

ür ein langes nuss



GESUNDER GENUSS
in Maßen verzehrt, ist Bitterschokolade sogar gesundheitsfördernd.
FOTO: VIVANI-SCHOKOLADE

n hoher Kakaoanteil lässt
einen geringen Zuckergehalt
haben.

**ann Schokolade der
heit förderlich sein?**

Im Grunde liefert auch Schokolade wichtige Energie, die man zum Leben braucht. Dass Schokolade das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und hierdurch die Ausschüttung von Glückshormonen bewirkt,

ist ausreichend belegt. Und wir alle wissen: Ist die Seele gesund, freut sich der Körper.

Aufgrund der zahlreichen positiven Inhaltsstoffe darf Schokolade durchaus als eine der wertigsten Süßwaren betrachtet werden.

■ Bitte geben Sie dem Leser Tipps zum richtigen Schokoladenkonsum.

Wie jedes andere Genussmittel ist Schokolade keinesfalls schädlich, wenn sie in Maßen und mit Bedacht genossen wird. Wir sprechen hierbei gerne von „bewusstem Konsum“. Im Grunde ist es wie bei einem Rotwein, der die selben positiven Wirkstoffe wie eine Bitterschokolade enthält. Neben dem Glas am Abend dürfen auch ein bis zwei Stückchen Schokolade ohne Bedenken genossen werden. Allerdings muss man hierbei grundsätzlich immer die gesamte Physis des Menschen betrachten. Ist ein Mensch sehr aktiv, verbrennt er mehr Fett. Sein Körper kann somit mehr Schokolade verarbeiten.

■ Was ist Ihre persönliche Liebessorte?

Da kann ich mich eigentlich gar nicht genau festlegen - das variiert je nach Stimmungslage. Momentan steht bei mir unsere „Edel Bitter Cranberry“ hoch im Kurs. Die Symbiose aus süßer Fruchtigkeit und der charaktervollen Herbe des Kakaos hat mich schon immer begeistert.

! Weitere Informationen finden Sie unter:

www.vivani-schokolade.de
www.fitforfun.de
www.gofeminin.de

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

Messe für die Best Ager

Die „Messe 66“ ist Deutschlands Messe für alle ab 50. Mehr als 100 Aussteller präsentieren auf der Messe München ihre Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen: Reisen & Reisen, Gesundheit und Wellness, Wohnen und Pflege, Wohnen und Leben, Immobilien und Hobby, Sport und Fitness und Soziales, Finanzen und Technik, Computer, Mobilität, Schmuck, Accessoires und Ku-

linarisches. Verschiedene Vortragsthemen, Workshops und ein buntes Unterhaltungsprogramm mit Prominenz und Show ergänzen das Angebot der Seniorenmesse Die 66 München.

- **Wann?** 12.04.2013 bis 14.04.2013
- **Wo?** MOC Veranstaltungszentrum
- Lillenthalallee 40, 80939 München

! Weitere Informationen finden Sie unter:

www.die-66.de

en durch Licht

Die innere Taktgeber für unsere innere Uhr. Hier das Schlafhormon Melatonin. Es entschleunigt die Funktionen und wirkt entspannend für die Nachtruhe. Mit der Nacht wird die Sekretion des Melatonins gebremst. Ist alles im Gleichgewicht, haben wir einen optimalen Schlaf-Rhythmus. Entsteht

Damit Licht richtig wirken kann, müssen unsere Augen helle Bereiche im Raum auch optimal wahrnehmen. Leuchten sollten da eher großflächiger sein und, wenn möglich, auch die Decke etwas aufhellen, um den natürlichen Horizont nachzuempfinden.

■ Können ausgefeilte Beleuchtungssysteme, die auf

gesicht vorhanden ist (auch jahreszeitenbedingt) können wir dadurch das Wohlbefinden deutlich verbessern. Nachts ist beispielsweise ein Flur ausschließlich warmweiß beleuchtet und am frühen Morgen beginnen wir mit der Mischung der Lichtfarben - alles läuft in einem vorgegebenen Automatismus.

■ In welchen Bereichen ist

PFLEGE

Lifting im Badezimmer

Der Kosmetikmarkt boomt, doch wenn es um die effektive Bekämpfung von Zornesfalten oder Krähenfüßen geht, wählen die Verbraucher meist den Gang zum Plastischen Chirurgen. Dr. Claudius Ulmann, Facharzt für Plastische Chirurgie an der Kosmas-Klinik in Bad Neuenahr im Kurzentrum:



Dr. Claudius Ulmann
Facharzt für Plastische Chirurgie von der Kosmas-Klinik in Bad Neuenahr

■ Dr. Ulmann, wäre es denn theoretisch möglich, Mimikfalten mit Cremes und Seren zu bekämpfen?

! Eine signifikante Steigerung der Hautelastizität wirkt der Bildung von Mimikfalten auf jeden Fall entgegen. Hier setzt beispielsweise das neue Serum des Hamburger Labels „cicé safer skincare“ an: Das Tiefenlifting enthält einen Extrakt aus Mikroalgen aus dem Humboldtstrom.

■ Gibt es Studien dazu?

! Erste Tests haben gezeigt, dass die Elastizität der Haut bei regelmäßiger Anwendung in nur sieben Tagen so zunimmt, dass die Messwerte einer um zehn Jahre jüngeren Haut entsprechen. Weitere Tests an der Universität Ulm laufen. Das Serum soll außerdem einen entspannenden Effekt auf die Gesichtsmuskulatur haben und so dafür sorgen, dass sich die bestehenden Falten nach und nach glätten. Wir haben mit den Produkten bereits gute Erfahrungen gemacht und Kosmetik auf diesem Niveau ist eine gute Ergänzung zu unseren Eingriffen.

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

! Weitere Informationen finden Sie unter:

www.cice.de
www.dgaepc.de
www.kosmas.de

