

MINI AUFWAND,  
GROSSE FREUDE

# Balkon & Garten als Vogel-Paradies

S. 72-73



Mediengruppe KLAMBT  
**BEST  
SELLER**

Nr. 35 24.8.2022 1,59€ Deutschland



- 1,80 € Österreich • 2,80 CHF Schweiz
- Belgien 1,90 € • Dänemark 22,95 DKK
- Italien/Frankreich/Spanien 2,20 €
- Kan. Inseln 2,30 €
- Griechenland 2,50 €
- Portugal (cont.) 2,30 €
- Slow. 2,00 €
- Ungarn Ft 600

*Glücklich steht mir gut!*

# Lea

**Turbo-  
Pflege**  
Frisch in  
2 Minuten  
S. 78

Leicht, lässig & kaschieren perfekt



## Kleider zum Verlieben

S. 70-71



Pflege-Profis auf vier Pfoten

**Wenn Welpen „Vida“ groß  
ist, hilft er Menschen**

S. 68-69



Erst der Trennungs-Schock, dann  
die erstaunliche Erkenntnis ...

**Gabriele (57): „Ohne Mann  
lebt es sich besser!“**

S. 20-21



Weil der erste Eindruck zählt

## Hereinspaziert!

Ideen  
für den  
Wohlfühl-  
Flur

S. 28-31



Hilfe vom Gelenk-Papst  
**Knieschmerzen  
selbst behandeln**

S. 33

**Haarfarben  
mit Wow-Faktor**

So finden Sie den perfekten Ton

S. 16-17



**DAS NEUE  
INTERVALL-  
FASTEN**

**Nur 1 Tag**

# DIÄT reicht!

Am nächsten  
Morgen ist der  
**BAUCH FLACHER**



Genial gute  
**SOMMER-  
PIZZA**

Klassisch  
mediterran &  
auch vegan

S. 54-56



# News

AUS DER FORSCHUNG

## Antikörper könnte alle Corona-Formen neutralisieren

■ Das SARS-CoV2-Virus verändert sich oft und die Impfstoffe müssen daran angepasst werden. US-Forscher haben nun aber einen Antikörper im Blut Genesener entdeckt, der im Tierversuch alle Corona-Varianten und auch Erkältungsviren unschädlich machen konnte.

## Herztod-Risiko lässt sich vorhersagen und senken

■ Für Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz kann ein Mangel an Adenosintriphosphat (ATP) tödlich enden. Ob genug von dem Energieträger vorhanden ist, lässt sich mittels Magnetresonanztomographie erkennen. Das fanden Kardiologen aus Baltimore (USA) heraus.

## Affenpocken können sich im und am Mund zeigen

■ Die Affenpocken, die sich durch engen Körperkontakt von Mensch zu Mensch übertragen lassen, werden oft spät erkannt. Anzeichen sind Hautveränderungen wie Pusteln in Genitalregion oder Gesicht. So können auch Bläschen im Mundwinkel erste Symptome sein.

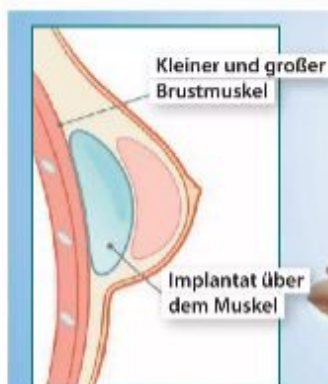
Alle 14 Tage neu & kostenlos hörbar!



Gesund bleiben oder wieder werden – das möchten wir alle. Wie das dank eines gesunden Lebensstils gelingt, erfahren Sie in unserem Podcast „vital – der Gesundheits-Expertentalk“ mit namhaften Gesundheits-Expert\*innen.



Scannen & reinhören!  
Auf Spotify, Apple  
und allen gängigen  
Streaming-Plattformen



Brustimplantate bestehen aus einer Silikonhülle, die heute meist mit Silikongel gefüllt ist – von 50 bis 1.000 ml

## 5 Gründe, warum eine Brustvergrößerung nicht immer ewig hält

# Müssen meine Implantate raus?

**E**ndlich größere Brüste – diesen Traum erfüllen sich immer mehr Frauen. Doch viele denken vor der Operation nicht daran, dass die Veränderung selten ein Leben lang hält. Wir haben Dr. Jens Altmann von der Bodenseeklinik gefragt, wann und aus welchen Gründen ein erneuter Eingriff nötig werden kann.



**Plastischer Chirurg**  
Er ist auch leitender Arzt der Bodenseeklinik, [www.bodensee-klinik.de](http://www.bodensee-klinik.de)  
**Dr. Jens Altmann**

### 1. Warum werden Implantate entfernt?

Neben persönlichen Motiven wie einem über die Jahre veränderten ästhetischen Empfinden gibt es eine Reihe von medizinischen Gründen. Einer der häufigsten ist die sogenannte Kapsel-fibrose, bei der sich das Körpergewebe um das Implantat verhärtet. Sie kann nicht nur das Aussehen beeinflussen, sondern auch Schmerzen verursachen. Einen weiteren Anlass für Implantatwechsel oder -entfernung stellt der natürliche Alterungsprozess dar. So können die Brüste etwa erschlaffen. Und durch eine

Schwangerschaft kann die Brust größer werden, sodass sich viele Patientinnen hier ebenfalls eine Anpassung wünschen. Auch das Implantat-Alter kann ein Grund für einen Austausch sein.

### 2. Gibt es eine Art Verfallsdatum?

Moderne Implantate können theoretisch ein Leben lang halten. Viele Patientinnen entscheiden sich jedoch dafür, nach zehn bis 15 Jahren das Implantat zu erneuern, wenn sich die Brust, gemeinsam mit dem restlichen Körper, verändert hat. Nach etwa zehn Jahren sollten in jedem Fall engmaschige Kontrollen durchgeführt werden. Wir empfehlen zudem eine jährliche Nachsorge.

### 3. Wie entscheidend ist denn das Material?

Implantate unterscheiden sich je nach Hersteller und Modell,

in der Oberflächenbeschaffenheit, dem Füllungs-material und der Form. Aber nicht das ist allein ausschlaggebend, wenn es um die Risiken geht. Vor allem die Aufklärung vor dem Eingriff ist wichtig. Patientinnen müssen sich darüber im Klaren sein, dass jährliche Nachsorgeuntersuchungen, wie sie jede seriöse Klinik anbietet, wichtig sind. Und auch die Eigenverantwortung der Patientin trägt zum Erfolg der Operation bei. Sie sollte nach dem Eingriff mehrere Wochen lang einen Stütz-BH tragen, auf Sport verzichten, nicht rauchen, nicht in die Sauna gehen und sich keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.

### 4. Worauf kann sie später noch achten?

Generell sollte die Patientin ihren Körper aufmerksam beobachten. Kommt es nach der OP zu Veränderungen an der Brust, sollte sie ihren Operateur aufsuchen.

### 5. Und was kostet eine erneute Operation?

Das hängt stark von der Art des Eingriffs ab – muss das Implantat nur gewechselt oder vollständig entfernt, soll die Brust dabei gestrafft werden? Die Kosten beginnen bei etwa 2.000 Euro.