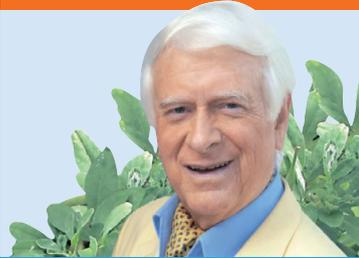


**Prof. Hademar Bankhofer, ein Naturmedizin-Verfechter, schwört auf Andropeak®**



**So wird der Mann vor seiner Krise geschützt**

**Viele Männer** kommen in die Krise, weil sie spüren, dass das Mann-Sein nachlässt. Beim Sport, bei der Arbeit, bei der körperlichen und geistigen Vitalität sowie auch bei der Liebe. Was tun diese Männer? Sie zwingen sich in hautenge Jeans, kaufen sich eine Lederjacke, holen ihr Motorrad aus der Garage und versuchen abends schweißtriefend, mit jungen Mädchen in der Disko mitzuhalten. Im Grunde genommen fühlen sie sich elend. Dabei wäre es relativ einfach, die Lebensqualität wieder auf Vordermann zu bringen.

**Der Mann** verliert im Laufe der Jahre seine Kraft, weil das männliche Hormon Testosteron im Körper in seiner Aktivität nachlässt. Es ist aber noch vorhanden. Der Mangel entsteht, weil das vorerst aktive Testosteron an ein körpereigenes Eiweiß gebunden und damit inaktiv wird.

**Mit Hilfe** eines speziell aufbereiteten, hoch dosierten Extraktes aus dem Bockshornkleesamen in Kombination mit Eisen, Zink und Vitamin B6 lässt sich diese männliche Vitalität wieder auf 100% Mann ausrichten.

**Die erfreulichen Folgen:** Vitalität und Agilität kehren zurück. Der Mann fühlt sich wieder voller Energie, verspürt aktive Lust auf Liebe, und kann seine Krise überwinden. Übrigens ist Andropeak in jeder Apotheke und online erhältlich.



Überzeugen Sie sich selbst und testen Sie noch heute!

**www.andropeak.com**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder online unter [www.andropeak.com/shop](http://www.andropeak.com/shop)



**Ein Hinweis auf das biologische Alter  
Einfacher Urintest zeigt, wie alt wir „wirklich“ sind**

Chinesische Forscher haben nun einen Marker im Urin entdeckt, der Hinweise auf das biologische Alter gibt. Ein herkömmlicher Urintests bietet demnach möglicherweise eine einfache Methode, um zu messen, wie stark unser Körper gealtert ist

Foto: Istock

**Profis antworten auf netdoktor.at** ■ Immer in Gesund&Fit  
**Die Experten-Sprechstunde**

**Laufen mit wehem Knie: Outdoor oder Laufband?**

*Frage: Ich möchte zu laufen beginnen, habe aber immer wieder Knieprobleme. Ist Joggen in der Natur oder das Laufband besser für meine Gelenke?*



**Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Wien**

([www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)):

Persönlich ziehe ich Bewegung in der freien Natur vor. Das Laufband hat jedoch ein paar Vorteile für Laufanfänger mit Kniebeschwerden – wobei es schon vernünftig wäre, vor dem Beginn des Lauftrainings abzuklären, woher diese Probleme kommen. Wenn es ein Meniskusschaden ist, hat das andere Konsequenzen als bei altersbedingter Knorpelabnutzung. Die Vorzüge der moder-

nen Laufbänder liegen in der sehr guten Dämpfung, was das Laufen gelenksschonend macht.

Outdoor werden durch die unebene Bodenbeschaffenheit die Fußmuskulatur und das Kniegelenk deutlich mehr gefordert.

Ein weiterer Vorteil der Laufbänder ist, dass man gerade jetzt, bei Eiseskälte, entspannt drinnen trainieren kann. Ein Nachteil könnte der leicht schlampige Laufstil sein, den sich viele angewöhnen, z.B. wenn der Fokus auf dem Display liegt. Schauen Sie nach vorne, am besten auf einen Fernseher, der Oberkörper richtet sich auf, der Laufschrift normalisiert sich. Das hilft auch bei Langeweile.

**Auffälliges Ergebnis bei Routine-Krebsabstrich**

*Frage: Bei meinem PAP-Test kam das Ergebnis PAP IIID heraus.*

*Was bedeutet der Befund? Muss ich mich deswegen behandeln lassen?*

**Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Wien:**



Ein PAP IIID ist ein kontrollbedürftiger Abstrichbefund. Er bedeutet, dass Zellen am Muttermund im Sinne von Krebsvorstufen verändert sind. Diese können sich vollständig zurückbilden. Daher besteht bei einem erstmalig aufgetretenen PAP IIID kein Grund zur Sorge, eine Therapie ist nicht unbedingt notwendig.

Bei der Kontrolle nach drei bis sechs Monaten wird der Frauenarzt dann zusätzlich zum Krebsabstrich die sogenannte HPV-Typisierung (ebenfalls ein schmerzfreier Abstrich) durchführen, um festzustellen, ob eine chronische Infektion mit dem HPV-Virus (Humaner Papillomavirus) vorliegt. Danach wird erst über die Notwendigkeit einer weiteren Abklärung bzw. Therapie entschieden.



Fotos: Istock



Mehr Antworten, mehr Experten:

**www.netdoktor.at**