

5 Minuten für die
GESUNDHEIT



COACH AM HANDGELENK

Ein Armband soll Gesundheit und Fitness verbessern. DONNA-Redakteurin Monika Holthoff-Stenger hat es getestet



Es sagt, was Sache ist. Heißt es zumindest. Einblicke in Gewohnheiten, Stärken, Schwächen verspricht das Fitness-Armband UP von Jawbone (130 Euro). Rund um die Uhr protokolliert es Schlaf- und Bewegungsdaten, vorausgesetzt, man trägt es und verbindet es täglich mit dem iPhone. Per App werden alle Daten ausgewertet. Zugegeben, das macht süchtig. Nach drei Wochen weiß ich, dass ich selbst an Bürotagen 14000 Schritte zurücklege und zu wenig schlafe. Ob das Band richtig misst, weiß ich nicht: So attestiert es mir schon vor dem Aufstehen 48 Schritte... Messgenauigkeit sei nebensächlich, sagt der Hersteller. Wer sich falscher Muster bewusst werde, achte mehr auf seinen Lifestyle. Unterstützt wird das mit Fitnessstipps wie „Laufen Sie zur Kantine“. Na ja. Fazit: UP konfrontiert einen mit miesen Gewohnheiten und kann Anstoß sein, den Schweinehund mal wieder auf Trab zu bringen.

OO LONG-TEE KANN BEI NEURODERMITIS HELFEN, SO

EINE JAPANISCHE STUDIE. SEINE ENTZÜNDUNGS-

HEMMENDEN GERBSTOFFE LINDERN DEN JUCKREIZ.

SCHARF GESTELLT

Je größer der Computerbildschirm ist, desto besser? Nicht wenn man eine Gleitsichtbrille trägt – denn dann schaut man automatisch auch durch den oberen Teil des Glases, das für die Fernsicht ausgerichtet ist. Folge: Der obere Teil des Bildschirms erscheint verschwommen! Tipp: Den Monitor möglichst niedrig positionieren, sodass man den Kopf nicht anheben muss. Noch besser sind Laptops. Alternativ kann man sich eine spezielle Bildschirmbrille anfertigen lassen.



FOTOS: WWW.PLANPICTURE.COM; SAM EDWARDS/GETTYIMAGES



Sennesblätter –
bewährt seit Jahrhunderten.

Verstopfung natürlich lösen.

**Midro® löst
Ihre Verstopfung**

- zuverlässig
- sanft und schonend

Midro® ist

- gut verträglich
- individuell dosierbar
- rein pflanzlich

Natürlich abführen Natürlich Midro®

Wirksam, schonend und
individuell dosierbar.

Auch in Österreich und
der Schweiz erhältlich.

www.midro.de

Midro Tee. Wirkstoff: Sennesblätter. Midro Abführ-Tabletten. Wirkstoff: Sennesfrüchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Midro Lörrach GmbH, Lörrach. www.midro.de