

EDITORIAL

# Eine Frage der Persönlichkeit ...



Der Sommer ist da, ein neuer Bikini gekauft, der Urlaub gebucht - jetzt sollten nur noch ein paar Kilos weg, bevor es an den Strand geht? Wir kennen diesen Wunsch und haben uns daher für Sie die beliebtesten Sommerdiäten angesehen. Denn: Empfehlungen gibt es viele, wir sind uns aber einig, dass eine Diät noch so gut sein kann - wenn sie nicht zur eigenen Persönlichkeit passt und sich nicht in den individuellen Alltag einbauen lässt, wird auch das beste Programm nicht viel bringen. Welche Diät für wen geeignet ist, verraten wir daher ab Seite 10. Wer es ganz genau wissen möchte, kann es auch mit „kiweno“ versuchen. Mittels Bluttest kann so herausgefunden werden, ob eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen, die oft nicht nur zu gesundheitlichen Problemen führen, sondern auch jeden Abnehmversuch vereiteln (ab S. 50). Begleiten Sie außerdem die Teilnehmerinnen unserer „Mission Bikini“ beim Endspurt vor dem großen Finale (ab S. 20) - in dieser Ausgabe verraten wir zusätzlich die besten Abnehm-Rezepte der Challenge. Gemeinsam fällt eben vieles leichter - und ist auch schöner, beispielsweise das Küssen. Der 6. Juli ist der internationale Tag des Kusses. Wir laden Sie herzlich dazu ein, diesen stilvoll und gepflegt (ab S. 58) zu begehen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen leichten, unbeschwerten Start in die Ferien.

STV-CHEFREDAKTEURIN  
Claudia Hilmbauer  
c.hilmbauer@oe24.at

Alle Storys der Woche unter [gesund24.at](http://gesund24.at)

