Die Fettverbrennung wird angekurbelt

Erst Dessert, dann Hauptspeise: Die „Lewandowski-Diät“ wirkt

Zur Verbesserung der Fettverbrennung kehrt Bayern-Star Robert Lewandowski die Menüfolge um: erst Dessert, dann Suppe und Hauptspeise. Grund: Das Verdauungssystem arbeitet am besten, wenn wir zuerst Kohlenhydrate essen

Speziell für Risikogruppen

EU: Neues Medikament zur HIV-Prophylaxe zugelassen

Menschen mit hohem Risiko einer HIV-Infektion können in Zukunft auch in der Europäischen Union das Medikament Truvada erhalten. Es soll bei täglicher Einnahme die Gefahr einer Ansteckung mit HIV reduzieren

Sie fragen – Profis antworten auf *netdoktor.at* ■ Immer in Gesund&Fit

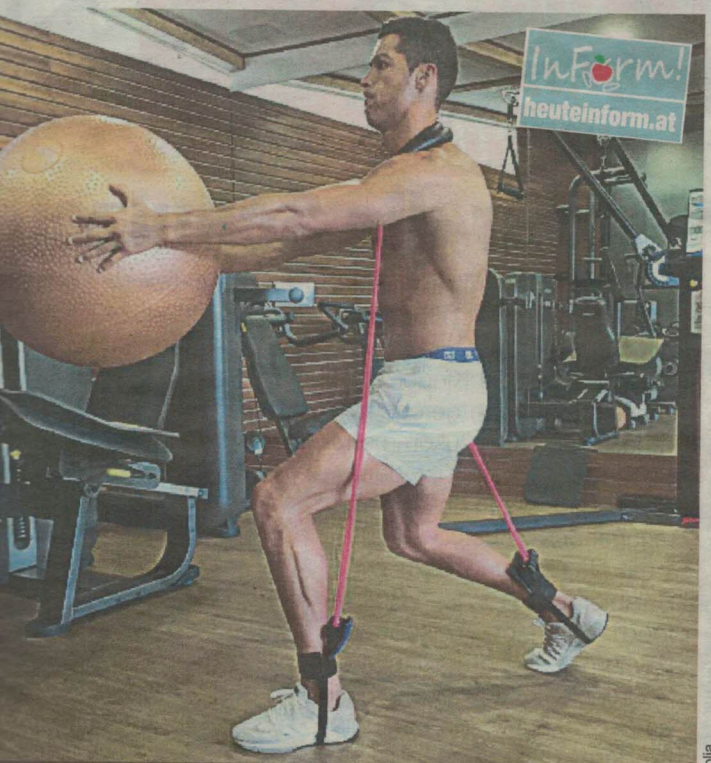
Die Experten-Sprechstunde

chte Brustimplantate Sportlerinnen

ge: Ich möchte mir die Brust größern lassen, treibe aber Sport, vor allem Joggen und rkout-Gymnastik. Ist es tig, dass mich Brustimplan- beim Sport behindern oder kenschmerzen verursachen nen?

Univ.-Prof. Dr. Edwin Turkof, Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie, Wien:

Bei manchen Sportarten sind auch größere Brustimplantate nicht hinderlich, bei einigen anderen, wie den von Ihnen beschriebenen, kann das durchaus zutreffen. Das Gewicht der Brust hat oft Einfluss auf die Entstehung eines Rundrückens und einer schmerzhaften Verkrümmung der Brustwirbelsäule und kann das Absinken der Brust begünstigen. Heute gibt es bereits spezielle Leicht-Implantate, die zwar ebenfalls mit Silikon gefüllt sind, aber bei gleichem Ergebnis bis zu 30 % leichter sind. Ein ausführliches Gespräch mit Ihrem plastischen Chirurgen ist empfehlenswert, damit die Implantate Ihren Bedürfnissen entsprechen.



agazinbälle und Tubes! Mit den berühmten Fitness- ndern schuftet Superkicker Cristiano Ronaldo nach einer ieverletzung an seinem Comeback. Wer mehr wissen will: r Europameister verrät sein gesamtes Fitness-Geheimnis (er t jeden Tag eine Kiwi) auf *www.heuteinform.at*

Foto: Instagram, Imago, Fotolia

Regelmäßiger Hautarzt-Besuch sorgt Krebs vor

Frage: Ich war diesen Sommer viel in der Sonne und hatte auch einen Sonnenbrand. Muss ich etwas zur Vorsorge tun?

Univ.-Prof. Dr. Rainer Kunstfeld, Facharzt für Dermatologie u. Venerologie, Uniklinik Wien:

Mit jedem Sonnenbrand steigt das Hautkrebs-Risiko. Hautkrebs-Vorstufen, aus denen später Krebs werden kann, wenn man sie nicht behandelt, sind relativ häufig. Die gute Nachricht ist, dass sie vom Hautarzt mit Untersuchungsmethoden wie dem Dermatoskop erkannt werden können, bevor Krebs entsteht. Einmal im Jahr sollten Sie Ihre Haut vom Dermatologen überprüfen lassen.

Die Untersuchung mit dem Dermatoskop ist schmerzlos und hat keine Nebenwirkungen, und sie gibt Ihnen ein hohes Maß an Sicherheit, „hautgesund“ zu sein. Besonders wenn Sie Sonnenbrände hatten oder ein unregelmäßig gefärbtes oder wachsendes Muttermal entdecken, ist jetzt der Zeitpunkt, einen Hautarzt-Termin zu vereinbaren

Mehr Antworten, mehr Experten: die Ärzte-Sprechstunde im Internet

www.netdoktor.at