

# Frau im Leben

# 22

## Mode-Knüller

- Der perfekte Winter-Mantel
- Schuhe & Taschen stylisch kombinieren

**Toskana des Nordens**  
Traumhaft wandern an der Weser

## 8x schöner über Nacht

- Wie sich Ihre Haut besser erholt
- Die neuen Tipps von Ärzten

## Lecker vom Blech

Diese Kuchen wird Ihre Familie lieben

**+16**  
SEITEN  
OKTOBERFEST-REZEPTE



*Das verborgene Glück in Ihrer Hand*

*Und der Schlüssel ist ein kleiner Bleistift*

## Das wird Sie überraschen

- Ihr Radio stärkt Ihr Gedächtnis
- Kinder in den Fußstapfen der Eltern
- Wirksamer die Zähne putzen

# Schlank mit Vergnügen

11 geniale Übungen, die supersanft Ihre Figur formen und für die Sie nur jeweils 30 Sekunden (!) benötigen

Österreich 3,90 €  
Schweiz 5,50 sfr  
Frankreich 4,10 €  
BeNeLux 4,00 €  
Italien 4,10 €  
Spanien 4,10 €





Steinpilze sind gut für die Augen, weil sie viel Selen enthalten!



# Fit &

MEDIZIN • ERNÄHRUNG • FITNESS

## Bekommen Sie genug Selen?

3- bis 4-mal weniger Selen als Japaner oder Amerikaner nehmen Menschen in Deutschland zu sich. Dabei kann ein Mangel an Selen gravierende Folgen haben. Denn der Mineralstoff stärkt die Augen und verringert das Krebs-Risiko. Täglich benötigt der Körper daher 60 µg Selen. Gute Quellen sind:

Viel Selen liefern diese Lebensmittel

Kokosnuss	810*
Sesam	800
Steinpilze	184
Paranüsse	103
Sonnenblumenkerne	69
Tintenfisch	65
Weizen-Vollkornmehl	64
Sardinen	60
Schweineleber	56
Rotbarsch	44

\* Selen-Gehalt in µg je 100 g

## Neue Hilfe bei Wunden, die nicht heilen

Vier Millionen Menschen haben chronische Wunden. Selbst Ärzte können oft nicht helfen. Ein neues Verfahren macht nun aber Mut.

Herr Cornelsen, Sie haben ein neues Verfahren entwickelt, mit dem chronische Wunden besser heilen. Was ist das Besondere?

CORNELSEN: Wir behandeln die Wunden mehrgleisig, wenden dabei sich ergänzende Therapien an. Ich kombiniere z. B. moderne Methoden, die Wunden zu reinigen und zu verbinden, mit einer Kompressionstherapie, einer speziellen Krankengymnastik für die Gefäße und vor allem mit manueller Lymphdrainage. Warum ist gerade die Lymphdrainage bei chronischen Wunden so wichtig?



Hauke Cornelsen, Wundtherapeut mit Praxis in Hamburg.

CORNELSEN: Weil sie in und rund um die Wunde Staus in den Lymphgefäßen löst. Dadurch verbessert sich der Stoffwechsel im erkrankten Areal erheblich. Wie lange dauert es im Vergleich mit herkömmlichen Methoden, bis Wunden abheilen?

CORNELSEN: Mit unserem Verfahren heilen zuvor chronische Wunden nach 30 bis 50 Behandlungen komplett ab. Das ist ein enormer Fortschritt, denn zuvor waren die Wunden oft jahrelang offen.

Ihre Praxis ist in Hamburg, wie können Menschen z. B. in Bayern von Ihrer Methode profitieren?

CORNELSEN: Zu mir kommen tatsächlich Patienten aus ganz Deutschland. Gerne informiere ich aber auch Kollegen aus anderen Regionen, wie unser Konzept funktioniert. Bezahlen die gesetzlichen Kassen Ihre Methode?

CORNELSEN: Ja, wenn es eine ärztliche Verordnung gibt, z. B. durch einen Gefäßchirurgen. Dieser behält die Therapiehoheit und entscheidet, ob die Behandlung notwendig ist.



Doppelt hält besser

Bekommen Sie beim Wandern oder Joggen schnell Blasen an den Füßen? Dann eine dünne Untersocke aus Polyester anziehen und darüber einen normalen Sportstrumpf aus Wolle oder Mischgewebe. Die Unterziehsokke reduziert die Reibung, die sonst zwischen Fußsohle und Wandersocke entsteht, und schützt so vor Blessuren.

## Bürsten Sie sich fit

Die trockene Massage hilft, wenn man morgens schwer in Gang kommt:

Zuerst die Beine bürsten – zunächst außen, dann an der Innenseite, von den Waden aufwärts.

Dann die Arme in Längsrichtung bürsten, von der Hand zur Schulter, wieder erst außen, dann innen.



Die Brust von oben nach unten und entlang der Rippen zum Brustbein bürsten; Brustwarzen aussparen.

Jetzt den Bauch sanft massieren. Dazu im Uhrzeigersinn um den Nabel kreisen.