»OBSERVER«

gesund & fit
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 19.09.2016, Nr: 37, 52x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 100 000, Größe: 87,22%, easyAPQ: _
Auftr.: 4024, Clip: 10029537, SB: Beck Dr. Harald

www.observer.at

gesund&fit durch die Woche

BEAUTY-TALK

Beim Schönheitstrend Body Contouring werden mittels 3D-Technik prrfekte, jugendliche Körperproportionen geformt. Wie das funktioniert, verriet Chirurg Dr. Harald Beck CR Nina Fischer. Ab S. 16.

Backstage beim Fitness-Shooting

Geschwitzt hat beim Knack-Po nicht nur Model Lexi (g. li.), sondern auch das gesamte Team: Visagistin Lauri, Trainer Christopher, CR Nina, Assistent Anthony und Fotograf Oliver. Ergebnis ab S. 42.

AUS DER REDAKTION

Unsere bildhübsche Kollegin, ÖSTERREICH-Society-Reporterin Clivia Treidl, wird ab 26. 9. mit dem Start von oe24.tv als Moderatorin zu sehen sein. Wie sie sich für ihre Aufgabe fit macht. S. 66.

EDITORIAL

Sie geben die großen Themen vor!

Was bewegt: Sie haben sich sicher schon einmal gefragt, nach welchen Kriterien wir Woche für Woche gesund&fit gestalten und wer die Themen aussucht? Zu einem Teil natürlich die Redaktion – wir Schreiber, die Tag für Tag so viel Neues entdecken, von dem wir Ihnen berichten wollen. Aber die wirklich großen Themen, die bestimmen Sie!
In den letzten Wochen landeten wieder unzählige E-Mails von Leserinnen und Lesern an unseren Expertenpool im Postfach. Die am häufigsten gestellte Frage war einmal mehr: „Was kann ich für meinen Rücken tun?" Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe unserem Kreuz und wie wir Schmerzen vorbeugen können – respektive, wie wir sie in den Griff bekommen. Wir haben uns diesmal die alltagstaugliche Bewegungsmethode von US-Wirbelsäulenguru Stuart McGill (S. 8) näher angesehen und hoffen, dass das der eine oder andere Tipp Ihnen auf die Sprünge hilft. Feedback willkommen.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Wir bringen Licht ins Superfood-Dickicht und stellen die 55 besten Nährstoffbomben vor. P.S. Die meisten davon finden Sie im Gemüsegarten. Seite 12
- September ist Monat der Zahngesundheit. Wie mit einer neuen Methode in nur zwei Stunden ein perfektes Gebiss gelingt, zeigen wir ab Seite 24.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
gesund@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

gesund24

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/58811*0).