

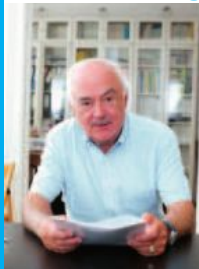


»OBSERVER«

INSIDE

gesund & fit durch die Woche

MIT DEM ESSENS-DOC



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm von der MedUni Wien, Präsident des Ö. Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin und Initiator des Kinder-

Projektes EDDY, animiert, beim Essen zuzugreifen. S. 8.

Richtig sitzen wie der Orthopäde

Nach dem Urlaub wartet auf viele wieder der Bürossessel. **Priv.-Doz. Dr. Florian M. Kovar**, FA für Orthopädie und Traumatologie sowie Unfallchirurgie, verrät, wie gesunder Arbeitsalltag geht. Ab S. 18



ÄRZTE GANZ PRIVAT



Wirkungsvolle Fit-Tipps für Berufsalltag und Freizeit verrät uns diese Woche die ärztliche Direktorin des renommierten Gesundheitsresorts Lan-

serhof Lans **Dr. Katharina Sandtner** ab Seite 66.

EDITORIAL

Die Basis für lebenslange Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Wären Sie heute gerne Kind? Ich kann diese Frage mit einem klaren Nein beantworten. Beim Öffi-fahren bewundere ich oft die jungen Mitfahrenden, wie sie da völlig eins mit ihrem Smartphone ein mir fast völlig fremdes Leben führen.

Ich frage mich allerdings auch, ob die Kids so unbeschwert leben wie die Generationen vor ihnen. Die superpeinlichen Fotos aus meinen Teenie-Jahren, die ich einst so toll fand, liegen gut verstaut unterm Bett. Im Bus habe ich geträumt und am Sportplatz ganztags Unterhaltung gefunden. Viel Bewegung war für alle an der Tagesordnung. Die wahren körperlichen Herausforderungen mussten jedoch nicht die „analog“ aufgewachsenen Generationen bewältigen, sondern die Digital Natives. Bis zu elf Stunden täglich sitzen Schulkinder. Orthopäden, Augenärzte und Kinderärzte schlagen Alarm. Sie sprechen von digitaler Lähmung und warnen u. a. vor Rücken- und Augenschäden. Ab Seite 8 verraten im großen Kinderspezial Experten aus mehreren Fachgebieten, wie man den neuen „Kinderkrankheiten“ gegensteuert und Kindern hilft, den Grundstein für lebenslange Gesundheit zu legen.

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

- Was Ihre Haut Ihnen sagen möchte. Der Sommerausklang ist immer ein guter Anlass, einen Haut-Check zu vereinbaren. Mehr Infos ab Seite 22.
- Alles zum Thema Impfungen. Erwachsene gehen oft schlecht geschützt durchs Leben. Der Experte klärt über Impfschema und Auffrischung auf. Seite 26

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

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

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

