. Extra-Plus: Sport auf dem Vibrationsgerät zwingt die tiefliegenden Muskeln zur Kontraktion, die durch normales Gerätetraining nur schwer angesprochen werden. Studien zeigen, dass chronische Rückenschmerzen abflauen und die Knochendichte zunimmt, wovon vor allem Frauen in und nach den Wechseljahren profitieren. So geht's: Anfänger halten jede Einzel-Übung

30 Sekunden lang. Was leicht klingt, kann ziemlich anstrengend sein. Um keinen Muskelkater zu riskieren, besser nur mit Trainer üben. Er stellt die Übungen extra für Sie zusammen und korrigiert Fehlhaltungen. Streng



verboten ist es, die Arme oder Beine durchzustrecken. Die Vibrationen dürfen nie im Kopf ankommen (Gegenstrategie: Muskeln fester anspannen oder runter vom Gerät). Für alle Übungen, Trinkpausen und die abschließende Massage auf der Platte sollten Sie rund 30 Minuten einplanen. Und nicht übertreiben. Zweimal pro Woche Rüttelsport ist genug. Gut zu wissen: Nach Verletzungen oder bei Rückenproblemen beteiligen sich einige Kassen an den Kosten. Die Zehnerkarte gibt es ab 100 Euro. Nachfragen lohnt also! Anbieter finden Sie auf www.powerplate.de. Wichtig: Leiden Sie unter akuten Entzündungen, Epilepsie oder haben Sie einen Herzschritt-macher, Hüft- oder Knieimplantate, sprechen Sie bitte erst mit Ihrem Arzt.