

GESUNDHEIT

FOCUS GESUNDHEIT EINFACH GESUND LEBEN

Einfach gesund leben

Abnehmen mit Genuss,
Freude an Bewegung,
zur Ruhe kommen



ARZTELISTE

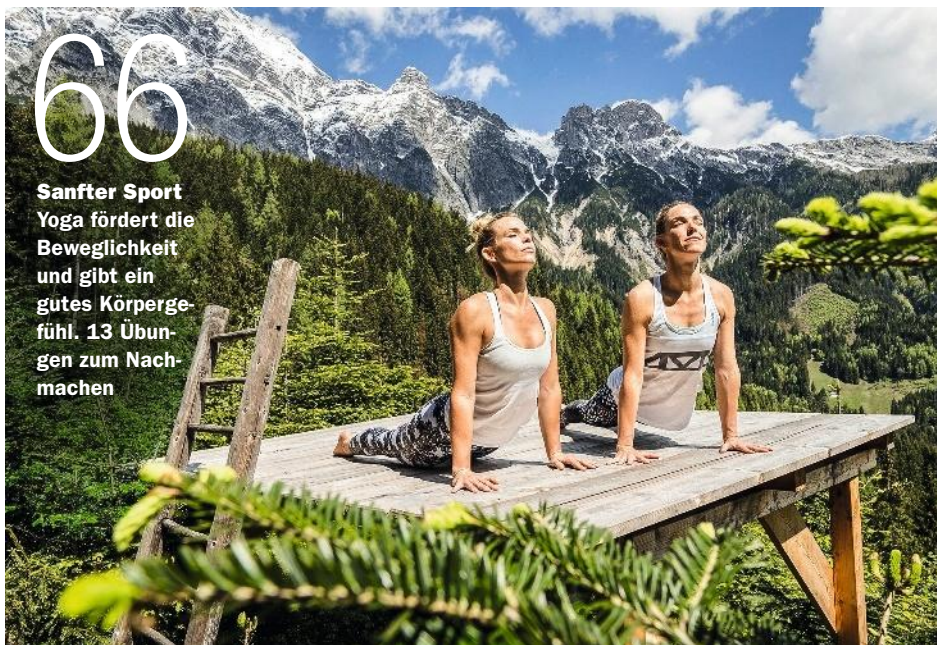
Die Top-Mediziner
für Ernährung,
Sportorthopädie &
Schlafmedizin

WELLNESS Auszeit für Seele & Körper **YOGA** 13 effektive Übungen für alle

ISS, WAS DU WILLST! Die persönliche Ernährungsformel - mit Selbsttest

Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 55 – **Gesund leben**



66

Sanfter Sport
Yoga fördert die Beweglichkeit und gibt ein gutes Körpergefühl. 13 Übungen zum Nachmachen



22

Mahlzeit miteinander!
Gemeinsam essen beruhigt, schafft Bindung und Lebensfreude. Vor allem Kinder profitieren enorm



74

Endlich gut schlafen
Jeden Dritten plagen Schlafstörungen. Wie Sie zu einer erholsamen Nachtruhe finden

Magazin

6 **Menschen**

Fußball-Star Thomas Müller, Moderatorin Anastasia Zampounidis und Läufer Julien Chorier erzählen von ihrem Glück

10 **Kurz & knapp**

Künstliche Intelligenz verbessert die Diagnose von Krankheiten; selbst **gescheiterte Diäten** haben ihr Gutes

14 **So fit sind die Deutschen**

Alles super bis auf ... Die **FOCUS-Gesundheit-Infografik** zeigt, dass bei Ernährung und Bewegung Bedarf besteht

16 **Ich kann das selbst!**

Wer an sich selbst glaubt, hält länger durch – und erreicht seine Ziele. In **fünf Schritten** zu mehr Zuversicht

22 **Zusammen isst man weniger allein**

Ein Lob des **gemeinsamen Mahls**: Es reduziert Stress, schafft soziale Bindung und macht Kinder fit fürs Leben

27 **Gesund ernähren**

28 **Iss doch, was du willst**

Keine Regeln mehr: Wer sich genug bewegt, kann essen, was ihm schmeckt

34 **Der eigene Weg zur Leichtigkeit**

Jeder ist anders: Ein Leitfaden für personalisierte Ernährung. Plus: **Selbsttest**

40 **Nährstoff-Ratgeber**

Was gute und schlechte **Kohlenhydrate, Fette oder Proteine** sind

44 **Abnehmen kinderleicht**

Kids mit Übergewicht helfen **ganzheitliche Gesundheitsprogramme**, die Fitness und Psyche ansprechen

49 **Kraft für die Knochen**

Wie **Vitamin D und Vitamin K** im Körper wirken und warum sie so wichtig sind für ein stabiles Skelett

Titel: Christoph Gramann, Styling: Gabriela Santighian, Foodstyling: Tim Landsberg, Haare & Make-Up: Gaby Pachmayr/alle für FOCUS-Gesundheit; Outfit: MOROTAI, JUVA, C3fit
Fotos: Günter Standl, Jody Horton/Gallery Stock, ina Peters/Stocksy



98

Bestens durchgecheckt
Vom Check-up mit 35 Jahren bis zum Ultraschall der Aorta. Wann Sie welche Früherkennungsuntersuchungen machen lassen sollten

50 Ist das auch gut?
 Orthorexie ist ein **neues Krankheitsbild**. Die Patienten leiden unter der zwanghaften Angst, sich falsch zu ernähren

54 Wenn es sticht und gurgelt
 Wenn der Bauch rebelliert, kann das an **Unverträglichkeiten und Allergien** liegen. Was dagegen hilft

57 Sanfte Bewegung

58 Sport ohne Stress
 Yoga, Pilates oder Feldenkrais fördern **Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl** ganz ohne Leistungsgedanken

64 Unrast hält gesund
 Bewegung wirkt wie Medikamente. Eine FOCUS-Gesundheit-**Infografik** über den Effekt von Sport auf einzelne Organe

66 Yoga für jeden
 Katze, Krieger, Hund. **13 ausgewählte Übungen** für Schulter, Beine, Wirbelsäule – und für mehr Selbstbewusstsein

73 Entspannung & Vorsorge

74 Endlich Ruhe in der Nacht
 Jeden Dritten plagen **Schlafstörungen**. Wie Ärzte zur gesunden Bettruhe verhelfen können

80 Sanft entschlummern
 Vom Aufstehen bis zum Zu-Bett-Gehen: **Tipps** für eine gute Nacht

82 Sehnsucht nach Entspannung
 Der **Wellness-Urlaub** ist im Trend und fördert die Gesundheit. Allerdings kommt es auf die richtigen Anwendungen an

88 Erholung durch Baden
 In zwei Stunden ein neuer Mensch. Tipps zum **richtigen Thermen**

90 Nie mehr rauchen
 Viele **Strategien** führen zu einem Leben ohne Zigarette. Welche passt zu Ihnen?

94 Trinke ich zu viel?
 Ein **Selbsttest** zum Alkoholkonsum und Tipps, um weniger zu trinken

98 Vorsorge, aber richtig
 Von **Früherkennung bis Impfen**. Welche Untersuchungen die Gesundheit fördern, welche Sie sich sparen können

106 Ärzte bewerten Ärzte
 So entstehen die FOCUS-Gesundheit-**Empfehlungslisten** der führenden Mediziner für Ernährung, Schlaf und Sport

108 Ärzteliste Ernährungsmedizin

112 Ärzteliste Schlafmedizin

116 Ärzteliste Sportorthopädie

120 Schon gewusst?
 Wie der Anblick von Superman die männliche Psyche stärkt. Und was Holstein-Kühe tun, damit es ihnen gut geht

Rubriken

3 Editorial des Chefredakteurs
 122 Vorschau und Impressum