

**Figur-Tipp der Woche:** Kennen Sie die gesündeste Wintermahlzeit, die noch dazu schlank macht? Richtig: **Hühnersuppe!** Das Hausmittel gegen Erkältungen wärmt von innen und stärkt das Immunsystem auf Grund seines hohen Zink-Gehalts. Das mitgekochte Gemüse (Sellerie, Karotte, Porree, Zwiebel) füllt zudem die Vitamintanks wieder auf.

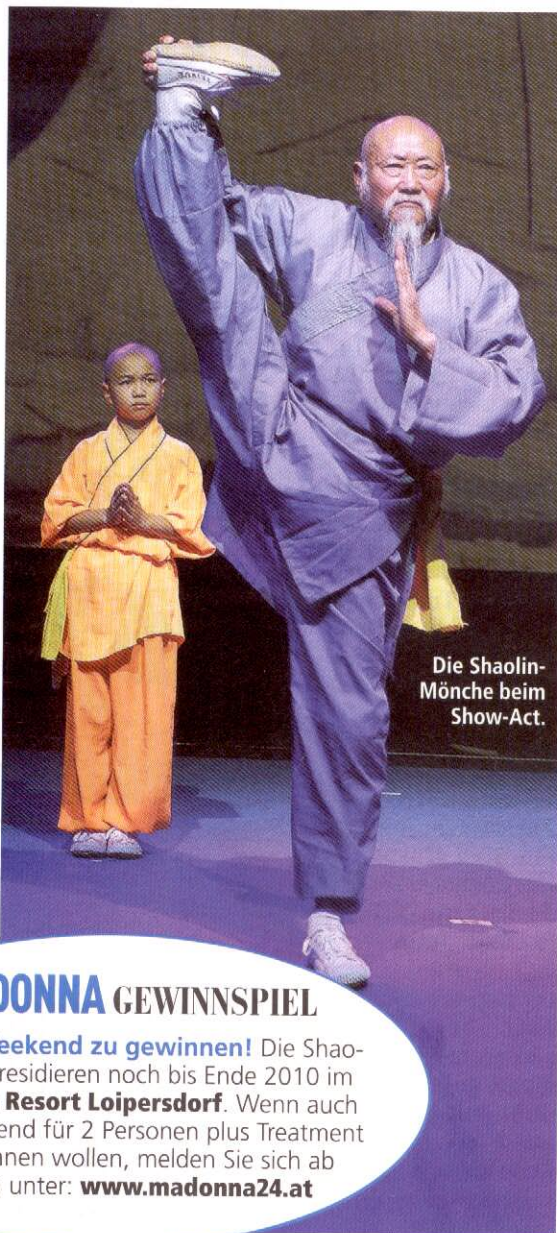
Die Ernährungs-Expertinnen Ursula (l.) und Julia Pabst geben täglich gesunde Ernährungstipps auf: [www.MADONNA24.at](http://www.MADONNA24.at)



# Balance

## Die Shaolin-Mönche sind wieder da!

Ein junger Mönch liegt mit nacktem Oberkörper auf einem Nagelbrett, während ein anderer Mönch eine Marmorplatte auf dessen Brust zertrümmert – die Gesetze der Physik scheinen außer Kraft gesetzt! Schon seit einigen Jahren erregen die Mönche des berühmten Shaolin-Klosters in China mit ihrer atemberaubenden Show weltweites Aufsehen. **Neue Show.** Wenn auch Sie die Mönche live erleben möchten, können Sie das am: 27.1. Mödling, Stadttheater um 19.33 Uhr; 30.1. Innsbruck, Congresshalle um 20 Uhr, 5.2. Spielberg, Kultur im Zentrum, um 20 Uhr; 17.2. Wr. Neustadt, Arena Nova, um 20 Uhr, 18.2., Steyr, Stadthalle, um 20 Uhr und am 19.2., Braunau, Bezirkssporthalle um 20 Uhr. ■



Die Shaolin-Mönche beim Show-Act.

## MADONNA GEWINNSPIEL

**Wellness-Weekend zu gewinnen!** Die Shaolin-Mönche residieren noch bis Ende 2010 im **Austria Life Resort Loipersdorf**. Wenn auch Sie ein Weekend für 2 Personen plus Treatment dort gewinnen wollen, melden Sie sich ab sofort an unter: [www.madonna24.at](http://www.madonna24.at)



Das Austria Trend Life Resort Loipersdorf wartet auf Sie!

## FLORIAN FRISEE

### SICHER AUF DER PISTE



#### So reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko!

#### Sehen Sie eine Zunahme der Verletzungen im alpinen Wintersport?

**FLORIAN FRISEE:** Leider ja! Kunstschnee, überfüllte Pisten sowie eine erhöhte Risikobereitschaft sind schuld daran.

#### Was sind denn die häufigsten Verletzungen bei Carvern oder Snowboardern?

**FRISEE:** Durch die höhere Standposition beim Carvingski entsteht ein „Stelzen-effekt“ beim Geradeausfahren, was die Gefahr des Verkantens erhöht. Ein Drittel aller Carving-Unfälle betreffen das Kniegelenk: Kapsel-Bandverletzungen mit Seitenband- und Kreuzbandrissen stehen im Vordergrund. Häufig kommt es auch zu Oberarm- und Schulterverletzungen, sowie zu Bänderrissen am Daumen („Skidaumen“) und zu Knochenbrüchen. Beim Snowboarden stehen handgelenksnahe Brüche an der Tagesordnung.

#### Was kann man tun, um Verletzungen auf der Piste zu vermeiden?

**FRISEE:** Das ganze Jahr über Sport betreiben und ein paar Wochen vor Beginn der Saison ein spezielles Konditionstraining absolvieren. Auch richtig eingestellte Skibindungen und gut gewartetes Skiequipment senken das Verletzungsrisiko. Tipp: Die Bindung und den Ski oder das Snowboard im Fachhandel einem Funktionstest unterziehen! Außerdem: Vorausschauend Fahren, mit angepasster Geschwindigkeit an das eigene Können. Und natürlich immer einen Helm tragen!

**DR. FLORIAN FRISEE** ist Unfallchirurg und Sportarzt. [www.arthros.at](http://www.arthros.at)

## MADONNA HAT FÜR SIE GETESTET

### INTENSIVE PFLEGE FÜR GESCHMEIDIGE HAUT

Leiden Sie unter trockener Haut? Die Textur des **Intensive Repair Körperbalsams** von **Neutrogena** legt sich mit Sheabutter und Proviatmin B5 wie ein schützendes „Feuchtigkeitspflaster“ auf die Haut. 250 ml um 4,49 Euro in Apotheken.

