

DR. V. HIRSCHHAUSENS



GESUND LEBEN

Dossier

Schmerz

Wann er nützt und wie man ihn endlich loswird

Tischtennis

Eckart von Hirschhausen trifft Profi Timo Boll

Portugal

Mit dem Rad die Stille des Alentejo erleben

Pflanzen-drinks

Es geht auch ohne Milch

Sonne tanken

Mit dem optimalen Schutz



» Fit und gesund: So geht's! «

Bewegen, richtig ernähren – und sich rundum gut fühlen. Gar nicht schwer mit unseren Tipps und Empfehlungen!

AUSGABE 3 - 2019 DEUTSCHLAND: 650 €
ÖSTERREICH: 6,20 € / SCHWEIZ: 8,80 SFR. / DÄNEMARK: 59,95 KR/
FRANKREICH: 7,40 € / BENELUX: 6,70 € / ITALIEN: 7,40 € / SPANIEN: 7,40 € /
PORTUGAL (KONT.): 7,40 € / GRIECHENLAND: 7,40 € / SLOWAKEI: 7,40 €



So gut kann Erfrischung schmecken.



EMPFOHLEN VOM



DEUTSCHEN INSTITUT
FÜR SPORTERNÄH-
RUNG e.V.

- ✓ isotonisch
- ✓ vitaminhaltig
- ✓ 0,0% Alkohol

Bitte ein Bit

Unschlagbar nach dem Sport: Bitburger 0,0%.

Nach einer intensiven Trainingseinheit braucht man neue Energie. Denn um bestmöglich zu regenerieren, muss der Verlust von Wasser, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten ausgeglichen werden. Als das erste isotonische alkoholfreie Bier mit 0,0% Alkohol leistet Bitburger 0,0% genau dies: Erfrischung und Regeneration.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils ist dabei die perfekte Unterstützung. So tragen die enthaltenen Vitamine B12 und Folsäure zur Funktion des Immunsystems bei und verringern die Müdigkeit. Laut einer Analyse des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V. sind auch die in Bitburger 0,0% enthaltenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate wichtig für die bestmögliche



Regeneration nach dem Sport. Unter anderem belegt die Studie, dass der Mineralstoff Kalium für eine effiziente Wiederauffüllung der muskulären Energiespeicher sorgt, während die schnell verfügbaren sowie gut verträglichen Kohlenhydrate den beanspruchten Muskelpartien neue Energie liefern. Im Ergebnis kann Bitburger 0,0% die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit fördern und sorgt nach dem Sport nicht nur für Regeneration, sondern auch für beste Erfrischung und Genuss.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Willkommen zu einem Heft voller Bewegung und bewegenden Geschichten. Bewegung ist bestes Anti-Aging, und auch wenn ich eigentlich aus dem Skater-Alter raus bin, probiere ich gerade aus, was mir alles Spaß macht, worauf ich vorher noch nicht gekommen bin. Denn die Phase »Essen auf Rädern« kommt früh genug. Und sie kommt später, wenn man sich selbst fit hält. Was Tischtennis für den Kopf bringt, musste ich auf bittere Art erfahren. Ich habe zweimal gegen einen 88-jährigen in meinem Lieblingssport verloren! Okay – er war auch mal deutscher Meister, 1961, also bevor ich geboren wurde.

Und: Danke für die vielen tollen Rückmeldungen zu meiner ersten App! Ich dachte nie, dass ich mal zum Ernährungs-Guru taugen würde, aber es hat Spaß gemacht, all die eigenen Erfahrungen, aktuelle Wissenschaft und praktische Tipps mal nicht in ein Buch zu schreiben, sondern als Audio einzusprechen. Damit kann ich jeden, der will, zu einem gesünderen Lebensstil mit Essenspausen und mehr Genuss im Leben begleiten. Und ganz nebenbei: Wer dabei ein bisschen Gewicht verliert, tut sich auch mit dem Bewegen leichter. Hängt ja alles zusammen, Leib und Seele, innere und äußere Bewegung – und jetzt schnell umblättern – dann haben Sie sich auch schon ein bisschen bewegt – ich bin ja für realistische Ziele ;-)

Viel Spaß beim
Staunen, Lachen und
Weitererzählen! Ihr

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

TRECA

PARIS



L'ART
DE LA CHAMBRE



Wow, wieder ein pralles Heft! Meine persönlichen Kommentare zu Artikeln sind so wie dieser gelb gekennzeichnet. Viel Spaß beim Lesen!

24

Fit und gesund

Die Wechseljahre machten Beschwerden. Doch Catherina Burkhardt wollte keine Hormone – sie entdeckte die Heilkraft von Sport. Damit ist sie nicht allein



59

Dossier Schmerz

Kopfweh, Rücken oder Probleme im Knie. Gibt es eigentlich einen Körperteil, der nicht wehtun kann? Neue Erkenntnisse helfen, Schmerzen zu nutzen

116

Unterwegs in Portugal

Unser Autor hatte zunächst nur Blicke für das unberührte Alentejo im Süden Portugals und die Menschen. Aber ja, baden war er auch noch



78

Ungewohnter Blick auf Afrika

Traditionell ernähren sich die Menschen in Ghana von Gemüse und ab und zu Fleisch. Mit der Globalisierung kommen neue Essgewohnheiten. Das hat Folgen



100

Grüne Power

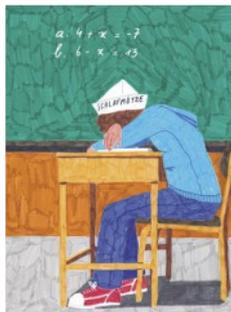
In Spinat stecken jede Menge Vitamine, und er lässt sich vielfältig zubereiten. Mit leckeren Rezepten

ANZEIGE



19

So kommt Bewegung in den Urlaub



52

Verpennt

»Schlafmütze«, ätzt die Lehrerin. Dabei ist Florian ein aufgeweckter Junge – mit einer seltenen Krankheit



74

Lebensretter

Das Labor der Deutschen Knochenmarkspenderdatei analysiert die DNA potenzieller Stammzellspender für Blutkrebskranke

34

Tischtennis

Was passiert, wenn Freizeitsportler Eckart von Hirschhausen sich mit Profi Timo Boll an der Platte trifft. Ein Match für beide Hirnhälften!



TITELFOTO: ANATOL KOTTE; STYLING: DIANA DANOUAH & SUSAN SCHLEICHER; FOODSTYLING: VIOLA HADERLEIN; HAARE/MAKE-UP: DANIELA PROST/IGANORD; FOTOS: MONIKA KEILER; SVEN DÖRING; GETTY IMAGES; MATTHIAS HASLAUER; ANDREW ESIEBO; PAULIANA VALENTE; ILLUSTRATIONEN: ANJE JAGER/SOOTHING SHADE; ANA POPESCU/CAROLINE SEIDLER

Titel

Fit und Gesund Fünf Menschen erzählen, wie ihnen Sport hilft, gesund zu werden – und zu bleiben **24**

Tischtennis Eckart von Hirschhausen über seinen Lieblingssport **34**

Gesund essen Wie unsere Autorin ihre Ernährung umstellte und sich seitdem viel fitter fühlt **14**

Sport und Ernährung Nimmt man so besser ab? Was sollte man essen? 25 Fragen und Antworten **18**

Augenblicke

Momentaufnahmen von jungen Schwimmer-Stars, grünem Tee und Ruhezeiten für die Wissenschaft **8**

Sprechstunde

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

Beipackzettel Wie gut sind Omega-3-Kapseln fürs Herz? **18**

Gespräch

Ärzte ohne Grenzen Internist Tankred Stöbe berichtet über 17 Jahre ehrenamtlichen Einsatz **44**

Reportage

Dick und dünn In Ghana gibt es nicht nur Unternahrung – sondern auch zu viele Fettleibige **78**

Medizin

Held der Gesundheit Thomas Kohl ist Fetalchirurg. Er operiert Kinder im Mutterleib **20**

Runderneuerung Was bei Menschen alles ausgetauscht und ersetzt werden kann **22**

Narkolepsie Immer wieder nickt Florian, 14, im Unterricht ein. Seine Mutter macht sich Sorgen **52**

Dossier Schmerz Er zwickt, pocht und nervt – aber er ist überlebenswichtig **59**

Knochenmarkspenderdatei eine Datenbank, die Leben retten kann, zieht um **74**

Mensch

Rothaarige Sie leuchten, sie sind besonders – und sie leben nicht nur in Inland **94**

Psychologie

Sauberkeitswahn Ticken wir noch ganz sauber? Essay über unseren Umgang mit Dreck **88**

Ernährung

Hausmittel Das Glas Wasser am Morgen **98**

Fit mit... Spinat liefert mehr Vitamine und Kraft, als Seemann Popeye ahnte **100**

Essen mit Nebenwirkung Er treibt Sport, lebt gesund. Wieso hat der junge Mann Gelbsucht? **104**

Milch-Ersatz Nachhaltig und gut fürs Tierwohl? Welche Pflanzendrinks wirklich sinnvoll sind **108**

Körperpflege

Sonnenschutz Wie man sich richtig schützt – und ordentlich Vitamin D tankt **112**

Reise und Fitness

Portugal Mit dem Fahrrad durch das unberührte Hinterland, das Alentejo **116**

Das gute Leben

Wissenswertes zu Ernährung, Fitness, Umwelt **96**

Tagträume auf einer Blumenwiese **124**

Was macht eigentlich Emmi? Eckart von Hirschhausens Brief an die kleine Hamburgerin **130**

Aus der Redaktion & Impressum

6

Team-Arbeit

Für das neue Heft waren Kolleginnen und Kollegen weltweit unterwegs, entdeckten spannende Geschichten und Menschen



116

Beine ausruhen, Notizen machen – so schön kann das Reporterleben sein. Vor allem wenn man während seiner Arbeitszeit durch Portugal radeln darf wie *stern*-Kollege Joachim Rienhardt



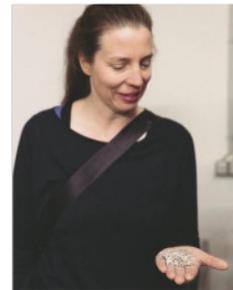
34

Wiedersehen: Eckart von Hirschhausen, der ehemalige deutsche Tischtennismeister Heinz Nink und seine Frau Gisela kennen sich gut. Wer das Match gewonnen hat? Heinz natürlich!



78

stern-Reporter Marc Goergen und Fotograf Andrew Esiebo beobachteten in Accra, der Hauptstadt von Ghana, wie amerikanisches Fast Food das Land erobert. Sie selbst aßen allerdings lieber frischen Salat bei einem jungen, engagierten Gastronomen. Vielleicht ein neuer Trend für die afrikanische Mittelschicht



74

Bei der Recherche stieß Anika Geisler auf Geld. Leider nur Schnipsel. Das Labor der Deutschen Knochenmarkspenderdatei ist in ein ehemaliges Gebäude der Bundesbank gezogen. Wo früher Gold und Geld lagerten, werden nun die Proben von potenziellen Spendern gehütet

↓
stern-Stimme
Eckart von Hirschhausen ist Kolumnist bei [stern.de/hirschhausen](http://www.stern.de/hirschhausen)

Die nächste Ausgabe erscheint am 17. Juli 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: Florian Gless,
Anna-Beeke Gretemeier

Chefreporter:

Dr. Eckart von Hirschhausen

Redaktionsleitung:

Christoph Koch und
Catrin Boldebeck

Artredaktion:

Susanne Gräfe
Groenewold, Christine Simon,
Rahel Zander

Infografik:

Bettina Müller,
Ela Strickert

Chef vom Dienst:

stern CvDs

Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Dr. Anika Geisler, Marc Goergen,
Nicole Heißmann, Diana Helfrich,
Annette Kerckhoff, Alexandra Kraft,
Nicola Kuhrt, Dirk Liedtke,
Constanze Löffler, Tanja Metzner,
Dr. Frank Ochmann, Anja Reumshüssel,
Joachim Rienhardt, Kester Schlenz,
Tobias Schmitz, Mathias Schneider,
Doris Schneyink, Stéphanie Souron,
Katrin Steffens, Hanne Tügel,
Beate Wagner

Assistenz:

Anandi Fiederling-Baisch

Verifikation und Lektorat:

Dörte Nohrden,

Matthias Reisner

Quality Board:

stern

Geschäftsführende

Redakteurin: Nicola Wagner

Publisher:

Frank Thomsen,
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 Öffentlichkeitsarbeit:

Sabine Grüngreif (Ltg.),
Tamara Kieserg

Syndication:

Picture Press
E-Mail: sales@picturepress.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Florian Gless
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

vorheriger 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

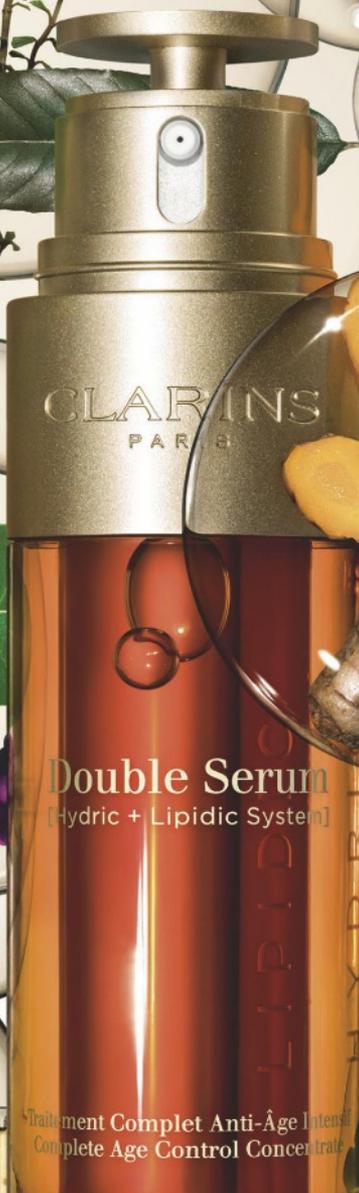


Double Serum

21 Pflanzenextrakte. Unser leistungsstärkstes Age Control Konzentrat.
Nach 7 Tagen: sofort schönere Ausstrahlung, gemilderte Poren und Fältchen,
die Haut wirkt jugendlicher.*

*Zufriedenheitstest – 362 Frauen aus verschiedenen Nationen.

CLARINS.COM

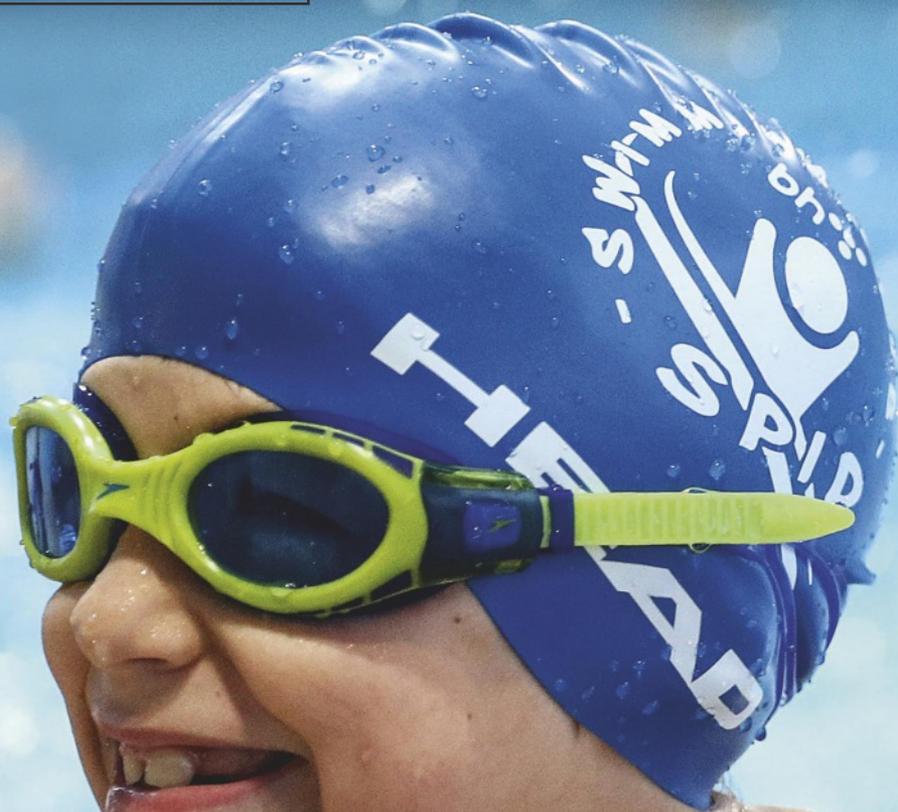


Traitement Complet Anti-Âge Intensif
Complete Age Control Concentrate

Alles nur für Sie.

CLARINS

AUGENBLICKE





Elementare Erfahrung

Zum Schwimmen braucht man Arme und Beine? Nicht unbedingt. Manchmal kann Wille ausgleichen, was an körperlicher Ausstattung fehlt: Ismail Zulfic scherzt am Rand des Olympia-Beckens von Sarajewo mit einem Trainingspartner. Der Achtjährige kam ohne Arme und mit einem deformierten Fuß auf die Welt. Vor Wasser hatte er schreckliche Angst – bis ihn ein Trainer ermutigte, sich auf dieses Element einzulassen. Jetzt gewinnt Ismail Schwimmwettbewerbe – und macht Benachteiligten Mut.

FOTO: NEDM GRABOVICA/XINHUA/DP





FOTO: CARL COURTBETTY IMAGES

Grün ist die Hoffnung

Eine Teeplantage kann einem Kunstwerk gleichen, wenn sie sich wie hier in Shizuoka, Japan, harmonisch in die Landschaft schmiegt. Die Teeplückerinnen ernten noch immer von Hand, Maschinen wären zu grob. Grünem Tee, der anders als der schwarze nicht fermentiert ist, wird unter anderem krebshemmende Wirkung nachgesagt. Beteiligt soll vor allem der Wirkstoff Epigallocatechingallat sein, abgekürzt EGCG. Doch klare Beweise dafür fehlen. Nicht umsonst bleibt der Tee im Fokus der Forscher.





60 Tage liegen = 16500 Euro

Liegen Sie gerne rum? Auch mal etwas länger? Dann könnte Sie vielleicht ein Projekt des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Köln interessieren. Die Forscher suchten Freiwillige für eine Bettruhe-Studie, um die Auswirkungen der Schwerelosigkeit auf den Körper zu untersuchen. Der ganze Versuch dauert 89 Tage, wovon 60 Tage liegend auf einer um sechs Grad zum Kopf hin geneigten Fläche verbracht werden müssen. Essen? Toilette? Alles im Liegen! Wer durchhält, bekommt 16500 Euro.

FOTO: GUNTHER.ORTMANN/WIMAGO



Seit Neuestem gibt es die »Hirschhausen-Diät App« als Download im App Store oder bei Google Play. Darin verrät Dr. Eckart v. Hirschhausen über sieben Wochen alle Tricks und Kniffe, wie jeder Intervallfasten in sein Leben bringen kann. Ohne Jo-Jo-Effekt, aber mit ganz viel Wissenswertem und einer großen Portion Humor

Rasant Gewicht verlieren

Meine erste App! Ich war ein bisschen aufgeregt. Bücher hatte ich ja schon viele geschrieben, aber mit der »Hirschhausen-Diät« möchte ich Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensrhythmus intensiver begleiten. Da die Hirschhausen-Diät keine Diät ist, sondern eine Lebensweise mit viel Flexibilität, Freude und gesundheitlichen Vorteilen, bedeutet das: Auch nach Ostern geht es weiter! Begonnen hat der ganze Hype ja hier dem Heft. Und die wichtigsten Fragen der Leser sind mit drin in der App. Der Einstieg ist kostenfrei: hirschhausen-diät.de.



Neuer Waldführer

Der Erfolg seines Buchs »Das geheime Leben der Bäume« zeigt, wie groß das Interesse und die Sehnsucht nach Natur ist. Nun hat die Redaktion von »Geo« dazu gemeinsam mit Deutschlands bekanntestem Förster Peter Wohleben ein neues Magazin herausgebracht: »Wohllebens Welt«. Das Heft lädt zum Staunen über Tier- und Pflanzenreich. Oder wussten Sie, wie eine Wiese klingt? Oder dass Bäume schlafen? Mit Eckart von Hirschhausen verbindet Peter Wohleben das Engagement für die Natur. Die beiden haben bereits ein Gespräch in Dr. v. Hirschhausens stern GESUND LEBEN geführt. Das setzen sie nun in »Wohllebens Welt« fort. Ab sofort für 6 Euro am Kiosk.