

DR. V. HIRSCHHAUSENS



GESUND LEBEN

Dossier

Gefäße

Was Sie für gesunde Venen und Arterien tun können

Spannung garantiert

Beckenbodentraining lohnt sich - auch für Männer

Beziehungspflege

Gut füreinander sorgen - und für sich selbst

Kreuzband

OP ja oder nein? Der Weg zur optimalen Therapie

Im Rampenlicht

Wie die Schauspielerin Miriam Maertens mit ihrer neuen Lunge lebt

» Sie wollen abnehmen? So bleiben Sie dran! «

Die Erfolgsgeschichte der Hirschhausen-Diät: viele Tipps, wie auch Sie das Intervallfasten im Alltag unterbringen

AUSGABE 1-2019 DEUTSCHLAND: 5,60 €
 ÖSTERREICH: 6,20 € / SCHWEIZ: 8,80 SFR. / DÄNEMARK: 59,95 KR.
 FRANKREICH: 7,40 € / BELGIUM: 8,70 € / ITALIEN: 7,40 € / SPANIEN: 7,40 € /
 PORTUGAL (KONT.): 7,40 € / GRIECHENLAND: 7,40 € / SLOWAKEI: 7,40 €





Brigitte
LANIUS[®]

FAIR FEMININE FASHION

Mehr entdecken:

WWW.BRIGITTExLANIUS.COM



Liebe Leserin, lieber Leser,

W Wow, das ging schnell. Jetzt gibt es Dr. v. Hirschhausens stern GESUND LEBEN schon ein ganzes Jahr! Wie die Zeit verfliegt, sehen Sie an Emmi, deren Entwicklung wir begleiten. Unser Heft läuft wunderbar. Praktisch alle Abonnenten sind dabei geblieben und viele neue Leser dazugekommen. Danke für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen! Auch wenn ich ein Jahr älter geworden bin, fühle ich mich jünger als vor zwei Jahren, weil ich es geschafft habe, mein Gewicht zu halten. Und auch wenn es ein paar »saisonale Schwankungen« gibt, wende ich selber an, was inzwischen viele für sich entdeckt haben: Essenspausen. Viele Leser haben uns ihre Erfolgsgeschichten geschrieben, einige finden Sie in der Titelgeschichte. An dieser Stelle ein dickes Lob an das ganze Team und insbesondere an meine beiden Lieblingsredakteure Catrin Boldebeck und Christoph Koch, die unter der Federführung von Herausgeber Christian Krug mit unglaublich viel Einsatz und Herzblut dieses Heft mit Leben füllen und mit denen es einfach Spaß macht, zusammen zu arbeiten. Uns fallen immer neue Themen ein, ich freue mich, wenn ich mich hier journalistisch »austoben« kann. Ich selber lerne ja gerne dazu. In meinem Live-Programm »Endlich!« mache ich jeden Abend auf der Bühne mit dem Publikum eine Übung für den Beckenboden, aber in dem Artikel auf Seite 78 hat mich doch einiges noch überrascht. Sie kennen das Gebet der 80-Jährigen? »Oben klar und unten dicht – lieber Gott, mehr will ich nicht.« Sie werden in diesem Heft Inspiration und Übungen für beide Bereiche finden!

Herzlich Ihr

PS: Schreiben Sie mir unter: hirschhausen@stern.de

TRECA

PARIS



14.-20.01.19
Halle 11.3

Hallo! Auch in diesem Heft habe ich Anmerkungen und Kommentare zu Artikeln notiert. Sie finden sie überall dort, wo so ein gelber Hinweis leuchtet. Viel Spaß beim Lesen!

26

Die Hirschhausen-Diät

Eckart von Hirschhausen lebt seit einem Jahr nach der 16:8-Regel des Intervallfastens, mal mehr, mal weniger. Wie er durch Essenspausen sein Gewicht hält



55

Dossier Gefäße

Sie halten uns am Laufen: Wie unser Gefäßsystem aufgebaut ist – und wie Sie die Rennstrecke Ihres Körpers gesund und frei halten können

98

Nähe wagen

Sorgen Sie gut für sich und Ihre Beziehungen? Oder könnten Ihr Partner oder Ihre Kollegen mehr Aufmerksamkeit vertragen? Trauen Sie sich, nur Mut!



68

Rettung von oben

In Sibirien fliegen Sanitäter mit Hubschraubern in Dörfer, die kaum angebunden sind an die Zivilisation. Ohne sie bekämen die Menschen keine medizinische Hilfe



48

»Ich lebe. Ich liebe. Ich nutze die Zeit.«

Seit ihrer Geburt leidet Miriam Maertens an Mukoviszidose, die Ärzte gaben ihr fünf Jahre. Inzwischen ist die Schauspielerin 48 und hat eine neue Lunge

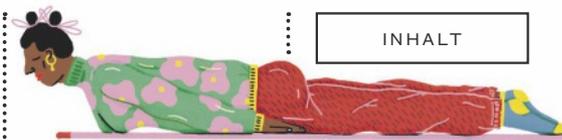
108

Schön in den Sand gesetzt

Zwei Frauen fahren allein mit einem Geländewagen durch den Oman, einen Wüstenstaat gleich neben Saudi-Arabien. Kann das gut gehen? Und wie!



FOTOS: MARINA WEIGL; RAFFAEL WALDNER; KATHRIN SPIRK; GETTY IMAGES; JULIA SELLMANN; ELENA CHERNYSHOVA; KAJA SMITH; ILLUSTRATIONEN: ANJE JAGER/SOOTHING SHADE; ROZALINA BURKOVA



78

Angespannte Lage

Ein Beckenbodentraining ist für jeden sinnvoll: Es bringt eine bessere Haltung und mehr Freude am Sex

104

Wasserkraft

Aqua Floatfit fördert alles, was man im Leben braucht: Koordination, Kraft, Ausdauer – und den Humor



92

Charmestufe Rot

Nitrat! Folsäure! Farbstoffe!

Die Rote Bete ist eine Nährstoffbombe – und schmeckt mit diesen Rezepten besonders gut



INHALT

Titel

Hirschhausen-Diät Ein Jahr lang Intervallfasten: Hält Eckart von Hirschhausen sein Gewicht? **26**

»Hauptproblem beim Gewicht sind die Bakterien« Interview mit dem Ernährungsexperten Tim Spector **34**

Nachhaltig abnehmen So klappt es mit dem intermittierenden Fasten **36**

Augenblicke

Momentaufnahmen Von Safranpflückerinnen, Protein-Snacks und einer Sportlerin, die nicht aufgibt **8**

Sprechstunde

Spannendes aus der Welt der Medizin, Forschung und Psychologie **14**

Beipackzettel Wie wirkt eine Herpes-Creme? **18**

Gespräch

Miriam Maertens Wie die Schauspielerin ihren Alltag mit Mukoviszidose bewältigt **48**

Reportage

Riskanter Einsatz Stundenlang fliegen Sanitäter in die verschneite Weite Sibiriens, um zu helfen **68**

Medizin

Heldin der Gesundheit Die Zahnärztin Dorothea Schiffner bietet Obdachlosen kostenlose Hilfe **20**

Was macht der Darm? Aufbau, Funktionen und spannende Fakten zeigt die Infografik **22**

Kreuzbandriss Operieren? Und falls ja, welches Verfahren? Unser Redakteur hat die richtige Therapie für sich gefunden **42**

Dossier Gefäße Sie versorgen Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dafür braucht das Blut freie Bahnen **55**

Hausmittel Von Müttern und Wissenschaftlern empfohlen: Hühnersuppe bei Erkältungen **90**

Psychologie

Beziehungen pflegen Als Paar, in der Familie, im Beruf bestimmen sie unser Lebensglück und verdienen daher unsere ganze Aufmerksamkeit **98**

Vererbtes Trauma Oft wird psychisches Leiden über Generationen hinweg übertragen – doch man kann sich davon befreien **84**

Ernährung

Fit mit ... Rote Bete! Sie kann die Leistung beim Sport steigern und Entzündungen dämpfen **92**

Aufgetischt Eine Patientin vergiftet sich mit Nahrungsergänzungsmitteln **96**

Reise und Fitness

Beckenboden-Training Wie es die Blase stärkt, die Potenz verbessert und den Rücken aufrichtet **78**

Yoga Der Fotograf Enno Kapitza porträtiert die gelöststen Gesichter bei der Entspannung **82**

Aqua Floatfit Zirkeltraining auf Matten, die auf Wasser treiben: Das strengt an – und macht Spaß **104**

Oman Zwei Frauen reisen mit einem Jeep durch die Große Arabische Wüste **108**

Das gute Leben

Wissenswertes zu Ernährung, Fitness, Umwelt **88**

Tagträume Im verwunschenen Weiß des Eises **116**

Was macht eigentlich Emmi? Eckart von Hirschhausens Brief an die kleine Hamburgerin **122**

Aus der Redaktion & Impressum **6**

REDAKTION

Team-Arbeit

*Wir sind ein Jahr alt!
So lange schreiben, fotografieren
und gestalten wir schon für Sie –
danke, dass Sie dabei sind!*



26

Beim Intervallfasten geht es um den besten Zeitpunkt zum Essen. Aber wie stellt man das dar?

Die Designerin Victoria Bee hat dafür riesige Zeiger aus Pappe gebaut, zu sehen in unserer Titelgeschichte



Redaktion in Feierlaune:

Anatol Kotte (Fotograf, hinten links), Eckart von Hirschhausen, Christoph Koch (Redaktionsleitung). Vordere Reihe von links: Christian Krug (Herausgeber), Catrin Boldebeck (Redaktionsleitung), Frances Uckermann (Creative Director), Rahel Zander (Bildredaktion) und Susanne Gräfe (Artdirektorin)



Happy Birthday!
Wie das so ist bei einer Geburtstagsfeier: Die Familie kommt zusammen, feiert und gratuliert. Zu unseren Verlags-Geschwistern zählen »Barbara«, »JWD« und »Guido«, unser jüngster Bruder.

stern-Stimme

Eckart von Hirschhausen ist Kolumnist bei stern.de
www.stern.de/hirschhausen

Die nächste Ausgabe erscheint am 13. März 2019

Impressum

DR. v. HIRSCHHAUSENS
STERN GESUND LEBEN
Gruner + Jahr GmbH
Verlag und Sitz der Redaktion:
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Kontakt zur Redaktion:
gesundleben@stern.de
Herausgeber: Christian Krug
Chefreporter:
Dr. Eckart von Hirschhausen
Redaktionsleitung:
Christoph Koch und
Catrin Boldebeck
Creative Director:
Frances Uckermann
Artdirektorin: Susanne Gräfe
Gestaltung: Kristin Pötschke
Bildredaktion: Rahel Zander
Infografik: Bettina Müller,
Ela Strickert
Chef vom Dienst: stern CvDs

Mitarbeit an dieser

Ausgabe: Dr. Bernhard Albrecht,
Nataly Bleuel, Dr. Anika Geisler,
Nicole Heißmann, Michaela
Huber, Annette Kerckhoff,
Katharina Korbjuhn, Alexandra
Kraft, Nicola Kuhrt, Dirk Liedtke,
Constanze Löffler, Claudia
Minner, Wilhelm Nirschl, Dr. Frank
Ochmann, Nina Poelchau,
Anja Reumshüssel, Wolfgang
Scheerer, Tobias Schmitz, Doris
Schneyink, Bettina Sengling,
Stéphanie Souron, Katrin
Steffens, Beate Wagner,
Burkhard M. Zimmermann
Verifikation und Lektorat:
Günther Garde, Dr. Jochen
Murken, Matthias Reisner,
Petra Wiechmann
Geschäftsführende Redakteurin:
Nicola Wagner

Publisher: Alexander von
Schwerin, Nica Volquartz
(Publishing Manager)
Brand Solutions: Anja Dreßler
Sales Director:
Madeleine Wolgast
Herstellung: G+J-Herstellung,
Heiko Belitz (Ltg.), Martin Laue
Marketing: Sandra Meyer
(Director), Kathrin Stamm
(Manager)
Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit: Sabine Grüngreiff (Ltg.),
Tamara Kieserg
Syndication: Picture Press
E-Mail: sales@picturepress.de
Verantwortlich für den
redaktionellen Inhalt:
Christian Krug,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Verantwortlich für die
Anzeigen: Anja Dreßler,

G+J e|MS, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg
Reproduktion: Peter Becker
GmbH, Würzburg
Druck: Mohn Media, Gütersloh
Es gilt die aktuelle
Preisliste. Infos hierzu unter
www.gujmedia.de
Vertrieb: DPV Deutscher
Pressevertrieb
Preis des Heftes: 5,50 Euro
DR. v. HIRSCHHAUSENS
STERN GESUND LEBEN darf
nur mit Verlagsgenehmigung
in Lesezirkeln geführt werden.
Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste
und Internet und Vervielfältigung
auf Datenträgern wie CD-ROM,
DVD-ROM etc. nur nach vorheri-
ger schriftlicher Zustimmung

des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt
eingesandte Manuskripte
und Fotos.
Abonnement:
DR. v. HIRSCHHAUSENS
STERN GESUND LEBEN-
Kundenservice, 20080 Hamburg,
Bestellservice
Tel. 040/ 55 55 78 00,
Kundenservice
Tel. 040/55 55 78 09
(Mo.–Fr. 7.30 bis 20 Uhr,
Sa. 9 bis 14 Uhr),
24-Std.-Online-Kundenservice:
www.MeinAbo.de/service,
E-Mail: abo-service@guj.de
Abonnement
zzt. 6 x jährlich 33,00 €
inkl. Versandkosten
(Deutschland)
ISSN: 1860 - 1375

TITELFOTO: ANATOL KOTTE; STYLING: DIANA DANOUAH UND
SUSAN SCHLEICHER; FOODSTYLING: VIOLA HADERLEIN;
HAARE/MAKE-UP: DANIELA PROST/LIGANORD; HOSENTRÄGER:
HERR VON EDEN; FOTOS: PRIVAT, ANATOL KÖTTE





MEIN VORSATZ: GELASSEN BLEIBEN

Mit Balloon zu mehr Ruhe, weniger Stress und besserem Schlaf. Meditieren war noch nie so leicht.

Jetzt 25 % Rabatt sichern
mit dem **Code:** Augenblick25



Mehr erfahren unter www.balloon-meditation.de

AUGENBLICKE





Blütezeit

Die Frau hütet in ihren Händen einen wahren Schatz: Krokusse. Nicht irgendeine Frühlingsboten, sondern Gewächse, aus denen Safran gewonnen wird. Für ein einziges Gramm des wohl kostbarsten Gewürzes der Welt braucht man etwa 150 bis 200 Pflanzen. Hier in Herat im Nordwesten Afghanistans ernten mehr als 5000 Bauern die wertvollen Blumen. Die Weltbank hält Safran für eine lohnende Alternative zum Mohn-Anbau. Gewürze statt Drogen? Klingt nach einem guten Plan.

FOTO: JALIL REZAYEE/EPA-EFE/REX

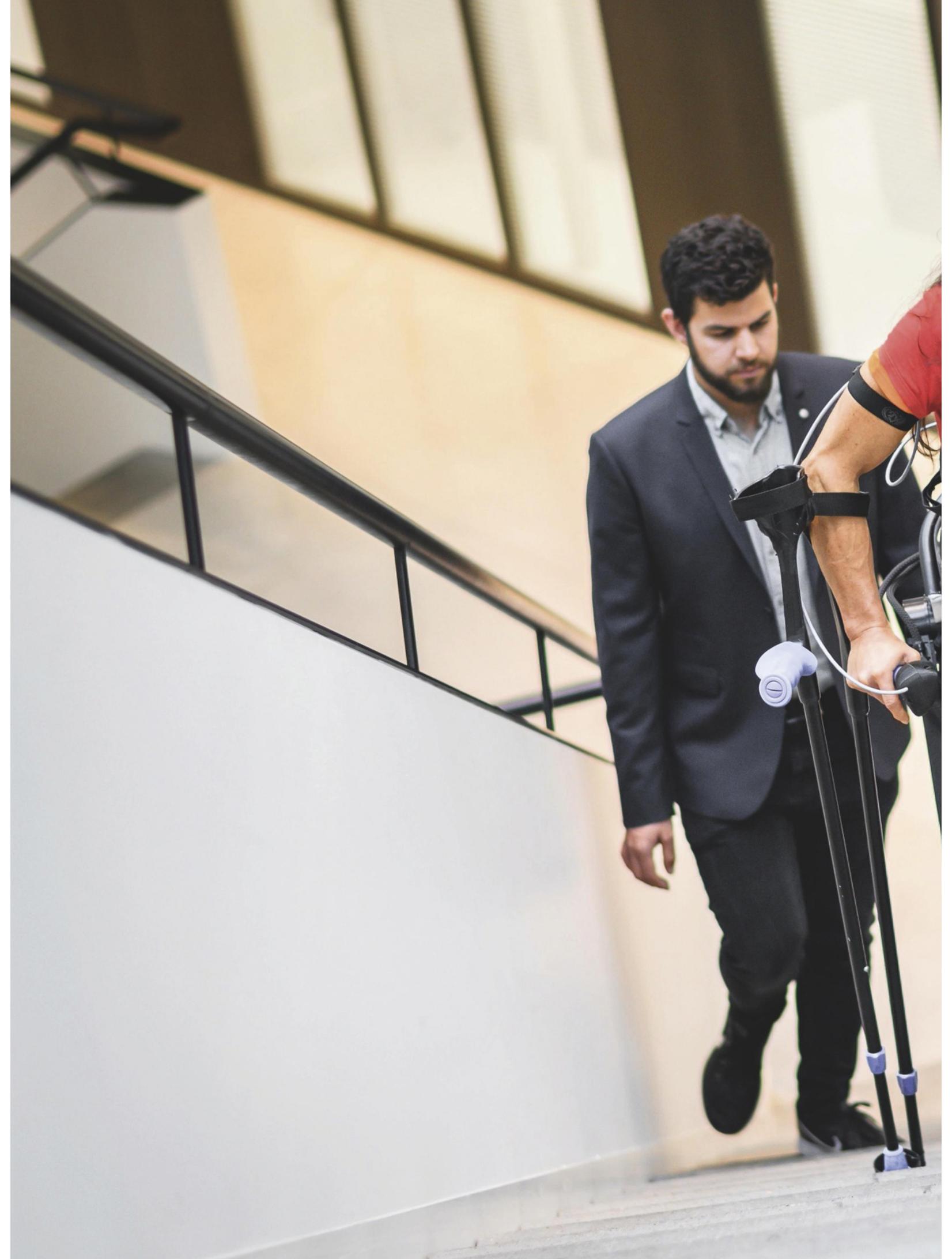




Brummendes Geschäft

Wir Deutschen kennen Wespen vor allem als nervtötende Sommerplage. Aber dieser Chinese verdient mit ihnen sein Geld. In seinem Betrieb im Kreis Wangmo im Süden des Landes hängen Wespennester zu Dutzenden in gewächshausähnlichen Räumen. Der Züchter hat es vor allem auf die Puppen der Insekten abgesehen. Sie gelten in China als eiweißreiche Delikatesse – ein kleiner Snack für zwischendurch. Natürlich sind die Wespen dann längst tot. Das Geschäft brummt trotzdem.

FOTO: SIPA/ASIA/REX





Fort-Schritt

Konzentriert steigt Silke Pan, 45, in einem Forschungsinstitut in Lausanne eine Treppe hoch. Schritt für Schritt unterstützt sie dabei ein Exoskelett, das Schweizer Forscher mitentwickelt haben. Pan, querschnittsgelähmt, seit sie vor zwölf Jahren beim Luftakrobatik-Training stürzte, ist eine erfolgreiche Handbike-Athletin. Die Bewegung, die das künstliche Skelett ermöglicht, mindert auch Folgebeschwerden der Behinderung, etwa Bluthochdruck oder Knochenschwund.

FOTO: FABRICE COFFRINI/AFP