

Danke, liebe Mama!

Mütter genießen ihren Ehrentag am 8. Mai in vollen Zügen – schließlich stehen dann einmal sie im Mittelpunkt und dürfen sich nach Strich und Faden verwöhnen lassen



Foto: Fotolia

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Hand aufs Herz – haben Sie schon ein Geschenk für Ihre Mutter besorgt? Ein bisschen mehr als eine Woche haben Sie noch Zeit, um sich zu überlegen, wie Sie Ihre Dankbarkeit ausdrücken

können. Dabei muss ein gelungenes Geschenk gar nicht teuer sein.

Ältere Mamis genießen die Zeit, die man ihnen schenkt. Frauen mit kleineren Kindern freuen sich nicht nur

über von diesen gebastelte Kleinigkeiten. Hilfreich ist es für alle, wenn die Familie lästige Aufgaben an diesem Tag abnimmt. Auch kleine Ausflüge mit der ganzen Familie machen Spaß.

1914 als nationaler Feiertag in Amerika eingeführt, verbreitete sich der Muttertag 1924 auch nach Österreich. Die beliebtesten Geschenke sind nach wie vor Blumen, aber auch Nachsereien, Gutscheine, Kosmetika oder Parfums stehen hoch im Kurs. 30 Euro werden im Schnitt pro Mami ausgegeben. Ausgefallener Ideen finden Sie übrigens in unten stehendem Kasten.

Allerdings gesteht laut einer jüngeren Umfrage von marketagent.com nur noch jeder zweite Österreicher dem Muttertag große Bedeutung zu, ein Viertel würde ihn sogar ganz abschaffen.



Foto: Fotolia

ORIGINELLES ZUM EHRENTAG

Wem immer nur Blumen und Konfekt zu langweilig sind, lässt sich von unseren Tipps inspirieren:

- ♥ Statt Blumen könnten Sie **Kräuterstöckerl** für die Fensterbank überreichen, am besten noch mit einem entsprechenden Kochbuch oder Kochkurs-Gutschein.
- ♥ Schenken Sie Ihrer Mutter **Gesundheit und Energie!** Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen verhelfen zu mehr Vitalität.
- ♥ **Fotobücher** sind mittlerweile einfach zu gestalten und erfreuen das Mutterherz. Ebenso leicht lassen sich Fotohäferln oder Polster kreieren.
- ♥ Buchen Sie einen Tag in einem Day-Spa mit **Kosmetikbehandlung und Massage**.
- ♥ Für abenteuerlustige Mamas finden sich diverse **Erlebnisgeschenke**: Einmal Ferrari oder Quad fahren sowie mit dem „Flying Fox“ durch die Luft rasen.



VITAL

mit Dr. Andrea Dungal
und Mag. pharm. Claudia Dungal

Fitness für IHN

Dr. Andrea Dungal: Vergangene Woche suchte mich Herr Alexander M. in meiner Ordination auf, um sich über eine Verbesserung seiner Fitness beraten zu lassen. Der 40-jährige Mann habe zwar schon einiges darüber gelesen, suche aber ein spezifisch für Männer ausgerichtetes Programm.

Prinzipiell sollte ein geeignetes Training bei beiden Geschlechtern folgende drei Komponenten enthalten: Kraft, Ausdauer sowie Koordination. Entscheidend ist

tensiv trainiert werden. Auf diese Weise wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch das Sterberisiko reduziert und die Lebensqualität gesteigert. Dafür müssen Sie aber nicht zwingend ins Fitnessstudio gehen – folgende Übungen lassen sich perfekt in den Alltag einbauen, sei es vor dem Duschen oder in der Büropause:

- **Liegestütz:** speziell zur Stärkung der Schulter-, Brust sowie Armstrecker-muskulatur geeignet. Dafür mit gestrecktem Körper und schulterbreiten Händen ungefähr drei Sätze zu je zehn Wiederholungen ausführen. Die Anzahl kann aber bei Fortgeschrittenen ohne weiteres gesteigert werden.
- **Sit-ups:** bringen Ihre Bauchmuskeln in Form.



nun, welches Ziel der Mann anstrebt – möglichst viele Muskeln aufzubauen oder seinen Körper fit zu halten.

Idealerweise sollte zweibis dreimal wöchentlich in



Flach auf den Boden legen und die Beine leicht angewinkelt aufstellen. Die Arme auf der Brust verschränken und den Oberkörper langsam in Richtung der Beine anheben – gleiche Wiederholungszahl wie bei den Liegestütz.

• **Klimmzüge:** eine vielseitige Übung für den Oberkörper. Montieren Sie eine Stange in Kopfhöhe im Türstock. Diese etwa schulterbreit greifen, den Körper bis zum Kinn nach oben ziehen und langsam wieder hinunter lassen. Kontinuierlich die Wiederholungen steigern!



Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien (☎ 01/535 48 99)



NEUES AUS DER NATURMEDIZIN

Prof. Hademar Bankhofer

So kommt Mann aus der Krise

Experten aus Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Sexualwissenschaft sind sich längst einig: Wenn der Mann mit 50 – mitunter auch früher – in die Krise kommt, sollte er mit einem vertrauten Menschen, am besten mit dem Lebenspartner und dem Arzt, darüber reden.

Wenn die Männlichkeit nachlässt, Kraft und Vitalität im Berufs- und Privatleben, beim Sport sowie in der Liebe sinken; gesundheitliche Werte sowie das Selbstwertgefühl zu wünschen übrig lassen und der Mann nicht darüber spricht, kann das ein Stimmungstief sowie Antriebslosigkeit auslösen. Wenn er sich hingegen jemandem anvertraut, dann findet er einen Weg aus der Krise.

Dazu muss man wissen: Die Krise beginnt, wenn die Produktion des männlichen Hormons nachlässt, also der Testosteron-Spiegel im Körper sinkt. Man spricht dann oft von Testosteron-Mangel. Doch das stimmt so nicht ganz. Das Hormon ist nach wie vor vorhanden, hat bloß seine Aktivität eingeschränkt, weil es an ein Eiweiß gebunden ist.

Hier kommt eine faszinierende Naturkraft ins Spiel: der speziell aufbereitete, hochdosierte Extrakt aus dem Bockshornkleesamen. Er kann das Testosteron aus der Eiweißbindung befreien, macht es wieder aktiv. Das belegen weltweit 26 Studien.

Die Folge: berufliche und private Vitalität kehren zurück. Der Mann fühlt sich wohl, verspürt Lust auf Liebe, hat bessere Gesundheitswerte und geht wieder selbstsicher durchs Leben. Es gibt den speziell aufbereiteten Extrakt aus dem Bockshornkleesamen unter dem Namen Andropeak in der Apotheke. Zwei Kapseln täglich – mit Flüssigkeit eingenommen – genügen. Die ersten Erfolge gibt es nach drei bis vier Wochen.

Entgeltl. Einschaltung

Lebenswichtige Vitamine & Vitalstoffe

- Für körperliche & geistige Leistungskraft
- Für Energie & Konzentration
- Für das Immunsystem

Österreichs Kraftpaket Nr. 1



Die perfekte Unterstützung für Geist und Körper.

Jetzt exklusiv im Geschenkkarton in Ihrer Apotheke!

Kwizda Pharma

Anzeige

Foto: Fotolia