

# gesund&fit

- ↑ **Sonne.** Dass durch die Sonnenstrahlung generierte Vitamin D beugt unter anderem Depressionen vor.
- **Schlaganfall.** Immer mehr junge Menschen sind von der Diagnose betroffen. Die Ursachen: Übergewicht, Rauchen und die Pille.
- ↓ **Snack.** Chips bestehen zu einem Drittel aus Fett und weisen einen überdurchschnittlich hohen Salzgehalt auf – lieber zu Gemüsesticks greifen.

## KOMMENTAR



Elisabeth Stolzer  
Redaktion

### Es ist nie zu spät

Gerade jetzt in den Sommermonaten steigt der Druck, sich noch schnell für die perfekte Bikinifigur in Form zu bringen. Nicht selten vergeht einem dabei sogar die Lust auf den Strandurlaub. Dabei ist es gar nicht so schwer, regelmäßig Sport zu treiben – wäre da nicht der ewige Kampf gegen den inneren Schweinehund. Auch unsere Gesund & Fit-Kandidatinnen mussten sich genau diesem stellen. Aber sie, sie haben durchgehalten und präsentieren auf den folgenden Seiten stolz ihre Ergebnisse. Wie sie das geschafft haben? „Einfach machen“ lautete die Devise. Wer sich die Sportsachen gleich zur Arbeit mitnimmt, braucht sich abends nicht mühsam vom Sofa quälen, um noch eine Runde zu joggen. Wer sich das Training fix im Terminkalender einplant, bekommt zumindest ein schlechtes Gewissen beim Cocktailabend mit Freunden. Unser Tipp: Packen Sie die Freunde einfach das nächste Mal mit ein und versuchen sich gemeinsam am Training. Zusammen macht es nämlich mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. Und dann liegen im Sommer alle gemeinsam MIT Bikinifigur am Strand.



**Fruchtige Erfrischung.** Smoothies schmecken und gelten als schneller Vitaminkick für zwischendurch. Auf Dauer sind sie allerdings kein Ersatz für Obst und Gemüse. Die Säfte enthalten meist sehr viel Fruchtzucker und damit auch einige Kalorien. Wer selber mixt, weiß zumindest, was drinsteckt.

## gesundheitstipp

### Gemeinsame Prävention

Anlässlich des Welt Nichtraucher-tages machten die STGKK, das Gesundheitsressort des Landes und die VIVID-Fachstelle für Suchtprävention auf die tödlichen Gefahren des Tabakkonsums aufmerksam. Besonders anschaulich: In einem sechs Meter langen, begehbaren Lungenmodell wurden in der Grazer Innenstadt viele Krankheitsbilder plastisch dargestellt.

