

## Spieglein an der Wand

- In diesem Modul sind Daten und Fakten zu den häufigsten Schönheitsoperationen wie bspw. Fettabsaugen oder Brustvergrößerung zusammengestellt. Die Texte enthalten Informationen zu den Ergebnissen einer gelungenen Operation, für wen sie in Frage kommt, was bei der Operation passiert und wie lange sie dauert. Sinn und Zweck dieser Eingriffe werden kritisch hinterfragt sowie mögliche Risiken und Spätfolgen erläutert.
- Zum Thema Anti-Aging erhält der User zahlreiche Tipps, dem natürlichen Alterungsprozess durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und geistiger Fitness entgegenzuwirken sowie wertvolle Informationen zu vorbeugenden Maßnahmen wie Falten- und Hormontherapien.
- Ideale Ergänzung: Die interaktiven Tools „Biologisches Alter“ oder der „Schönheits-OP-Selbstcheck“.

### Jungbrunnen Ernährung

(Stand: 27. März 2008)

#### Allgemeines



Richtig essen und trinken ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn eine ausgewogene Ernährung sorgt für einen stabilen Kreislauf, ein kräftiges Herz, starke Knochen und ein attraktives Aussehen. Das bedeutet nicht, dass Sie auf Genuss verzichten müssen. Die Mittelmeerländer machen es vor: Schlemmen und trotzdem alt werden – mit leckeren, abwechslungsreichen Mahlzeiten.

Die Statistik zeigt es: Menschen aus dem Mittelmeerraum sterben seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Mitteleuropäer. Vor allem die Kreter sind für eine hohe Lebenserwartung bekannt. Bis zu 120 Jahre werden sie alt. Für das lange Leben machen Wissenschaftler in erster Linie die traditionelle mediterrane Ernährung verantwortlich. Kohlenhydrate in Form von Pasta, Reis, Kartoffeln oder Brot sind die Basis. Dazu kommen viel frisches Obst, Gemüse, Käse, hochwertiges Pflanzenöl, Fisch und Rotwein.

### Biologisches Alter

#### Bestimmen Sie Ihr tatsächliches Alter!

Mit jedem Tag, jeder Minute und jeder Sekunde werden wir älter. Doch wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab. Unser biologisches Alter wird stark von unserem Lebensstil beeinflusst. Wir verraten Ihnen mit unserem Test, wie alt Sie wirklich sind. Bitte beachten Sie: Dieser Test liefert erst ab einem Alter von 20 Jahren aussagekräftige Ergebnisse über Ihr biologisches Alter.

Seite 1 von 10

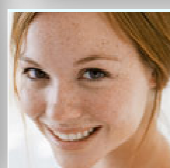
Verraten Sie uns Ihr momentanes Alter und Gewicht sowie Ihre Körpergröße.

Ich bin  Jahre alt.

Ich wiege  Kilogramm.

Ich bin  Zentimeter groß.

► Weiter



#### Schönheit und Ästhetik

Erfahren Sie im Ratgeber mehr zum Thema Schönheit & Ästhetik und Anti-Aging. [mehr ...](#)

#### Weitere Themen:

- » Fettabsaugen
- » Laserbehandlungen
- » Operationsrisiken
- » Schönheitsoperationen

### Spezifikationen:

Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS.  
Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.). Interaktive Tools werden im Look and Feel des Kunden direkt bei Onmeda gehostet.

### Umfang:

18 Texte mit ca. 108.000 Zeichen

### Link zum Content:

<http://www.onmeda.de/ratgeber/schoenheit/index.html>

## Contentkatalog

### Schönheitsoperationen

---

- Bauchdeckenstraffung
- Bodylift
- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung
- Facelift
- Fettabsaugen
- Laserbehandlungen
- Oberlidstraffung
- Oberschenkelstraffung
- Allgemeine Operationsrisiken
- Unterlidstraffung

### Anti-Aging

---

- Der Prozess des Alterns
- Die Haut - der Spiegel des Alters
- Länger jung mit Hormonen
- Anti-Aging
- Jungbrunnen Ernährung
- Anti-Aging für Kopf und Seele
- Regelmäßig bewegen