

Mediengruppe KLAMBT
**BEST
SELLER**

50 6. Dezember 2023
Deutschland 2,80 € | Österreich 3,10 € | Schweiz 5,20 CHF

BeNeLux 3,30 €, Italien 3,90 €, Frankreich 3,90 €
Spanien 3,90 €, Kan. Inseln 4,10 €
Dänemark 34,95 DKK, Griechenland 4,20 €
Portugal (cont.) 3,90 €, Ungarn 1450 Ft
Kroatien 27,12 kn / 3,60 €

**LIEBE
SÜNDE** Vorsicht
beim
**Snow-
Globing!**

OK!

XXL-Ausgabe



SARAH ENGELS



SCHOCK-BEICHTE!
Wie schlimm war ihre Ehe mit Pietro?



HELENE FISCHER



Shirin David

**MUTIGE
ANSAGE!**
Weshalb sie so
gefeiert wird

LÜGNER!
Seine
Karriere
ist vorbei



Gil Ofarim



SERIE
... Die Welt der
Influencer
Diese Woche: **Justine Dippl**
Die „Sommerhaus“-
Siegerin der Herzen

Liebe in GEFAHR!

*Ihre geheimen Zukunftspläne
Bleibt Thomas auf der Strecke?*

24 Seiten
Das große Living-Special

PLUS: Die besten Tipps von Janine Kunze



NEUES AUS DER MEDIZIN

WÄRME-ENTE SUCHT EINEN KUSCHELFREUND

Warmies-Kuscheltiere spenden dank ihres Innenlebens aus Hirsekörnern und französischem Lavendel wohlige Wärme bei Bauchweh und Co. Jetzt neu im Sortiment: ein niedlicher Erpel.



WARMIES ERPEL, Apotheke und über warmies.de, ca. 25 Euro

KRAFT AUS ZWEI WURZELN LINDERT HALSKRATZEN

Bei ungemütlichem Wetter kratzt es schnell mal im Hals – dann tun die Weichpastillen gut. Ingwer und Kurkuma vertreiben auch Erkältungserreger.

Tetesept Hals Bonbons Ingwer + Curcuma + Honig, Apotheke, 20 Stück ca. 3 Euro



ZELLSCHUTZ BEWAHRT VOR OXIDATIVEM STRESS

Der tropische Shake punktet mit Antioxidantien aus exotischen Superfoods. Schützt die Haut, stärkt die Immunabwehr.



TROPICAL BEAUTY SUPERFOOD + INULIN, über www.innonature.eu, 195 g ca. 35 Euro



TV-Moderatorin Clarissa Corrêa da Silva spricht alle zwei Wochen mit Gesundheits-Expert:innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen darüber, wie ein gesunder Lebensstil hilft, Krankheiten zu lindern.

Alle 14 Tage neu

mit Clarissa Corrêa da Silva

Scannen & reinhören! Auf Spotify, Apple und allen gängigen Streaming-Plattformen



Victoria Justice (30): Die US-Schauspielerin hält sich auch mit Treppensteigen fit

Das einfachste Work-out der Welt hält den Körper fit und macht glücklich

Auf die Treppe, fertig, los!

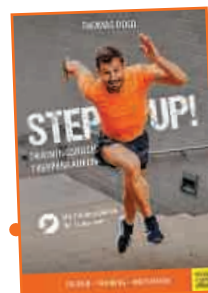
Je älter wir werden, desto lauffauler werden wir meist. Dabei reicht es schon, alle Stufen, denen wir begegnen, auch zu benutzen

Bestimmt gibt es in Ihrem Umfeld einige Treppen: Auf dem Weg nach Hause oder im Bürogebäude... Und wie viele davon benutzen Sie? Oder fahren Sie lieber Fahrstuhl? Jeder zweite Deutsche bewegt sich zu wenig, so eine neue Studie der WHO.

Wann bitte soll ich denn zum Sport gehen? Selbst wenn wir im Alltag gefühlt nur unterwegs sind, reicht das meist nicht für eine gesundheitlich relevante Anzahl von Schritten. Wir müssen uns schon bewusst bewegen. Daher ist Treppensteigen das perfekte Ganzkörper-Work-out für zwischendurch. Es aktiviert fast alle großen Muskelgruppen, vor allem aber Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Dazu die Muskulatur im Rücken. Treppenlaufen ist also nicht grundlos 7-mal (!) anstrengender als Gehen. Bei 400 Stufen verbrennen wir genauso viel, als würden wir 15 Minuten joggen. Verblüffend: Wer ein Jahr lang täglich mindestens viermal vier Stockwerke rauf- und runterläuft, nimmt bei gleichblei-

bender Ernährung im Schnitt vier Kilo ab (auch als $4 \times 4 = 4$ -Formel bekannt).

Bereits mit 30 beginnt der Abbau von Muskeln. Darum ist es so wichtig, sich die Kraft zu bewahren – das schützt auch vor Stürzen und Brüchen. Treppensteigen pusht Koordination und Herz-Kreislauf. Und jede gemeisterte Stufe schmiert arthrosegeplagte Gelenke. Bei einer akuten Entzündung im Knie ist Schonung angesagt. Ansonsten: Fangen Sie mit einer Stufe an – eine hoch, eine runter. Steigern Sie sich auf je zwei Stufen und so weiter. Pflanzliche Arthrose-Mittel (z. B. Gelencium Extract, Apotheke) können den Gelenkschmerz lindern, beweglicher machen. Und: Allein die Aussicht auf Erfolg aktiviert im Gehirn das Belohnungssystem. Das ausgeschüttete Dopamin macht uns happy – und motivierter.



OK!-BUCHTIPP
„Step up! Trainingsbuch Treppenlaufen“
Top-Athlet Thomas Dold zeigt, wie Sport im Alltag geht, Meyer, 26 Euro