



Mag. Julia Wild

Chefredakteurin von netdoktor.at und
gesundheitstrends.com

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Herzlich willkommen bei der gedruckten Version von gesundheitstrends.com, dem Healthy-Living-Portal von netdoktor.at! Hier dreht sich alles um einen gesunden Lebensstil, der im besten Fall auch Freude bereitet. Es ist höchste Zeit, unser „Baby“ vor den Vorhang zu holen: Deshalb halten Sie heute das erste Wendemagazin von netdoktor.at & gesundheitstrends.com in Händen. Was dürfen Sie von diesem Teil der Ausgabe erwarten? So einiges!

In unserer großen Coverstory haben wir den Ernährungsexperten Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm interviewt. Wir wollten wissen, wie unser Essen tatsächlich auf den Körper wirkt: Können wir mit Nahrung Krankheiten verhindern? Sollen wir Tierisches streichen und in Superfood investieren? All das und noch mehr erfahren Sie ab Seite 3.

Hormone sind out! Immer mehr Frauen verzichten heute auf Pille, Pflaster und Hormonspirale und setzen auf natürliche, hormonfreie Verhütung. Näheres über die Optionen sowie die Vor- und Nachteile lesen Sie ab Seite 6.

Dass Lebensmittel oft länger haltbar sind, als das Mindesthaltbarkeitsdatum verspricht, ist nichts Neues. Aber wie verhält es sich mit Kosmetik und Körperpflegeprodukten? Was wann in den Müll wandern sollte, verraten wir ab Seite 8.

Wer schon immer mehr Sport machen wollte, aber einfach den Hintern nicht hochbekommt, sollte sich den Artikel „Laufen für Faule“ auf Seite 10 zu Gemüte führen. Vielleicht werden Sie ja doch noch zum Marathonläufer?

Wir wünschen viel Spaß und eine gute Zeit!