

GESUND & LEBEN

IN WIEN

www.aekwien.at



Grippe

Viel mehr als nur
ein Schnupfen!

ERHOLUNG FÜR GEIST & KÖRPER

Trotz Corona und Stress:
So finden Sie neue Kraft

KEKSE: KÖSTLICH UND GESUND

Traditionelle Rezepte,
neu interpretiert

SO HALTEN SIE IHRE LIEBE FRISCH

Die besten Tipps für eine
erfüllte Partnerschaft

PAUL PIZZERAS PSYCHOKRISE

Der Musiker und Kabarettist
über seelische Gesundheit

Liebe Wienerinnen und Wiener,

die Corona-Krise hat uns vor mehreren Monaten mit voller Wucht getroffen. Dank der vielen, rasch eingeleiteten Maßnahmen ist es aber gelungen, die Zahl der Infektionen für die Millionenstadt Wien vorerst gering zu halten. Einen maßgeblichen Anteil daran hatte die Empfehlung der Ärztekammer, Ordinationen nur in Notfällen aufzusuchen und Vorsorge-, Kontroll- und Nachsorgeuntersuchungen möglichst zu verschieben bzw. im Falle von Beschwerden nach Möglichkeit auf Telemedizin zurückzugreifen. Für Ihr Verständnis für diese Maßnahmen und Ihr Mitwirken bedanken wir uns sehr.

Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Wien haben unter großen Anstrengungen daran gearbeitet, ihre Ordinationen „coronatauglich“ zu machen. Dazu gehören bauliche Adaptionen wie Plexiglaswände, Abstandsmaßnahmen im Wartebereich oder auch die Bereitstellung von genügend Desinfektionsmitteln.

Auch wenn wir mitten in der zweiten Welle stecken: Die Sorge um die eigene Gesundheit erfordert es, nun jene Konsultationen und Untersuchungen nachzuholen, die am Anfang der Krise – zu Recht – verschoben wurden. Dazu gehören insbesondere alle Routine-, Vorsorge-, Kontroll- und Nachsorgeuntersuchungen. Wir möchten damit verhindern, dass durch nicht wahrgenommene Ordinationsbesuche wertvolle Behandlungszeit vergeht. Denn Corona darf nicht dazu führen, die eigene Gesundheitsvorsorge zu vernachlässigen.

Die Ordinationen der Wiener Ärztinnen und Ärzte stehen bereit, Sie umfassend zu versorgen – so, wie Sie es auch vor der Corona-Krise gewohnt waren, aber mit einigen wichtigen Empfehlungen:



1.
Vereinbaren Sie einen Termin.



2.
Tragen Sie im Ordinationsbereich einen Mund-Nasenschutz.



3.
Desinfizieren oder waschen Sie vor der Anmeldung Ihre Hände.



4.
Halten Sie einen Abstand von 1–2 m zu anderen Patientinnen und Patienten.

Die Ordinationen der Wiener Ärztinnen und Ärzte unterstützen Sie in Ihrer Gesundheit.

ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres,
Präsident der
Ärztekammer für Wien

MR Dr. Johannes Steinhart
Vizepräsident und Kurienobmann
niedergelassene Ärzte

Dr. Wolfgang Weismüller
Vizepräsident und Kurienobmann
angestellte Ärzte

Dr. Stefan Ferenci, Finanzreferent
der Ärztekammer für Wien

Dr. Elke Wirtinger
Vizepräsidentin

WUSSTEN SIE, DASS ...



... bis Ende November noch Hauptsaison der Rote Rübe ist? Die Rote Rübe zählt zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist reich an Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor, Folsäure, Vitamin C und B-Vitaminen. Vor allem im Herbst sollte sie fixer Bestandteil eines jeden gesunden Speiseplans sein, da das

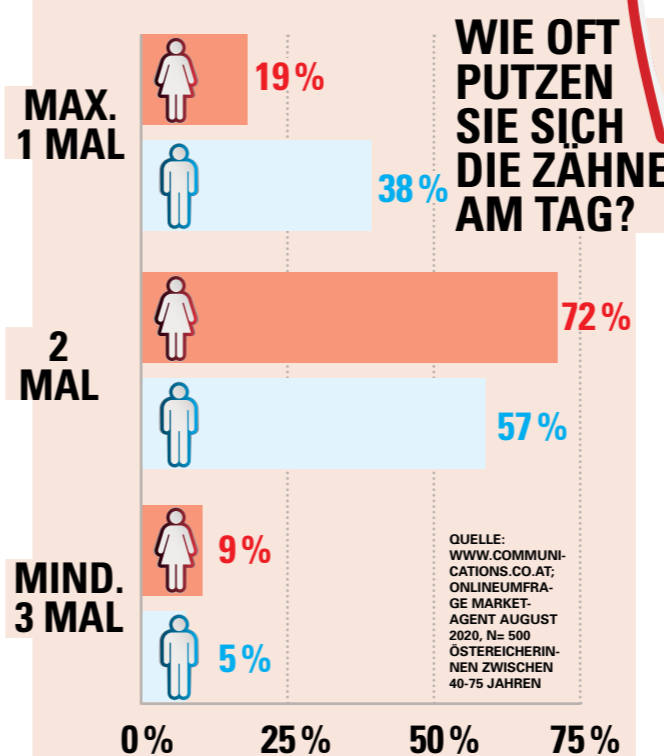
Gemüse dabei hilft, Erkältungen und Grippe-Erkrankungen vorzubeugen. Da die Rote Rübe zu 90% aus Wasser besteht, hat sie beinahe keine Kalorien, wirkt aber trotzdem appetitanregend. Übrigens: Die saftige Farbe verdankt die Rote Rübe dem Naturfarbstoff Betanin. Dieser unterstützt die Regulierung des Blutdrucks und beugt Krebs vor.



38% ...

ZAHLE DES MONATS

... der österreichischen Männer über 40 putzen sich nur einmal täglich oder gar seltener die Zähne! Das ergab eine Umfrage des Marktforschungsinstituts marketagent, an der 500 Österreicher und Österreicherinnen zwischen 40 und 75 Jahren teilnahmen. Unter den Frauen ist der Anteil der Zahnputzmuffel etwa halb so groß (18,4%). Ein Drittel der befragten Männer und fast die Hälfte der Frauen benutzen übrigens Zahnseide.



Vitamin C und Kalzium gegen Drehschwindel



Beim häufig auftretenden gutartigen Lage- rungsschwindel (BPPV) kommt es attacken- artig zum Auftreten von starkem Drehschwindel, der durch Kopf- und Körperbewegungen ausgelöst wird, typischerweise beim morgendlichen Aufrichten an der Bettkante. Dafür verantwortlich sind „Ohrsteinchen“, also kleinste Kalkpartikel, die normalerweise fest im Innenohr verankert sind. Wenn sich ein solcher Partikel ablöst und in das Drehorgan gelangt, löst er Schwindel aus. Eine aktuelle koreanische Studie zeigte, dass ein Vitamin-D- und Kalzium- mangel solch eine Ablösung auslösen könnte. Die Forscher konnten nachweisen, dass eine Supplementierung von Vitamin D und Kalzium dazu beiträgt, die Gefahr eines Wieder- auftretens von BPPV erheblich zu reduzieren.

GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

BILDSCHIRMBRILLEN entlasten die Augen

Vermehrte Online-Meetings sorgen diesen Herbst dafür, dass wir mehr Zeit denn je vor dem Bildschirm verbringen. Eine häufige Folge: Die Augen trocknen aus und schmerzen, was wiederum die Gefahr einer Entzündung erhöht. Auch Kopfschmerzen sind nicht selten. Augenärzte und -Optiker raten deshalb zu einer sogenannten Bildschirmbrille (auch Computerbrille genannt). Diese ist auf eine Sehweite von etwa 60 bis 90 Zentimetern zwischen Augen und Bildschirm abgestimmt. Sie ist entspiegelt und hat meist zusätzlich einen Blaulichtfilter. Damit wird die subjektive Blendung reduziert und der Kontrast erhöht. Eine Bildschirmbrille ist keine Lesebrille und muss individuell auf den Träger sowie seine Arbeitsgewohnheiten eingestellt werden.

BUCHTIPP



„Der SexOH!loge“

Es ist das satirische Meisterwerk des Bestseller-Autors Robert Sommer: Nach dem Riesenerfolg der „Doktor-Spiele“, die die Bücher-Charts stürmten, ist gerade „Der SexOH!loge“ erschienen – eine humorvolle, bissige, aberwitzige und „spitze“ Abrechnung mit der Sex-Industrie, mit Kamasutra, Sadomaso, Rollenspielen, Paartherapien, Pornofilmen, Tantra, Tinder und Co! Einfach köstlich!

„Der SexOH!loge“, Echomedia-Verlag, 19,80 Euro

FOTO: ISTOCKPHOTO, FOCUSPHOTOART, PXL66, ESTRADAANTON



10

Mit der Kraft der Natur nun das eigene Immunsystem stärken.



24

So gesund und köstlich können Kekse sein. Mit Rezepten!



48

Heilsame Zeit mit Tieren für Kranke und ältere Menschen.

LEBENSFREUDE

03 Medizin kompakt

10 Immunsystem natürlich stärken

Wer der Kraft der Natur vertraut, kann sein Immunsystem nun in Ordnung bringen.

16 Intimität in der Partnerschaft

So halten Sie die Liebe und die Erotik in Ihrer Partnerschaft am Leben.

20 Im Gespräch

Paul Pizzera über seine seelischen Krisen.

24 Kekse – gesund und köstlich

Tipps für gesunde Weihnachtsbäckerei.

27 Rezepte zum Sammeln

Drei Keks-Rezepte zum Nachbacken.

LEBENSKRAFT

30 Langzeitschäden bei Grippe

Die echte Grippe kann massive Spätfolgen haben. So schützen Sie sich jetzt.

34 Gelenke im Winter

Gelenkschmerzen werden im Winter meist stärker. Gründe und Therapien.

36 Covid-19 aktuell

Aktuelle Studienergebnisse zur Corona-Pandemie. Plus: Wann kommt die Impfung?

38 Hoffnung Plasma

Blutplasma als vielversprechender Therapieansatz gegen COVID-19.

39 Psoriasis

Die kalte Jahreszeit fordert Patienten mit Schuppenflechte besonders.

LEBENSNAH

40 So geht Erholung!

Wie Sie trotz Corona-Pandemie und Dauerstress zur Ruhe kommen.

46 Tagesmutter/Tagesvater

Unsere Reportage über eine Tagesmutter. Plus: So können Sie diesen Beruf ergreifen.

48 Tiertherapie

Der Kontakt mit Tieren ist für Kranke und ältere Personen heilsam. Eine Reportage.

50 Test

Wie gut ist Ihr Immunsystem? Machen Sie unseren Test und finden Sie es heraus!

4-Seiten-Spezial

GESUND IN WIEN

Seite 6 bis 9

Impressum: GESUND & LEBEN in WIEN ist das offizielle Gesundheitsmagazin der Wiener Ärztekammer. **Zielgruppe & Richtung des Magazins:** Gesundheitsrelevante und wichtige medizinische Informationen für alle gesundheitsbewussten Wienerinnen und Wiener. **Verlag & Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65 **Herausgeber & Chefredaktion:** Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. **Chefin vom Dienst:** Helga Schütz. **Coverfoto:** iStock-fatido. **Redaktion Ärztekammer für Wien:** Dr. Hans-Peter Petutschnig. **Redaktion:** Heinz Bidner, Claudia Grass, Manfred Hubert, Liliane Hammer, Heike Kosdorff, Sandra Lobnig, Michaela Neubauer, MA, Victoria Reichmann, Stefan Stratmann, Lisa Strebinger. **Key Account:** Fiona Wilson. **Redaktionsadresse & Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Hersteller:** Druckerei Berger, 3580 Horn. **Aboservice:** Tel.: 01/9611000-0, abo@gesundundleben.at. **Einzelpreis:** Euro 2,40 **Abopreis:** Euro 19,90/Jahr. **GESUND & LEBEN** erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. **Zielgruppe & Richtung des Magazins:** Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Österreicherinnen und Österreicher. P.b.b. **Erscheinungsort:** Wien. **Verlagspostamt:** 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at.



GESUND MIT DER ÄRZTEKAMMER WIEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Corona hält uns leider nach wie vor in Atem, die Infiziertenzahlen steigen und die Sicherheitsmaßnahmen werden verschärft. Mit einer Impfung ist in diesem Winter nicht mehr zu rechnen. Daher müssen wir alle selbst dazu beitragen, die Ausbreitung einzudämmen: Dazu gehören Abstand halten, große Menschenansammlungen vermeiden und in Innenräumen einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Wir Ärztinnen und Ärzte fordern in Hinblick auf die sich zuspitzende Corona-Situation in Verbindung mit der bevorstehenden Grippewelle, über die Sie in diesem Heft viele Informationen bekommen, dass wieder die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung eingeführt wird. Patientinnen und Patienten mit Grippe- oder Corona-Symptomen sollen ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt anrufen und mit ihnen das weitere Vorgehen besprechen – ob etwa ein Hausbesuch nötig ist, der Ärzefunkdienst verständigt werden soll oder die Hotline 1450 anzurufen ist. Den Ärztinnen und Ärzten muss es nach der telefonischen Konsultation aber wieder erlaubt werden, die Patientin oder den Patienten telefonisch krankzuschreiben. Denn was wir unbedingt verhindern sollten, ist, dass hochinfektiöse Personen – und das sind nun einmal Menschen, die an der echten Grippe oder an Corona erkrankt sind – Ordinationen oder Ambulanzen aufsuchen, weil sie dort andere Patientinnen und Patienten sowie auch das Gesundheitspersonal anstecken könnten. Das gilt es unbedingt zu vermeiden, damit wir alle gemeinsam gut über diesen schwierigen Winter kommen.

Wir wünschen Ihnen wieder eine interessante Lektüre mit unserer Patientenzeitung, den vielleicht ein oder anderen für Sie wichtigen Gesundheitstipp und vor allem eines: Bleiben Sie gesund! ■

Herzlich
Thomas Szekeres und Johannes Steinhart
Präsident und Vizepräsident
der Ärztekammer für Wien



ELEKTRONISCHE KRANKSCHREIBUNG: WICHTIGER DENN JE

In Hinblick auf die steigenden Corona-Zahlen fordert die Ärztekammer dringend die Wiedereinführung der elektronischen Krankschreibung. Zum Wohle aller Patientinnen und Patienten und zur Sicherheit für unsere Ärztinnen und Ärzte.



Die elektronische Krankschreibung war eine wichtige und richtige Entscheidung, um sowohl Patientinnen und Patienten als auch Ärztinnen und Ärzte während der ersten Welle der Corona-Pandemie zu schützen. Schließlich ging es darum, die Ordinationen und Ambulanzen vor potenziellen Corona-Kranken freizuhalten, um weitere Ansteckungen zu verhindern.

Nachdem sich die Corona-Fallzahlen im Sommer erfreulich entwickelten, wurde die elektronische Krankschreibung per 1. September 2020 wieder abgeschafft. Schon damals warnte die Ärztekammer vor diesem Schritt, der gerade bei ansteigenden Corona-Infektionszahlen (die nun eingetreten sind) damit eine Gefährdung des gesamten Gesundheitssystems verbunden ist.

BESTÄTIGT: ES GAB KEINEN MISSBRAUCH

Doch die Wirtschaftskammer (WKÖ) setzte sich mit ihren Interessen durch. Diesbezüglich wurde von der WKÖ der Vorwurf gegen Patienten und Ärzte vorgebracht, leichtfertig und ohne tatsächliche Kontrolle durch den Arzt krankzuschreiben. Die WKÖ ortete diesbezüglich Missbrauch und Betrug durch Patienten. Eine Unterstellung, die den Fakten klar widerspricht. Denn: Die Rückmeldungen und Zahlen der Sozialversicherung belegen genau das Gegenteil! Weder gingen Beschwerden von Unternehmen ein, dass ungerechtfertigte Krankenstände beanstandet wurden, noch stiegen die Krankenstände. Tatsächlich gingen die Krankenstände während des Shutdown bis 31. August 2020 sogar zurück! Auch Johannes Steinhart, Vizepräsident und Obmann der Kurie niedergelassene Ärzte der Ärztekammer von Wien, hält nach einer parlamentarischen Anfragebeantwortung durch das Gesundheitsministerium fest: „Es sind der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) keine Missbrauchsfälle oder auch nur Missbrauchsversuche bekannt und die Zahl der Krankenstände ist nicht gestiegen, sondern sogar gesunken – all das ist nun verbrieft!“ Und weiter, so Steinhart: „Das Argument des Missbrauchs, das unserer Ansicht nach immer schon auf tönernen Füßen stand, ist nun völlig entkräftet – es spricht weiterhin nichts dagegen, die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung für alle Patientinnen und Patienten sofort wieder einzuführen und mindestens bis Jahresende beizubehalten.“

ALLES SPRICHT FÜR DIE ELEKTRONISCHE KRANKMELDUNG

Die Argumente für eine Wiedereinführung der elektronischen Krankschreibung liegen auf der Hand, so Steinhart: „Bei der Einführung der telefonischen Krankschreibung war es der ÖGK noch sehr wichtig, dass Menschen auch im Falle einer anderen Erkrankung möglichst wenig Außenkontakt haben, um ein weiteres Risiko zu reduzieren. Ich wüsste nicht, was sich daran grundlegend geändert hat.“ Der Apell der Ärztekammer sei nachdrücklich, so Steinhart: „Wir werden dieses bewährte Instrument besonders in diesem Herbst unbedingt brauchen, um unsere Ordinationen zu schützen.“ Und weiter: „Auch wenn Patientinnen und Patienten nach dem Ende der Ausgangsbeschränkungen und Vorgaben durch die Bundesregierung nun wieder persönlich

und nicht mehr nur in dringenden Fällen in die Ordinationen kommen können – gerade wenn verschiedene Krankheiten mit ähnlichen Symptomen auftreten, ist die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung ein wesentliches Hilfsmittel, um Patientinnen und Patienten sowie Ärztinnen und Ärzte zu schützen.“ Damit kann verhindert werden, dass Ordinationen wegen Infektionsfällen schließen müssen, appelliert Steinhart: „Und wir werden in diesem Herbst jede Ordination brauchen.“ Daher fordert die Ärztekammer vehement die Wiedereinführung der elektronischen Krankschreibung durch Ärztinnen und Ärzte, um gerade im Winter zur Grippezeit die Ordinationen und Ambulanzen von potenziellen Corona- und Influenza-Kranken freizuhalten, damit diese weder andere Patientinnen und Patienten noch das Gesundheitspersonal anstecken. ■



■ DEUTSCHLAND

VERNUNFT HAT GESIEGT

Während in Österreich die Wiedereinführung der elektronischen Krankschreibung von Seiten der Wirtschaftskammer nach wie vor behindert wird, ist Deutschland seit Mitte Oktober wieder auf den Weg der Vernunft zurückgekehrt.

Telefonische Krankschreibungen wegen Erkältungsbeschwerden sind in Deutschland wieder flächendeckend seit

19. Oktober 2020 möglich. Die entsprechende Krankschreibung gibt es jeweils für maximal sieben Tage. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann telefonisch für weitere sieben Tage ausgestellt werden. Diese Regelung soll bis zum Jahresende gelten. Das Ziel der deutschen Bundesregierung ist klar: Das Ansteckungsrisiko in Wartezimmern soll gesenkt und die Arztpraxen angesichts steigender Corona-Infektionszahlen sollen entlastet werden.

„ES SIND DER KRANKENKASSE KEINE MISSBRAUCHSFÄLLE ODER AUCH NUR MISSBRAUCHSVERSUCHE BEKANNT UND DIE ZAHL DER KRANKENSTÄNDE IST NICHT GESTIEGEN, SONDERN SOGAR GESUNKEN – ALL DAS IST NUN VERBRIEFT!“



Johannes Steinhart,
Vizepräsident
der Ärztekammer
für Wien

GANZ
WIEN
SORGT
VORTEIL 3
SCHMERZEN**Sehr geehrte
Leserinnen
und Leser,**

Schmerz ist die häufigste Ursache, die Menschen zum Arzt führt. Bei akuten Schmerzen können Ärztinnen und

Ärzte meist rasche und wirksame Hilfe bieten. Es gibt jedoch auch Schmerzen, die lang anhaltend sind oder immer wiederkehren. Bei diesen chronischen Schmerzen ist es oft viel schwieriger, eine Schmerzlinderung zu bewirken.

In Europa leidet in etwa jeder fünfte Erwachsene an chronischen Schmerzen. Bei der Hälfte der chronischen Schmerzpatienten dauert es in etwa zwei Jahre, bis sie endlich eine wirksame Schmerzbehandlung erhalten. Doch je länger chronische Schmerzen nicht richtig behandelt werden, umso wahrscheinlicher kann es zu weiteren negativen Folgen kommen. Das bedeutet meist nicht nur eine Einschränkung des körperlichen, sondern auch des seelischen Befindens und kann in weiterer Folge bis zu Depressionen oder der Berufsunfähigkeit führen.

Es muss aber nicht so weit kommen, denn es ist möglich, durch eine frühzeitige, fachgerechte und kompetente Behandlung der Chronifizierung von Schmerzen vorzubeugen. ■

Herzlichst

**Ihr ao. Univ.-Prof.
Dr. Thomas Szekeres**

SCHMERZ, LASS NACH!

*Schmerzen können die
Lebensqualität massiv
beeinträchtigen.*

*Doch welche
Schmerzformen
unterscheidet die
Medizin und was
können Sie
dagegen tun?*



Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die über das Ärztekammer-Diplom „Spezielle Schmerztherapie“ verfügen. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.–Fr., 7–19 Uhr) Auskunft.

Prinzipiell unterscheidet man zwischen akutem und chronischem Schmerz. Akuter, plötzlich auftretender Schmerz ist in der Regel unangenehm oder sogar qualvoll. Er hat aber als Warnsignal eine überlebenswichtige Funktion. Der akute Schmerz macht uns auf eine Störung im Körper aufmerksam, hat eine erkennbare Ursache und klingt mit deren Beseitigung oder Abheilung auch wieder spontan ab. Eine rasche und wirksame Behandlung akuter Schmerzen ist mittels unterschiedlicher Medikamente und nicht medikamentöser Therapieformen meist problemlos möglich und muss auch eingefordert werden.

Chronische Schmerzen sind im Gegensatz zu akuten Schmerzen lang anhaltend oder kehren immer wieder zurück. In manchen Fällen sind Abnützungen der Wirbelsäule oder chronische Erkrankungen, wie Rheuma, Zuckerkrankheit oder Gefäßerkrankungen, die Ursache. Es kann aber auch sein, dass keine körperliche Ursache (mehr) erkennbar ist. In diesem Fall

wird der Schmerz zu einer eigenständigen chronischen Schmerzkrankheit. In der Regel spricht man nach einer Dauer von drei bis sechs Monaten von chronischen Schmerzen. Oft dauert es mehrere Jahre, bis Schmerzpatienten die richtige Behandlung erhalten. Es ist daher wichtig, dass sich Betroffene frühzeitig an Schmerzexperten wenden. Denn bei einer rechtzeitig einsetzenden Therapie können Folgen wie Berufsunfähigkeit, Depressionen und soziale Probleme vermieden werden.

WANN SOLLTE ICH ZUM ARZT?

Wenn einer oder mehrere folgender Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie einen Arzt konsultieren:

- wenn es keine plausible Ursache für länger andauernde Schmerzen gibt
- wenn trotz anfänglichen Ansprechens auf Schmerzmedikamente Schmerzen regelmäßig wiederkehren
- bei Dauerschmerzen trotz Schmerzmitteleinnahme
- bei Schmerzen, die mit Fieber, Gewichtsverlust, Abgeschlagenheit, Taubheitsgefühl, Lähmungen oder Funktionsverlusten einhergehen



DIE HÄUFIGSTEN SCHMERZFORMEN

Die beiden häufigsten Schmerzformen sind Rücken-/Kreuzschmerzen sowie Kopfschmerzen.

Unspezifischer Rücken-/Kreuzschmerz

Um zu verhindern, dass der Schmerz chronisch wird, ist es wichtig, eine falsche Behandlung oder eine Überbehandlung zu vermeiden. In die Behandlung sollte immer auch die Hausärztin/der Hausarzt miteinbezogen werden. Beim akutem Kreuzschmerz stehen neben einer kurzzeitigen Schmerzmittelgabe die aktive Physio- und Bewegungstherapie und die Anleitung und Aufklärung der Patienten und Angehörigen im Mittelpunkt. Denn eine zu lange Schonung ist ungünstig und fördert eher die Chronifizierung. In bereits chronischen Fällen ist für die Behandlung ebenfalls eine Kombination aus medikamentöser Therapie und Verhaltens- sowie Bewegungstherapie zu empfehlen.

Kopfschmerz

Gerade bei Kopfschmerzen liegt es nahe, für eine schnelle Schmerzlinderung zu rezeptfreien Schmerzmitteln zu greifen. Ist jemand von chronischen Kopfschmerzen oder Migräne betroffen, wird von einer Selbstmedikation aber strikt abgeraten. Ein Übergebrauch von Schmerzmedikamenten kann dazu führen, dass die Medikamente selbst chronische Kopfschmerzen auslösen. In diesen Fällen ist eine fachärztliche Behandlung erforderlich.

- bei häufiger Selbstbehandlung (mehr als acht- bis zehnmal pro Monat) mit rezeptfreien Schmerzmitteln

SCHMERZTHERAPIE: FRÜHER BEGINN SINNVOLL

Auch wenn sich bei chronischen Schmerzen keine körperlichen Ursachen feststellen lassen, sind sie keine Einbildung. Mit der richtigen Schmerztherapie kann Betroffenen gut geholfen werden. Eine solche Therapie umfasst immer mehrere unterschiedliche Maßnahmen, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt werden. Die Einnahme von schwachen bis starken Schmerzmitteln ist nur eine Maßnahme. Andere Behandlungen sind zum Beispiel Physiotherapie, Heilgymnastik, Verhaltenstherapie, Akupunktur oder Biofeedback. Allgemein gilt: Je früher die richtige Therapie begonnen wird, umso besser können Spätschäden und schwerwiegendere Eingriffe, wie die Implantation von Rückenmarksstimulatoren oder Schmerzmittelpumpen oder andere operative Verfahren, verhindert werden. Oberstes Ziel muss in jedem Fall eine Verbesserung der Lebensqualität sein. ■



Sie können den Vorsorgefolder gegen Schmerzen mit zahlreichen Tipps und Adressen kostenlos bei der Ärztekammer für Wien per Mail bestellen:
pressestelle@aekwien.at



Unserem Immunsystem stehen herausfordernde Wochen bevor. Doch wer auf die Kraft der Natur setzt, kann Viren, Bakterien – und somit vielen Krankheiten – leichter Paroli bieten.

FOTO: ISTOCKPHOTO_INGORHAND

JETZT IMMUNSYSTEM STÄRKEN! MIT DER KRAFT DER NATUR

Unsere Immunsystem ist darauf trainiert, unliebsame Pilze, Bakterien und Viren zu bekämpfen, die sich mitunter bei uns einnisten und vermehren wollen. Babys kommen mit einem angeborenen Immunsystem auf die Welt und beginnen mit dem ersten Atemzug, adaptive Abwehrkräfte zu entwickeln. Anders gesagt: Unser Immunsystem ist lernfähig, hat aber ohne unser Zutun keine Chance. Zum Glück können wir sehr viel dazu beitragen, die körpereigene Abwehr zu stärken.

KÄLTE UND WÄRME

Eine abwechslungs- und nährstoffreiche, regionale und saisonale Ernährung ist essenziell, immerhin sitzen rund 80 Prozent der Immunzellen im Darm. Ebenso wichtig für das Immunsystem sind natürliche Reize wie Wärme und Kälte, Licht und Luft. Letztere steht uns sozusagen frisch vor der Haustür und noch dazu in bester Qualität zur Verfügung. Schon wer sich 20 Minuten täglich an der frischen Luft bewegt, tut seinem Körper etwas Gutes. Und ja, gerade wenn es draußen kalt ist! Tiefes Ein- und Ausatmen stärkt nämlich die Lunge und versorgt den gesamten Körper mit Sauerstoff. Am besten tragen Sie dabei Zwiebellook, also mehrere Schichten übereinander. Denn wer friert, neigt dazu, sich zu verkrampfen, was wiederum zu Verspannungen führen kann.

Nach einem Spaziergang an der frischen Winterluft tut Wärme gut – etwa in der Sauna. „Saunagänge sind vor allem in den Herbst- und Wintermonaten empfehlenswert, um das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln und einen positiven Beitrag für das Immunsystem zu leisten. Aber Achtung: Wer bereits erkältet ist, sollte auf Saunabesuche verzichten, um seinen Körper nicht zusätzlich durch die Temperaturschwankungen zu belasten“, sagt Dr. Cornelia Schöppl, Allgemeinmedizinerin aus Kierling (NÖ). Die Sauna wirkt wie ein künstliches Fieber. Die Körperinnentemperatur steigt um maximal 1 bis 1,5 °C, die Hautoberfläche erwärmt sich hingegen während eines zehnminütigen Saunaganges auf bis zu 40 °C. Übrigens sollte man Fieber im Krankheitsfall nicht gleich unterdrücken, denn es tötet Bakterien und Viren ab und ist somit eine natürliche Schutzfunktion des Körpers. Fieber zu schnell zu senken, kann zwar kurzfristig Linderung verschaffen, verschlechtert mitunter aber langfristig die Situation.

WIE DIE FINNEN

Mit der Sauna sollte man es freilich auch nicht



REIN IN DIE EISKALTE KAMMER

Bis zu drei Minuten bleibt man in der Kältekammer – auch Ganzkörper-Kältesauna genannt –, am besten zwei- bis dreimal die Woche. Angelika Kaufmann von „MAYOKA“ – andersch gesund in Dornbirn/Vorarlberg erklärt, was dabei im Körper passiert: „Die Zellmembranen schließen sich, wodurch der intrazelluläre Stoffwechsel aktiviert wird. Das heißt: Durch die Kälte werden die Hautareale, die neuronal, also über die Nerven mit Organen verbunden sind, mit Reizen versorgt, was eine Aktivierung der Organe zur Folge hat. Zudem wird die Durchblutung auf die wesentlichen Körperteile und Organe reduziert. Durch die Aktivierung der sogenannten Nozizeptoren reduzieren sich Schmerzen.“

Dabei geht die körperliche Arbeit nach dem Besuch in der Kältekammer erst richtig los:

- Die Zellmembranen öffnen sich wieder, was den extrazellulären Stoffwechsel aktiviert. Sprich: Das Zellkraftwerk arbeitet wieder nach außen – und zwar mehr als davor.
- Der gesamte Körper wird intensiv durchblutet.
- Die Nozizeptoren sind noch aktiviert und der Schmerz kann länger gering oder verschwunden sein.
- Die Organe sind weiterhin aktiv.
- Der Schlaf wird tiefer und der Körper kann sich besser erholen.



TIPP:
WIE SICHER SIND
WELLNESSOASEN
UND THERMEN IN
COVIDZEITEN?
UNSERE ANALYSE
FINDEN SIE
AB SEITE 42.

übertreiben – oder anders gesagt: Man muss nicht bei 90 Grad in die Sauna, wenn man sich bei derart hohen Temperaturen nicht mehr wohlfühlt. Gerade Menschen mit niedrigem Blutdruck sollten auf den eigenen Körper hören: nicht zu heiß, nicht zu lang und immer langsam aufstehen. Außerdem gilt es, sich vor dem Saunagang zu duschen und danach gründlich abzutrocknen. Bleiben nämlich Wassertropfen auf dem Körper, erwärmt sich zuerst der Flüssigkeitsfilm auf der Haut, jedoch nicht die Haut selbst. Wer also trocken in die Sauna geht, hat einen direkteren Effekt. Zudem ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und dem Körper nach jedem Saunagang ausreichend Ruhe zu gönnen.

Und wie oft sollten wir uns in die Sauna begeben? „Wie bei so vielen Dingen ist das höchst individuell und kommt auch auf die Witterung und die Lebensumstände an. Ob man in unseren Breiten zu Hause ist und jeden Tag im Büro sitzt oder ob man im Norden lebt und täglich mehrere Stunden an der frischen Luft verbringt, macht natürlich einen Unterschied“, sagt Dieter Kröner von der Raimund-Apotheke in Türritz (NÖ). Er ist selbst ein Sauna-Fan, der regelmäßig einmal in der Woche in die Sauna geht.

Einen ebenso positiven Effekt auf das Immunsystem hat das Dampfbad. Viele empfinden es als angenehmer als die Sauna, liegen doch die Temperaturen nur bei 45 bis 55 Grad. Außerdem sorgt die hohe Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent für einen feuchten Nebel, der auf der Haut kondensiert und einen feinen Wasserfilm entstehen lässt. Speziell Sole-Dampfbäder sind aufgrund des Salzanteils in der Luft eine Wohltat für Atemwege, Schleimhäute und Lunge. Bedenken Sie allerdings, dass sich durch die hohe Luftfeuchtigkeit Krankheitserreger leichter ausbreiten können. Da reicht es mitunter schon, wenn jemand ein bisschen hustet und man selbst etwas angeschlagen ist. Wer selbst erkältet ist, sollte öffentliche Einrichtungen meiden, vor allem weil er dadurch andere anstecken kann.

KUSCHLE DICH WARM

Neben Wärme und Bewegung setzt der deutsche Psychologe Dr. Martin Grunwald, Gründer und Leiter des Haptik-Forschungslabors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig, auf regelmäßigen Körperkontakt, um dem November-Blues entgegenzuwirken – und was der Psyche guttut, stärkt auch das Immunsystem. „Durch Berührungsreize werden biochemische und bioelektrische Prozesse im Gehirn ausgelöst. Daraufhin werden bestimmte Hor-

„DURCH BERÜHRUNGSREIZE WERDEN BIOCHEMISCHE UND BIOELEKTRISCHE PROZESSE IM GEHIRN AUSGELÖST. DARAUFGIN WERDEN BESTIMMTE HORMONE UND NEUROTRANSMITTER AUSGESCHÜTTET UND GEBILDET, DIE DIE HIRNAKTIVITÄT BEEINFLUSSEN UND DEN KÖRPERLICHEN ZUSTAND POSITIV VERÄNDERN.“



Schon eine zehnminütige Massagebehandlung reicht aus, um komplexe neurobiologische Prozesse auszulösen.

mone und Neurotransmitter ausgeschüttet und gebildet, die die Hirnaktivität beeinflussen und den körperlichen Zustand positiv verändern“, so der Experte. In der Folge nimmt die Herzfrequenz ab, die Atmung wird flacher und positive Emotionen entstehen. Für Letztere reichen schon kurze Umarmungen aus. In dieser Hinsicht machen uns Corona und Social Distancing das Leben momentan nicht gerade leicht. Und das kann (und wird wohl auch) schwerwiegende Folgen haben, denn laut Grunwald, „kann, wer lange Zeit ohne dieses besondere Lebensmittel auskommen muss, in seinem seelischen und körperlichen Wohlbefinden durchaus stark beeinträchtigt sein“. Da sich die positiven Effekte auf Körper und Geist durch Selbstberührung nicht erreichen lassen, sollte man



Christian Schütz, Mentaltrainer und Mitveranstalter eines Achtsamkeits-, Yoga- und Eisbade-Events

es sich in Zeiten wie diesen also öfters mal mit dem Partner auf der Couch gemütlich machen und kuscheln. Oder lassen Sie sich regelmäßig massieren. Schon eine zehnmündige Behandlung reicht aus, um komplexe neurobiologische Prozesse auszulösen.

EISKALTES VERGNÜGEN

Dass uns Wärme in der kalten Jahreszeit gut tut, ist nachvollziehbar. Doch auch Kältebehandlungen wie der Besuch einer Kältekammer (siehe Kasten) oder Eisbaden haben eine immunaktivierende Wirkung und verbessern den Allgemeinzustand bei Infektanfälligkeit, Allergien, Migräne, Hauterkrankungen, Gelenksbeschwerden und Schlafstörungen. „Kälteanwendungen führen zu einer Ausschüttung von Adrenalin, das gefäßverengend und entzündungshemmend wirkt. Außerdem kommt es zur Vermehrung von Leukozyten, den für die Abwehr von Bakterien und Viren zuständigen weißen Blutkörperchen“, erklärt Christian Schütz, Mentaltrainer und Mitveranstalter eines Achtsamkeits-, Yoga- und Eisbade-Events Ende Jänner 2021 in Oberösterreich (Infos auf www.in-revi.at/index.php/training). Durch die plötzlich eintretende massive Kälte – schließlich steigt man bei Wassertemperaturen um den Gefrierpunkt ins Wasser, und zwar bis zur Brust – ist der Körper einem starken Temperaturreiz ausgesetzt. Er schaltet sozusagen auf Überlebensmodus und produziert schnellstmöglich Wärme. Da es sich aber eben um eine doch recht extreme Form der Kälteanwendung handelt, gilt es, einige Dinge zu beachten: So sollte man sich nur wenige Sekunden im Wasser aufhalten, bei geübten Eisbadern können es auch einige Minuten sein. Vor und nach dem Bad heißt es: aufwärmen – durch Bewegung oder dicke, wärmende Kleidung. Ansonsten könnte es zur Unterkühlung kommen. Gehen Sie nie allein ins eiskalte Wasser. Und Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden, Kreislaufproblemen und anderen Vorerkrankungen sollten ohnehin darauf verzichten.

KÄLTE: GUT GEGEN RHEUMA UND SCHMERZEN

Dass nicht jeder in ein eiskaltes Gewässer springen will, ist klar. Aber ein (ausgedehnter) Spaziergang auch bei tiefen Temperaturen tut fast jedem gut. Schöppl: „Kälte hat definitiv eine positive Auswirkung auf den menschlichen Körper. Niedrige Temperaturen lassen uns zum Beispiel klarer denken. Bestimmte kognitive Aufgaben funktionieren bei kühleren Temperaturen besser.

Wird unser Körper für eine gewisse Zeit käl-

teren Temperaturen ausgesetzt, bewirkt dies, dass das Herz stärker pumpen muss und somit auch der Kreislauf angeregt wird. Des Weiteren werden bei Kälte auch verschiedene Stresshormone ausgeschüttet, unter anderem Adrenalin. Dieses wirkt antientzündlich, regelt also akut die Entzündungsparameter im Körper herunter.“ Wer an Schmerzen oder Rheuma leidet, dem sei Kälte ganz besonders empfohlen. Schöppl: „Deutliche Kältereize bewirken, dass vermehrt Norepinephrin freigesetzt wird, welches nachhaltig die Entzündungsbotschaften, die als Entzündungsverstärker agieren, reduziert. Kälte ist auch ein potenter Faktor bei Schmerzen. Bei rheumatoiden Erkrankungen beispielsweise konnten Kältebehandlungen bereits gut dokumentierte Erfolge erzielen.“

VITAMIN LICHT

Generell brauchen wir Tag und Nacht, schon weil das natürliche Wechselspiel zwischen Licht und Dunkelheit zu einem geregelten Schlafwach-Rhythmus beiträgt. Dabei spielt eine angenehme Nachtruhe eine besondere Rolle. Allgemeinmedizinerin Schöppl: „Die heilende Wirkung von Schlaf wird von vielen Menschen unterschätzt. Unsere Abwehrkräfte hängen eng mit der Qualität und der Dauer unseres Schlafes zusammen. Während wir schlafen, werden im Körper große Mengen an immunaktiven Stoffen ausgeschüttet, die unser Abwehrsystem stärken.“

Aber auch das Licht ist ein entscheidender Reizgeber, der unsere Gesundheit positiv beeinflussen kann. Einerseits für die Psyche – wobei man nicht gleich unter einer saisonalen Depression leiden muss, um zu spüren, dass die Stimmung in den Keller rasselt, wenn es draußen neblig ist und die Tage stetig kürzer werden. Hier kann eine Lichttherapie mitunter Wunder wirken. Allerdings ist es wichtig, dass die Tageslichtlampen eine Stärke von zumindest 10.000 Lux aufweisen und dass Sie sich täglich für mindestens 30 Minuten in einem Abstand von 50 Zentimetern vor die Lampe setzen. Guter Nebeneffekt: Sie kommen zur Ruhe.

In einigen Spitalsambulanzen werden solche Lichttherapien mit großem Erfolg durchgeführt.

Andererseits benötigen wir Licht auch für die Vitamin-D-Produktion, wie Allgemeinmedizi-



Es ist wichtig, dass die Tageslichtlampe eine Stärke von zumindest 10.000 Lux aufweist und dass Sie sich täglich für mindestens 30 Minuten in einem Abstand von 50 Zentimetern vor die Lampe setzen.

ESSEN SIE SICH WINTERFIT!

„DIE TATSACHE, DASS WIR IM WINTER WENIGER SONNENLICHT ABBEKOMMEN, KÖNNTE EINEN GRIPPALLEN INFEKT BEGÜNSTIGEN, DA UNSERE HAUT WENIGER VITAMIN D HERSTELLT, WELCHES AUCH DIE ABWEHR STÄRKT.“



FOTO: ISTOCKPHOTO, ROCKY89 (2); BEIGESTELLT

Allgemeinmedizinerin Dr. Cornelia Schöppl: „Die Vitamine C und D sowie der gesamte B-Komplex nehmen bei der Stärkung des Immunsystems eine essenzielle Rolle ein und sollten ab Oktober wieder verstärkt zugeführt werden. Insbesondere traditionelles Wintergemüse wie Rote Rüben, Kohl, Kraut, Kürbis, Lauch und Zwiebeln liefern notwendige Vitamine und verbessern die Abwehr.

Bei Mineralstoffen sind es Zink und Selen, die man für eine optimale Immunabwehr einnehmen sollte. Falls dies nicht über die alltägliche Ernährung möglich ist, stellt die ergänzende Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Alternative dar.“

Und welche Nahrungsmittel und welche Zubereitungsart sind nun optimal? Schöppl: „Wichtig sind gekochte, wärmende und proteinreiche Nahrungsmittel wie Suppen, Eintöpfe, Currys und Linsen. Bei der Zubereitung der saisonalen Gemüsesorten sollte man kurze Garzeiten beachten, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben. Stundenlanges Kochen zerstört vor allem die Vitamine. Typische Wintergewürze, die von innen wärmen, sind Zimt, Muskatnuss, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Chili. Außerdem sind sie vollgepackt mit Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Nüsse sind auch kulinarische Kraftspender in den Wintermonaten. Sie stärken das vegetative Nervensystem und das Herz. Nüsse strotzen vor Vitamin E, welches die Zellen und das Immunsystem schützt. Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte beziehungsweise den Cholesterinwert aus. Die optimale Winterjause für gute Stimmung ist zum Beispiel dunkle Schokolade und reife Bananen mit Nüssen. Sie enthält Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin.“



Dr. Cornelia Schöppl, Allgemeinmedizinerin, NÖ

MULTI MEIN TÄGLICHER VITAMINKICK

MULTIVITDK®



FÜR MEIN IMMUNSYSTEM



Für Immunsystem & Knochen
Punktgenaue Dosierung
Vitamin D3 & K2

multi.at

ÜBUNGS SACHE

Erfüllte Sexualität in einer langen Partnerschaft? Das geht! Nämlich dann, wenn Sex zur guten Gewohnheit wird.

S

ilvia und Hannes sind Ende dreißig, seit zehn Jahren verheiratet, haben zwei Kinder. Ungefähr einmal in der Woche schlafen sie miteinander. Fast immer abends, wenn die Kinder im Bett sind, manchmal in der Früh nach dem Aufwachen. Hannes fände mehr Sex gut, Silvia könnte durchaus mit weniger leben. Hannes und Silvia sind ein fiktives Paar, dessen – hypothetisches – Sexleben aber dem vieler Paare ähnelt. Sowohl was die Sexhäufigkeit als auch was die unterschiedlichen Bedürfnisse angeht: „Umfragen zeigen, dass viele Paare etwa einmal pro Woche miteinander schlafen“, sagt die Schweizer Sexologin und Therapeutin Veronika Schmidt. „Oft wollen Männer häufiger Sex als Frauen. Das Sagen hat in der Regel der, der weniger Sex möchte.“ Wer auch immer im Bett mehr Engagement zeigt – im besten Fall erleben beide Partner Sexualität als etwas, das ihre Bindung stärkt. Eine wichtige Funktion von Sex

ist nämlich das Herstellen von Nähe – und das nicht bloß körperlich. „Sex ist die intimste Form der Kommunikation. Viele Paare verlieren die emotionale Nähe zueinander, die Gesprächsbasis, wenn sie keinen Sex mehr haben“, sagt Veronika Schmidt, die Paare als Therapeutin unter anderem bei Problemen im Bett begleitet. „Wir neigen dazu, die emotionale Ebene höher zu stellen als die sexuelle. Die beiden Ebenen bedingen einander aber gegenseitig.“

EMOTIONALE QUALITÄT

Als „relationship building activity“ – beziehungsstiftende Tätigkeit – bezeichnet es die deutsche Sexualwissenschaftlerin Silja Matthiesen. Vor allem am Beginn einer Beziehung übernehme Sex für viele Paare die Funktion, eine gemeinsame Ebene herzustellen. „Die sexuelle Aktivität ist deshalb in den ersten zwei Jahren besonders hoch. Danach fällt die Kurve

BUCHTIPP



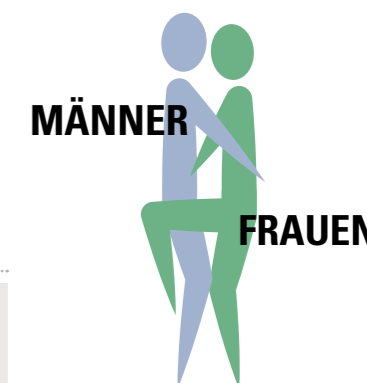
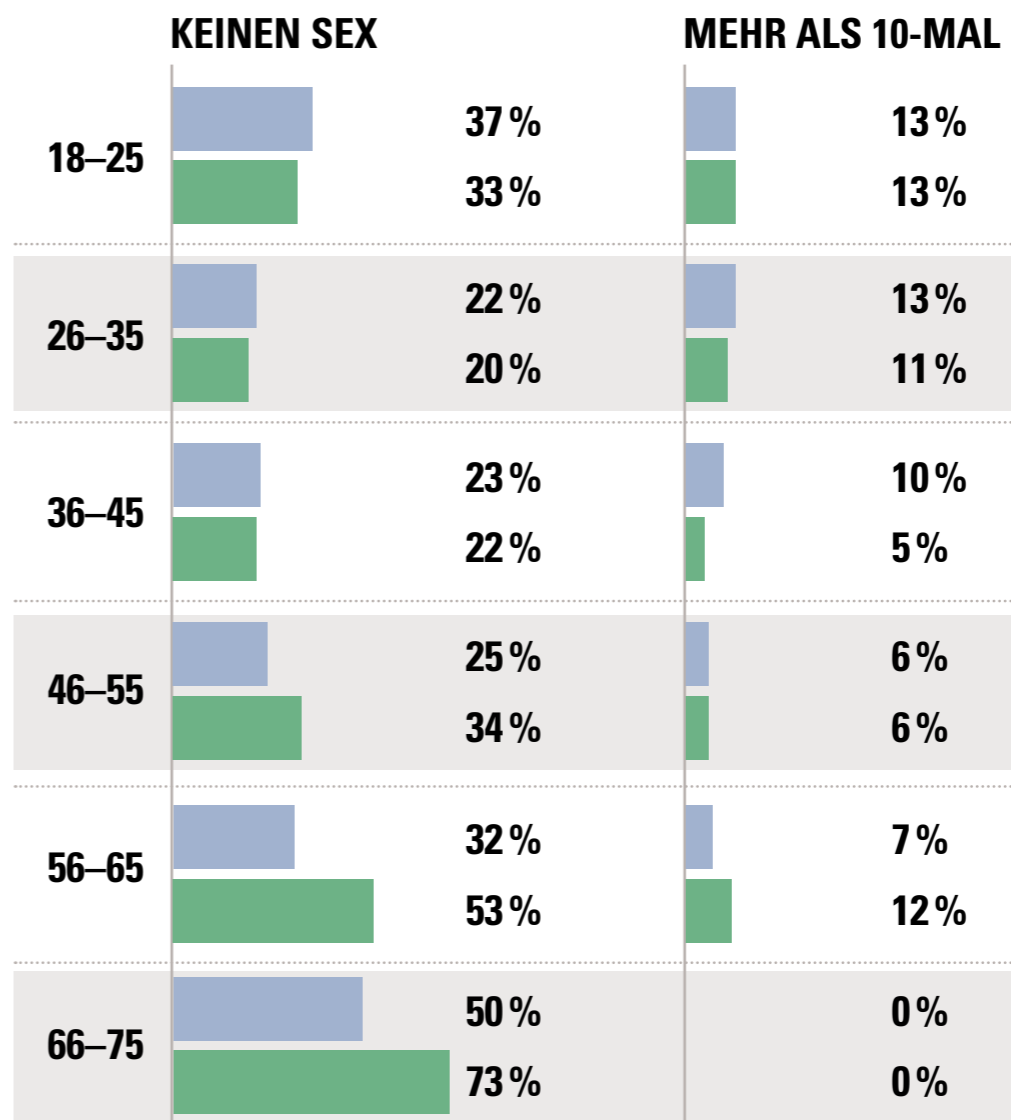
Veronika Schmidt
Alltagslust: Ganz entspannt zum guten Sex

In einer Beziehung ist Sexualität nicht nur ein möglicher, sondern ein nötiger Baustein, ist die Sexualtherapeutin Veronika Schmidt überzeugt. Erfrischend und direkt bricht sie falsche Scham und verkrustete Tabus auf, gibt praktische Tipps und lädt dazu ein, genussvollen Sex zu entdecken und auszuleben.
SCM Hänssler 2020, 20,60 Euro



WIE OFT HATTEN SIE IN DEN VERGANGENEN VIER WOCHEN SEX?

(nach Altersgruppen und Geschlecht)



Die sexuelle Aktivität geht mit zunehmendem Alter stark zurück. Das zeigt sich besonders im Hinblick auf inaktive Gruppen, die bei den Männern im Alter von 66 bis 75 Jahren die Hälfte, bei den gleichaltrigen Frauen etwa drei Viertel ausmachen. Dabei kommen sowohl gesundheitliche Probleme als auch Effekte der Dauer einer Beziehung zum Tragen. In der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen berichten immerhin 13 % der Männer und Frauen von häufiger sexueller Aktivität (mehr als 10-mal pro Monat).

Auswertungen nur für Sexualpartnerinnen und Sexualpartner in heterosexuellem Kontext. Deallierte Auswertungen zu weiteren sexuellen Orientierungen folgen erst
Unter dem Begriff Sex zusammengefasst sind verschiedene sexuelle Praktiken, nämlich vaginal-, oral- und Analverkehr sowie andere genitale Kontakte.

QUELLE: GESID-STUDIE

relativ steil ab und die Frequenz stabilisiert sich auf niedrigerem Niveau. In dieser Zeit gewinnen andere Aspekte und Gemeinsamkeiten in der Beziehung mehr Platz.“ Matthiesen ist Koordinatorin der GeSiD-Studie des Instituts für Sexualforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, der ersten bevölkerungsrepräsentativen Studie zu Gesundheit und Sexualität in Deutschland (www.gesid.eu). Erst kürzlich wurden erste Ergebnisse der Studie präsentiert, die intime Einblicke in private Schlafzimmer gewährt. „In einem Bereich, in dem sonst viel spekuliert wird, liefern wir mit der Studie ein paar trockene Zahlen“, sagt Matthiesen. Es zeigt sich etwa, dass Menschen in Beziehungen den meisten Sex haben. „Die allermeisten Singles sind sexuell eher inaktiv“, erklärt Matthiesen. An der weitverbreiteten Meinung, dass Singleleben in sexueller Hinsicht besonders aufregend sei, ist also nicht viel dran.



Veronika Schmidt, Sexologin und Therapeutin, Schweiz



Silja Matthiesen, Sexualwissenschaftlerin, Deutschland

Und wie aufregend ist der partnerschaftliche Sex? Nach drei, dreizehn oder dreißig Jahren Beziehung? „Aus der sexualtherapeutischen Praxis wissen wir, dass es nicht realistisch ist, zu erwarten, dass Sex immer außergewöhnlich und aufregend ist“, betont Matthiesen. Das sei vielmehr eine Idee, die die Medien transportieren würden. Routiniert und alltäglich, so gestalte sich das Sexleben vieler Paare, die schon lange zusammen sind. „Das muss allerdings nicht als negativ empfunden werden. Während die Aufregung abnimmt, gewinnen Paare stattdessen an Sicherheit und Vertrautheit. Die Fähigkeit für Frauen, einen Orgasmus zu erleben beispielsweise, nimmt zu, und die Partner wissen besser, was der jeweils andere gerne mag.“ Schlechter oder langweiliger muss Sex also nicht zwangsläufig werden. Viele Paare berichten von einer anderen, neuen emotionalen Qualität.



Mehr zum Buch „Der SexOH!loge“ finden Sie auf Seite 53.

„ES BRAUCHT VOR ALLEM GELASSENHEIT!“

Lassen sich Monogamie und eine ausgelebte Sexualität überhaupt vereinbaren?

Monogamie und Sexualität lassen sich genauso vereinbaren wie alles in diesem Bereich – man muss nur dazu stehen. Was die Seele auffrisst, sind Lügen – wenn man sich selbst nicht treu bleibt und anderen gegenüber permanent die Unwahrheit sagt.

Welchen Stellenwert nimmt Sex in unserer heutigen Gesellschaft ein?

Der Stellenwert von Sex hat sich nicht verändert, er ist über Jahrtausende ein hoher. Einfach deswegen, weil wir ohne Geschlechtsverkehr alle miteinander nicht auf der Welt wären. Wir haben nur viel mehr Regeln als früher aufgestellt, weil wir unserem inneren Kompass nicht mehr vertrauen. Dagegen schreibe ich mit Humor an! Also: Nicht verzagen – Doktor Sommer fragen!

Mädchen aufgeklärt hat. Manche Fragen hatten da schon satirischen Charakter, etwa: Kann man vom Küssen schwanger werden?

Ist Sex in Ihren Augen immer noch ein Tabuthema?

Sex ist mittlerweile kein Tabuthema mehr, trotzdem wissen die Menschen zu wenig darüber. Es gibt ja sogar einen echten Overflow, Sex kommt überall vor – denken wir nur an die Werbewirtschaft. Da laufen in den Spots nur gut gestylte Modeltypen mit Dreitagebart herum, die jede Frau erobern können. Da werden Pseudo-Realitäten aufgebaut, die im tatsächlichen Leben alle überfordern.

„Guter Sex ist kein Zufall“, heißt es an einer Stelle Ihres Buches. Was braucht es wirklich für eine erfüllte Sexualität in der Partnerschaft?

Vor allem Gelassenheit! Dazu soll mein Buch einen Beitrag leisten. Wir brauchen weniger Tantra oder Kamasutra, sondern einfach das Wissen: Wenn beide es wollen, ist alles erlaubt. Und wenn's einmal nicht geht: einfach nur schmunzeln.

INTERVIEW

Der ehemalige Sportjournalist und Bestseller-Autor Robert Sommer nimmt in seinem neuen Buch „Der SexOH!loge“ zahlreiche Bereiche der Sexindustrie aufs Korn. GESUND & LEBEN bat ihn zum Talk.

Herr Sommer, wie kam Ihnen die Idee zum Buch „Der SexOH!loge“?

Die Idee geisterte schon lange in meinem Hirn herum – schließlich hat sich noch kein Autor getraut, ein satirisches Buch nur über das Thema Sex zu schreiben. Das Risiko ist einfach sehr groß, es ist eine literarische Gratwanderung: Auf der einen Seite sollte man überaus pointiert, provokant und im wahrsten Sinne des Wortes spitz formulieren, auf der anderen Seite darf das aber keinesfalls ordinär und geschmacklos wirken. Ein kleiner Fehltritt kann da schon fatal sein. Beim „SexOH!logen“ ist mir, glaube ich, ein guter Weg zum Gipfel gelungen. Außerdem bin ich in meiner Jugend von zwei Persönlichkeiten inspiriert worden – vom Satiriker Ephraim Kishon, aber auch von Doktor Sommer, der in der deutschen Teenie-Zeitung „Bravo“ Generationen von Buben und

ZUR GEWOHNHEIT MACHEN

Alltäglich und routiniert – aus Sicht von Therapeutin Veronika Schmidt sollte Sex genau so sein. Nämlich etwas, das wie selbstverständlich stattfindet, ähnlich wie joggen gehen oder essen. Schmidt plädiert dafür, ihn zu einer guten Gewohnheit zu machen. „Das hört sich nicht besonders erotisch an“, räumt die Therapeutin ein. „Aber guter Sex ist Übungssache. Wenn man etwas gut kann, will man es immer wieder haben. Dann findet man das, was man mit dem anderen macht, schön.“ Aus der therapeutischen Begleitung weiß Schmidt, dass sich manche Paare schwer tun, auf der körperlichen Ebene zueinanderzufinden. „Es gibt Paare, die keine sexuelle Sprache, keine sexuellen Fähigkeiten entwickeln, weil sie zu selten miteinander schlafen.“ Schmidt empfiehlt, Sex zu planen – und nicht darauf zu warten, bis sich die Lust darauf von selbst einstellt. Lust, sagt Schmidt, komme in langjährigen Beziehungen vor allem bei Frauen selten spontan. Sex also ohne Lust? Nein, präzisiert Schmidt, „denn die Lust kommt dann, wenn ich mich sexuell auf die Stimulationen einlasse, die ich schön finde“. Frauen und Männer würden diesbezüglich tendenziell unterschiedlich ticken. „Männer haben eher gelernt, Erregung zu empfinden, zu steigern und zu entladen. Frauen müssen oft erst lernen, dass und wie sie Lust in sich wecken können.“

MANGELHAFTES GRUNDWISSEN

Veronika Schmidt hat einen weiteren Rat parat, der auf den ersten Blick weder besonders romantisch noch erotisch klingt: „Ein wichtiger



Planen

Klingt unromantisch, hilft aber, dass er inmitten der Alltagsbelastungen nicht untergeht. Warum nicht Love-Dates mit dem Partner vereinbaren und in den Kalender eintragen?

Den Alltagssex genießen

Sex wird nicht immer aufregend und außergewöhnlich sein. Muss er auch nicht. Auch der routinierte Alltagssex schafft Nähe und Zufriedenheit.

Wissen erweitern

Infos über anatomische Zusammenhänge und körperliche und emotionale Vorgänge helfen auf dem Weg zu einer erfüllten Sexualität.

Der Appetit kommt beim Essen

Lust stellt sich in langjährigen Beziehungen häufig nicht von selber ein. Deshalb lernen, wie man Lust in sich wecken kann.

Drüber reden

Kommunikation über das, was im Bett (nicht) gefällt, ist gut. Nur nicht direkt danach, sondern besser bei einem gemeinsamen Spaziergang.

Punkt ist, sich Wissen anzueignen.“ Das gelte gleichermaßen in einer Gesellschaft, in der Sexualität zwar omnipräsent, das Grundwissen dazu jedoch mangelhaft ist. „Es gibt zum Beispiel viele Bücher darüber, wie Frauen zum Orgasmus kommen“, sagt die Therapeutin, die selbst zwei Bücher zum Thema geschrieben hat. Als Paar sollte man über Sexualität sprechen – nur nicht unmittelbar danach im Bett. „Kommunikation über das Sexleben ist gut, aber bitte nicht direkt hinterher, sozusagen als Feedback. Besser ist es, zu einem anderen Zeitpunkt, zum Beispiel bei einem Spaziergang, darüber zu reden, wie zufrieden man ist und was man sich wünschen würde.“ Schmidt weist außerdem darauf hin, dass ein aktives Sexleben nicht nur zur Zufriedenheit in der Partnerschaft beitragen kann, sondern zudem der Gesundheit zuträglich ist. „Beim Sex wird die Vagina gut durchblutet, das beugt Scheidentrockenheit und Scheidenkrämpfen vor, häufiger Sex ist außerdem eine gute Prostatavorsorge und erhält die Erektionsfähigkeit bei Männern.“ Altersmäßig ist gutem Sex übrigens keine Grenze gesetzt. „Wenn beide es wollen, ist Sex ebenso im hohen Alter möglich“, sagt Schmidt. Die körperlichen Zärtlichkeiten sehen dann wahrscheinlich etwas anders aus als in jungen Jahren. Oft langsamer und stiller. „Man muss im Laufe des Lebens lernen, Sex immer wieder zu erfinden und sich neu drauf einzulassen. In irgendeiner Form wird er jedenfalls ein Leben lang wichtig bleiben.“

Liebe Leserinnen und Leser!



PHARMIG-Präsident Philipp von Lattorff, MBA

Die Corona-Pandemie führt uns vor Augen, dass Impfungen die wirkungsvollste Präventionsmaßnahme gegen gefährliche und vermeidbare

Infektionskrankheiten sind. Damit Ärztinnen und Ärzte ihre Patientinnen und Patienten auch in der jährlich auftretenden Influenza-Saison im Herbst sicher versorgen können, stellt die pharmazeutische Industrie hocheffektive Grippe-Schutzimpfungen bereit.

Deren Entwicklung und Herstellung ist für die Produzenten forschungsintensiv, planungsbedürftig und zeitaufwändig. Bereits am Jahresbeginn muss festgelegt werden, wie hoch der Bedarf eines Influenza-Impfstoffs im Herbst sein wird. Um die Produktion rechtzeitig starten zu können, orientiert sich die pharmazeutische Industrie an den Absatzmengen des Vorjahres. Eine gewisse Mehrproduktion für eine allfällige höhere Nachfrage wird zwar mit einkalkuliert, aber wenn die tatsächliche Nachfrage diese Menge übersteigt, kann aufgrund des komplexen Herstellungsprozesses kaum mehr nachgeliefert werden.

Die Corona-Situation ist ein mahrender Anlass, um den Wert der Influenza-Impfung zu erkennen und seinen Körper vor den belastenden, mitunter auch lebensbedrohlichen Auswirkungen einer echten Grippe zu schützen. Gerade vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie. Mit einer Impfung schützt man im Übrigen nicht nur sich selbst, sondern auch jene, die sich aus welchen Gründen auch immer nicht impfen lassen können.



Sandra Lobnig

„Glück IST EINE OPTION!“

Mit seinem erfolgreichen Autoren-Debüt „Der hippokratische Neid“ möchte Kabarettist und Musiker **Paul Pizzera** eine Lanze für seelische Gesundheit und Psychotherapie brechen – natürlich mit reichlich Humor und Wortakrobatik. **GESUND & LEBEN** bat das Multitalent auf die Couch.

Hank pinkelt während unseres Interviews Paul Pizzera ans Bein. Hank ist der zweijährige Hund des Kabarettisten und Musikers, aber das Gespräch unterbrechen müssen wir deshalb nicht, meint Pizzera. „Das passt schon, ist eh nur ein kleiner Hund!“, lacht er. Wie der 32-Jährige mit dem Malheur umgeht, ist bezeichnend für Pizzera – und vielleicht auch sein Erfolgsgeheimnis: Paul Pizzera scheint mit einer gesunden Distanz zu sich und dem Leben durch eben dieses zu gehen, dabei das Glas lieber halb voll als halb leer betrachtend; und die Hürden, die einem am Lebensweg begegnen, nimmt er so, wie sie sind – meist mit einem frech-liebenswürdigen Grinsen.

NEO-AUTOR

„Mein Name ist Paul Pizzera, ich bin knapp über 30 und ich habe Probleme. So wie Sie auch.“ Mit diesen Worten beginnt der Grazer das Vorwort seines neuen Buches „Der hippokratische Neid“, das in den vergangenen Wochen wie eine Bombe einschlug und die Buchcharts eroberte. Denn Pizzera, spätestens seit dem Comedy-Musiker-Duo „Pizzera & Jaus“ in Österreich ein Superstar sowie Sexsymbol und Traum aller Schwiegermütter in Personalunion, ist jetzt auch unter die Autoren gegangen. Sein Buchdebüt, das übrigens während des Lockdowns entstand, widmet sich mit viel Schmäh und noch mehr Wortspielen einem durchaus ernsten Thema: nämlich der seelischen Gesundheit. Ein bildungsferner Reaktio-

när trifft darin auf einen intellektuell-zynischen Therapeuten, diskutiert wird in Pizzera'scher Manier über Selbst-, Welt- und Seelenbilder. Autobiografisch sei das Werk nicht, betont Pizzera, aber trotzdem stecke viel Wahres darin. Die Lesedauer des 80 Seiten starken Buches soll der Dauer einer Therapiestunde entsprechen. Selten war Unterhaltung so heilsam.

Stimmt es, dass du dein Buch auf dem Smartphone geschrieben hast?

Mein rechtes Daumengelenk weiß immer noch, dass ich ein Buch geschrieben hab! (lacht) Ich besitze weder Fernseher noch Laptop und mache deshalb wirklich alles mit dem Handy. Es war praktisch, weil ich so wirklich überall an meinem Buch schreiben konnte, zum Beispiel irgendwo draußen gemütlich auf einer Parkbank.

Es ist ungewöhnlich, dass ein 32-jähriger Mann ein Buch über seelische Gesundheit schreibt ...

Ich habe mich für das Thema aus persönlichen Gründen entschieden. Vor fünf Jahren war ich zwar noch alleine auf der Bühne, hatte aber bereits großen Erfolg. Objektiv gesehen hatte ich mit 27 Jahren alles, was man zum Glücklich-sein braucht. Ich war es aber nicht. Ich habe mich nicht gut gefühlt und wollte nicht mehr auf die Bühne gehen. Als Erstes habe ich natürlich mit Verwandten und Freunden über meine Gefühlslage gesprochen. Das hat aber nicht geholfen. Also habe ich mich überwunden und mich an einen Psychotherapeuten gewandt. Im Rahmen von vier Sitzungen hat er mir die richtigen Fragen gestellt, auf die ich mir selbst die richtigen Antworten geben konnte. Es hat sich herauskristallisiert, dass ich damals in einer falschen Beziehung war: Immer, wenn ein Auftritt bevorstand, hat mich meine damalige Freundin mit Fragen gelöchert à la: Bist du eh treu? Kommst du danach eh gleich wieder heim? Das ging so weit, dass ich immer, wenn ich von zu Hause weggefahren bin, ein schlechtes Gewissen hatte. Für manche mag es offensichtlich gewesen sein,

dass meine Beziehung der Grund für mein Unglücklichsein war, aber ich selbst hab's nicht gesehen. Man verbiegt sich so lang, bis es nicht mehr geht.

Und aus den Therapiestunden ist jetzt ein Buch entstanden ...

Mir hat damals das Klient-Therapeut-Setting sehr gut gefallen. Während des Lockdowns habe ich dieses Setting zu einem Buch verarbeitet. Mir geht es in erster Linie darum, Menschen zu unterhalten und sie zum Lachen zu bringen. Ferner möchte ich aber auch die Wichtigkeit von psychischer Gesundheit unterstreichen und vor allem die Angst vor therapeutischen Gesprächen nehmen. Ich glaube, in Österreich ist es landläufig immer noch tabuisiert, zum Psychologen zu gehen. Verstehe ich aber nicht. Wenn man Bauchweh hat, geht man auch zum Arzt. Wieso also nicht, wenn einem die Seele wehtut?

War dein damaliges Unglücklichsein eine Depression?

Schwierig zu beantworten. Ich habe damals sehr viel aus Schutz geschlafen und hatte viele Tage, an

BUCHTIPP



Der hippokratische Neid
Paul Pizzera
Ueberreuter 2020
80 Seiten, 15 Euro

Für **GESUND & LEBEN** legt sich Paul Pizzera ganz gemütlich auf die Couch.



FOTOS: ULRIKE RAUCH, UEBERREUTER



Pizzera möchte vor allem andere Männer motivieren, auf ihre seelische Gesundheit zu achten.

denen es mir immens schwerfiel, aus dem Bett zu kommen. Im Grunde war es wohl der Unwillen, mich mit dem zu konfrontieren, was mir unweigerlich bevorstand. Ich glaube, dass ich es unbewusst sehr wohl gewusst habe, dass mein Verweilen in meiner damaligen Partnerschaft falsch war, aber ich wollte mich damit nicht auseinandersetzen und meinem Gegenüber nicht wehtun. Wahrscheinlich war es eine Depression, aber für mich stand vor allem das Gefühl des Sich-Selbst-Verbiegens im Vordergrund.

Musstest du Medikamente nehmen?

Nein, Gott sei Dank nicht. Nach den vier Psychotherapie-Sitzungen ging es mir auch viel besser. Ich werde nie vergessen, als der Therapeut mir nach unserer letzten Sitzung gesagt hat: „Herr Pizzera, Sie haben keine Probleme! Lebens' einfach drauflos, es ist alles gut!“ Ein schöner Moment, den ich für immer mit mir herumtragen werde.

Gab es neben der unglücklichen Beziehung auch noch andere Gründe für deine Depression?

Ich habe nicht gut genug auf mich selbst gehört. Seit dieser Zeit bin ich viel sensibler, was Einschränkungen bezüglich meiner Arbeit betrifft. Meine Arbeit ist ein Teil von mir – und dafür entschuldige ich mich nicht mehr.

Hast du sonst noch etwas aus der Therapie mitgenommen?

Ich habe gemerkt, dass Objektivität, die solch ein Fachpersonal mit sich bringt, sehr wichtig sein kann, wenn es um psychische Probleme geht. Aufgrund der fehlenden persönlichen Beziehung hat der Therapeut eine klarere Sicht auf dich und deine Probleme als Menschen, die dir nahestehen. Es imponiert mir bis heute, dass man die richtigen Antworten auf quälende Fragen eigentlich eh schon in sich trägt – man braucht nur jemanden, der einem den richtigen Denkanstoß gibt. Zudem habe ich mitgenommen, dass Kommunikation bei Problemen das

A und O ist. Je mehr man redet und sich untereinander austauscht, desto besser wird es einem gehen.

Du möchtest vor allem die männliche Bevölkerung für das Thema Psychotherapie sensibilisieren ...

Ich glaube, dass Männer sich tendenziell nach wie vor schwerer tun als Frauen, eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Sportverletzungen oder ein alkoholbedingter Kater können sie auf ein „wildes Leben“ und ihre angeblich verwegene Art schieben, aber zuzugeben, wenn das Herz oder die Seele schmerzt, ist für viele mit Schwäche verbunden. Das ist aber absoluter Blödsinn! Im Gegenteil: Es bedarf wahrer Größe und Mut, zu sagen: „Es geht mir nicht gut, ich brauche Hilfe!“ Runterdrücken und Ignorieren verstärken die Probleme nur.

Wieso ist es in Österreich mitunter immer noch tabu, einen Therapeuten aufzusuchen?

Es muss irgendwas geben, das uns glauben lässt, es würde uns dabei ein Zacken aus der Krone fallen. Vielleicht hat es etwas mit unserem angestrebten Perfektionismus zu tun. Es ist auf jeden Fall sehr schade, dass es so ist.

Dein Buch enthält viele Lebensweisheiten und psychologische Aha-Erlebnisse. Greifst du hier auf deinen persönlichen Erfahrungsschatz zurück?

Ich denke prinzipiell sehr viel nach über zutiefst menschliche Dinge. Das versuche ich dann zu formulieren und festzuhalten. Zum Beispiel: Der Satz „Ich hab mich eh entschuldigt!“ ist kein vernünftiger Zugang, einen Streit klären zu wollen. Denn eine Entschuldigung ist eine Bittstellung, keine Feststellung. Oder: Nur weil man jemandem sagt, dass man ihn liebt, heißt das noch lange nicht, dass derjenige sich auch geliebt fühlt. (Pause) Außerdem habe ich eine sehr g'scheite Mama, die mir viel fürs Leben mitgegeben hat!

Ist es schwieriger oder leichter, als berühmte Person öffentlich über persönliche Depressionen zu sprechen?

Beides. Aber eigentlich kann man nur gewinnen. Weil man öffentlich auf ein Thema aufmerksam machen kann. Und weil es etwas Reinigendes, Kathartisches hat, sich zu öffnen und eigene Unzulänglichkeiten preiszugeben.

Wie definierst du Glück?

(überlegt lange) Meinen jetzigen Zustand. Glück kann man provozieren. Glück ist eine Option. Glück ist aber auch ambivalent.



„ES IMPONIERT MIR BIS HEUTE, DASS MAN DIE RICHTIGEN ANTWORTEN AUF QUÄLENDE FRAGEN EIGENTLICH EH SCHON IN SICH TRÄGT.“

Wie sorgst du aktuell für deine seelische Gesundheit?

Viel quatschen, alles ansprechen, wenn mich etwas anzipft. Zu mir selbst stehen und auf mich achten. Kraft tanke ich unter anderem beim Wandern. Ich bin Neo-Wanderer, früher hat mir das nie getaugt. Ich habe immer gesagt: „Bergauf schmeckt der Tschick ned!“ Mittlerweile aber genieße ich das Wandern sehr. Und sonst? Gut und lange essen tut meiner Seele sehr gut. Drei bis vier Stunden lang wo zu sitzen und ausgiebig zu schlemmen, das hat schon was. Generell tut mir auch Planung und Struktur sehr gut.

Du bist ein sehr humorvoller Mensch. Ist Humor für dich eine weitere Strategie, mit Problemen umzugehen?

Ich brauche meinen schwarzen Galgenhumor. Wenn man zurzeit in der Früh die Nachrichten liest, würde man am liebsten gleich wieder weiterschlafen. Wenn man über zweifellos schreckliche Dinge auch mal Witze macht, kann man besser damit umgehen und es stärkt die eigene Resilienz. Mit Humor geht man einfach lockerer und beschwingter durch den Alltag. Auch Selbsthumor ist wichtig: Mal darüber zu lachen, was für ein Depp man eigentlich ist, wirkt befreiend.

Du hast ja einen kleinen Hund. Wie wirkt er sich auf deine seelische Gesundheit aus?

Ich liebe ihn! Mit einem Haustier hat man eine Aufgabe, du wirst gebraucht, du musst für ein anderes Lebewesen einfach funktionieren. Ich glaube, ein Haustier zu haben minimiert so manche anderen Probleme. Gibt es etwas Schöneres, als mit einem saftigen Schlecker übers Gesicht geweckt zu werden? (lacht)

Was erwartest du dir heute von einer Beziehung?

Ein gut ausbalanciertes Miteinander, wo man sich gegenseitig bestärkt und auch kritisiert, für einander da ist und auch offen und gerne sagt: „Ich brauche dich heute!“ STEFAN STRATMANN ■



SIE KÖNNEN ES DREHEN UND WENDEN WIE SIE WOLLEN:

IST MIT 278.000 LESERINNEN UND LESERN

DIE NUMMER 1

DER MONATLICHEN GESUNDHEITSMAGAZINE.

GESUND & LEBEN

Quelle: MA 2019/20, Vergleich Kauf- und Gesundheitsmagazine

Vanillekipferl, Nussmakronen oder Kokosbusserl – jetzt wird wieder in ganz Österreich geknetet, gerührt und gebacken. Die beste Nachricht: Mit ein paar kleinen Veränderungen an unseren Lieblingsrezepten können Sie deutlich gesündere Kekse zaubern.



Weihnachtskekse:

GENUSS *ohne Reue*

Mehl staubt, es riecht nach Vanille und Zimt, und der Backofen läuft auf Hochtouren. Bald ist wieder Advent – und dazu gehört ja auch die Lizenz zum Naschen. Jeder hat seine ganz persönlichen Favoriten und die Keksdosen werden nicht nur regelmäßig mit Selbstgebackenem gefüllt, sondern auch gerne schnell wieder geplündert. Wer mag, kann heuer einmal ein bisschen experimentieren und die Lieblingsrezepte neu adaptieren. Weil: Ein bisschen gesünder geht immer.

ZUCKER REDUZIEREN ODER ERSETZEN

Verena Ottenschläger ist Ernährungswissenschaftlerin aus Wien und hat etliche Ideen, wie man Kekse einen Hauch gesünder machen

kann: „Zucker kann man eigentlich immer reduzieren. Viele Rezepte unserer Lieblingskekse sind recht alt und damals war man einfach in puncto Zuckermenge noch nicht so aufmerksam wie heute.“ Weniger ist mehr, ist also die Devise.

Eine andere Möglichkeit ist, den klassischen weißen Zucker durch eine andere Süße zu ersetzen. „Auch wenn kein Süßungsmittel wirklich gesund ist, gibt es doch Alternativen, die kleine Anteile von Mineralien, Spurenelementen oder Vitaminen beinhalten.“ Und die Bandbreite ist groß: Es gibt Vollrohrzucker, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder auch Kokosblütenzucker. Letzterer enthält einige Mikronährstoffe wie Kalium, Eisen oder Zink und passt auch geschmacklich sehr gut zum süßen Backwerk. Er hat allerdings den Nach-



teil, dass er erstens nicht aus Österreich kommt und zweitens ziemlich teuer ist. Je nach Marke kann Kokosblütenzucker rund 10-Mal so teuer wie Haushaltszucker sein.

Zuckeraustauschstoffe wie Stevia, Birkenzucker und Erythrit sind zwar in puncto Kalorien günstiger, aber nicht durchwegs als Zuckersersatz geeignet. Stevia ist sehr süß, man darf den Zucker also keineswegs 1:1 ersetzen. Birkenzucker hat zwar ähnliche Bäckeeigenschaften wie Zucker, kann aber bei großen Mengen abführend wirken und ist zudem hochgiftig für Hunde – die Keksdose also unerreichbar aufbewahren. Erythrit schließlich hinterlässt einen leicht kühlen Geschmack, den nicht jeder mag. Natürlich kann man auch mit Früchten süßen – Rosinen und Datteln sind hier zu empfehlen.

Verena Ottenschläger, Wiener Ernährungswissenschaftlerin

„ZUCKER KANN MAN EIGENTLICH IMMER REDUZIEREN.“



UNSERE BELIEBTESTEN WEIHNACHTSKEKSE

Was in Österreich besonders gerne gebacken – und vor allem genascht – wird.

VANILLEKIPFERL: das beliebteste Keks in Österreich! Schmeckt mit Mandeln oder Walnüssen. Eine ungewöhnliche Variante: mit gerösteten Kürbiskernen.

LINZER AUGEN: Mürbteig mit Nüssen oder Mandeln, dazwischen gute Ribiselmarmelade: sie blinzelt aus einem oder drei Augen heraus.

LEBKUCHEN: Süß, kräftig gewürzt und lange haltbar. Gibt's in vielen Varianten, manchmal in Schokolade getunkt, mit Marzipan versehen oder bunt und lustig verziert.

MÜRBTIGKEKSE: der Klassiker für das Backen mit Kindern. Eignet sich perfekt zum Ausstechen und kann anschließend mit Zuckerglasur oder bunten Perlen und Streuseln verziert werden.

RUMKUGELN: Hier braucht man keinen Backofen. Rumkugeln werden je nach Geschmack in Schokostreuseln, Zuckerstreuseln, Kokos, Krokant, Zucker oder Kakao gewälzt und dann nur kalt gestellt.

KOKOSBUSSERL: Köstlich! Und ganz ohne Mehl kommen diese beliebten Kekse aus. Wer mag, kann die Kokosraspeln auch durch Nüsse ersetzen.

SPITZBUBEN: Die süßen Mürbteigkekse bekommen je nach Geschmack eine Fülle aus Erdbeer-, Ribisel-, Himbeer- oder Marillenmarmelade.

HUSARENKRAPFERL: Und auch hier gibt es eine Marmeladefülle: Eine Alternative zum Gelee aus Ribiseln ist Bitterorangemarmelade. Und dem Teig kann man Ingwer und Piment begeben.

NUSSECKEN: Die dreieckigen Kekse kann man aus Haselnüssen, Walnüssen, Mandeln und Erdnüssen machen – oder aus einem Mix von diesen.

ZIMTSTERNE: noch ein Rezept ohne Mehl. Die ausgestochenen Sterne mit Zuckerglasur sehen so richtig weihnachtlich aus.

BACKTIPPS: SO GELINGEN KEKSE GARANTIERT!

Damit das Backvergnügen auch zum Erfolg führt – hier die besten Tipps und Tricks für köstliche Adventkekse.

- Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.
- Für festen Eischnee eine Prise Salz ins Eiklar geben – und fettfreie Rührbesen verwenden.
- Den Teig am besten immer in kleinen Mengen verarbeiten und den Rest abgedeckt im Kühlschrank lassen.
- Beim Ausrollen bleibt immer Teig kleben? Das Nudelholz in eine Feinstrumpfhose stecken!
- Ausstechformen zwischendurch immer wieder in Mehl tauchen – so bleibt der Teig nicht kleben.
- Backpapier verwenden, damit die Kekse nicht am Backblech kleben bleiben. Alternativ hilft auch eine Dauerbackmatte aus Silikon.
- Wenn die Kekse auf dem Weg von der Arbeitsplatte zum Backblech kaputtgehen, gleich auf dem Backblech ausrollen und dort ausstechen.
- Den Backofen vorheizen. Bei angegebenen Backzeiten aufpassen – das sind immer nur Richtwerte, jeder Backofen arbeitet anders. Am besten die Kekse nicht lange aus den Augen lassen.
- Werden mehrere Bleche hintereinander gebacken, sind die folgenden schneller fertig.
- Kekse nicht auf dem heißen Backblech auskühlen lassen, sonst backen sie noch nach und können zu dunkel werden.
- Richtig lagern: Knusprige Kekse in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren. Schichtweise mit Pergamentpapier belegen, so kleben die Kekse nicht aneinander. Weiche Weihnachtskekse wie Zimtsterne brauchen Luft, bis sie die nötige Konsistenz haben. Wenn Lebkuchen oder Zimtsterne zu hart geworden sind, einfach die Schale eines Apfels für ein bis zwei Tage in die Keksdose geben.



schmacksvariante hinein“, rät Ottenschläger. Einfach mal ausprobieren!

NÜSSE FÜR DEN KEKSTEIG

Weitere Mehle, die gut in Keksen passen, sind zum Beispiel aus Reis, Buchweizen, Mandeln oder Dinkel. Reismehl enthält Vitamine und Mineralien – und hat den weiteren Vorteil, dass es glutenfrei ist und somit auch für Keksfans mit Zöliakie passt. Ebenfalls glutenfrei sind Buchweizen- und Mandelmehl. Diese lassen sich auch alle gut miteinander mischen. Alle Mehle schmecken zudem leicht nussig, ein Geschmack, der gut mit Süßem harmoniert.

Apropos Nüsse: Diese sind eine ganz besonders gesunde und schmackhafte Kekszutat. „Egal ob gemahlen in die Teigmasse oder als Ganzes zur Verzierung, Nüsse enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die Vitamine A und E, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Phosphor oder Kalzium“, weiß Ottenschläger. Ihr Tipp: „Heimische Nüsse bevorzugen und ruhig auch mal vorher rösten, das gibt wieder einen ganz anderen Geschmack.“

GEWÜRZE – GESUND UND AROMATISCH

Wenn es um Geschmack geht, darf etwas auf keinen Fall fehlen – die passenden Gewürze. Und da gibt es viele, die nicht nur ein ganz besonderes Aroma sorgen, sondern auch dem Körper etwas Gutes tun. „Gewürze sind eine ganz tolle Zutat. Weil sie je nach Inhaltsstoff ganz unterschiedliche Wirkungen haben. Manche beinhalten sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken können, andere sind entzündungshemmend, natürliche Cholesterin- oder Blutdrucksenker und regen mit ihren Bitterstoffen auch die Verdauung an“, macht die Expertin Lust aufs Würzen.

Gut in Adventbäckereien passen Zimt, Vanille, Kardamom, Koriander, Nelken, Ingwer, oder Anis. Wo es geschmacklich passt, kann man auch durch abgeriebene Orangen- und Zitronenschalen von Biofrüchten noch einen Hauch von Vitaminen zufügen. In jedem Fall gilt aber: Spaß beim Backen haben und es sich einfach schmecken lassen!

HEIKE KOSSDORFF

FOTOS: ISTOCK, RIDOFRAZ

Für den Teig:

- 60 g gemahlene Mandeln
- 150 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 Prise Salz
- 110 g kalte Butter
- 40 g Staubzucker
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Für die Creme:

- 50 g weiche Butter
- 150 g Staubzucker
- Saft von 1/2 Zitrone
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 100 g Frischkäse

Zutaten für
ca. 20 Stück



zum Bestäuben:

- etwas Staubzucker
- etwas Butter für die Muffinformen
- etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche



ZITRONENCREME-TÖRTCHEN

Für den Teig:

- 150 g Dinkelmehl, Type 630
- 60 g gemahlene Mandeln
- 60 g heller Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch geriebene Tonkabohnen
- 1 Msp. abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 125 g kalte Butter
- 1 Eidotter

Zum Bestäuben:

- 30 g Staubzucker
- 1 Prise frisch geriebene Tonkabohnen
- Backpapier für das Backblech
- etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

Zutaten für
ca. 70 Stück



KIPFERL

Für den Teig:

- 75 g Honigmarzipan
- 100 g Eiklar (von 3–4 Eiern)
- 140 g gemahlene, geröstete Haselnüsse
- 100 g heller Rohrohrzucker
- 10 g Dinkelvollkornmehl (alternativ Type 1050)
- 1 Prise Natron
- 1 Msp. gemahlener Ceylon-Zimt

Zutaten für
ca. 20 Stück



- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 20 Oblaten (5–6 cm)
- 20 Walnusshälften

zum Bestreichen:

- etwas Ahornsirup
- Backpapier für das Backblech



MARZIPAN-NUSS-MAKRONEN



Kekse zu backen, kann für die ganze Familie ein Erlebnis sein.



BUCHTIPP



Wundervolle Weihnachtsbäckerei
von Theresa Baumgärtner,
144 Seiten, EUR 20,–
Brandstätter Verlag

MEHLE VON REIS BIS HAFER

Auch beim Mehl kann man statt zum üblichen Weißweizenmehl zu anderen Sorten greifen. „Ich empfehle, zumindest einen Teil der Menge durch ein Vollkornmehl zu ersetzen. Dieses hat einen höheren Mineralstoff- und Spurenelementanteil. Und auch ein Hirsemehl oder Hafermehl sollte man unbedingt einmal ausprobieren“, so die Ernährungsberaterin. Denn diese sind voll mit guten Inhaltsstoffen. So enthält beispielsweise Hafermehl Eisen, Zink, Magnesium und Phosphor. „Man kann übrigens statt Mehl auch Hafer- oder Hirseflocken verwenden. Diese gibt es heute schon in zartschmelzend und sie bringen eine neue Ge-

ZITRONENCREME-TÖRTCHEN

Zubereitung:

Ein Mini-Muffin-Blech (24 Mulden) mit etwas Butter einfetten. Für den Teig Mandeln, Mehl, Salz, die Butter in Flöckchen sowie die restlichen Zutaten in einer Schüssel erst mit der Küchenmaschine oder von Hand fein bröselig vermischen, dann zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer 4 cm dicken Rolle formen. Mit einem Messer 5 mm dicke Scheiben abschneiden. Jeweils eine Teigscheibe in eine Muffin-Mulde drücken. Dabei mit der Fingerkuppe eine Mulde formen, so entsteht die Törtchenform. Mit einer Gabel ein Muster in den Rand drücken. Das Blech 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen

den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Törtchen im heißen Ofen in 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Dann das Gebäck mit einem kleinen Messer vorsichtig aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Am besten luftdicht verschlossen bis zum Befüllen in einer Dose aufbewahren. Für die Creme die Butter mit dem Staubzucker, dem Zitronensaft und der Zitronenschale glatt rühren, Frischkäse unterrühren. Creme 30 Minuten kalt stellen. Erst kurz vor dem Servieren einen Spritzbeutel mit einer 16 mm breiten Sterntülle vorbereiten. Den Spritzbeutel in ein hohes Glas stellen, den oberen Rand umklappen. Die Creme einfüllen und auf die Törtchen spritzen. Mit etwas Staubzucker bestreuen.

DUFTENDE KIPFERL

Zubereitung:

Frisch geriebene Tonkabohnen lassen diese Kipferl herrlich duften. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl, Mandeln, Rohrohrzucker, Salz, Tonkabohne und Zitronenschale in eine Rührschüssel geben. Die Butter in Würfeln hinzufügen und alles von Hand fein zerbröseln. Dotter zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren und die Hälften jeweils zu einer 2,5 cm dicken Rolle formen. Von den Rollen ca. 1 cm breite Scheiben abschneiden. Mit den Fingerspitzen die Scheiben jeweils zusammendrücken und zu Kipferln formen. Kipferl auf das Backblech legen und 15 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Die Kekse ca. 15 Minuten backen. Danach auf einem Kuchen-

gitter auskühlen lassen und anschließend weitere 5 Minuten bei 160 °C backen. So werden sie schön knusprig. Zum Bestreuen den Staubzucker mit den geriebenen Tonkabohnen gut vermischen und durch ein Sieb über das Gebäck streuen. Alternativ die noch warmen Kipferl im Staubzucker wälzen.



MARZIPAN-NUSS-MAKRONEN

Zubereitung:

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Marzipan mit dem Eiklar, den gemahlene Haselnüssen und dem Zucker in einem Topf zu einer homogenen Masse vermengen und auf dem Herd bei milder Hitze unter ständigem Rühren so lange erwärmen, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Nun das Mehl mit dem Natron, dem Zimt, den Nelken und dem Kardamom vermischen und unter die Haselnussmasse rühren. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen. Die Oblaten



auf dem Blech verteilen. Die Nussmasse mithilfe einer 10 mm breiten Spritztüle oder mit dem Teelöffel auf die Oblaten verteilen. In die Mitte jeweils eine Walnusshälfte hineindrücken. Die Makronen über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und die Makronen in 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Anschließend mit Ahornsirup bepinseln. Luftdicht in einer Dose verschlossen, bleiben sie lange frisch.

ORFnachlese

BESSER LEBEN MIT DEM **ORF**

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



und Geld sparen!

Sie sparen **45%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 21,-



AKTUELL IM HEFT

FOTO: STEPHANIE GOLSER



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Backen im Advent:
Alte Traditionen,
Kekse für Groß und
Klein & Lebkuchen-
geheimnisse.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

Ja,
ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/
12 Ausgaben) zum Top-Preis von € 21,-.

.....
NAME / VORNAME

.....
STRASSE / NR.

.....
PLZ / ORT

.....
TELEFON / E-MAIL

.....
DATUM / UNTERSCHRIFT

AE1120

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

**ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN**

FOTO: ISTOCK_VUDHIKUL_OCHAROEN_MKUCOVA_VINCENT_HUJGENS

GRIPPE

VIEL MEHR ALS NUR EIN SCHNUPPFEN!

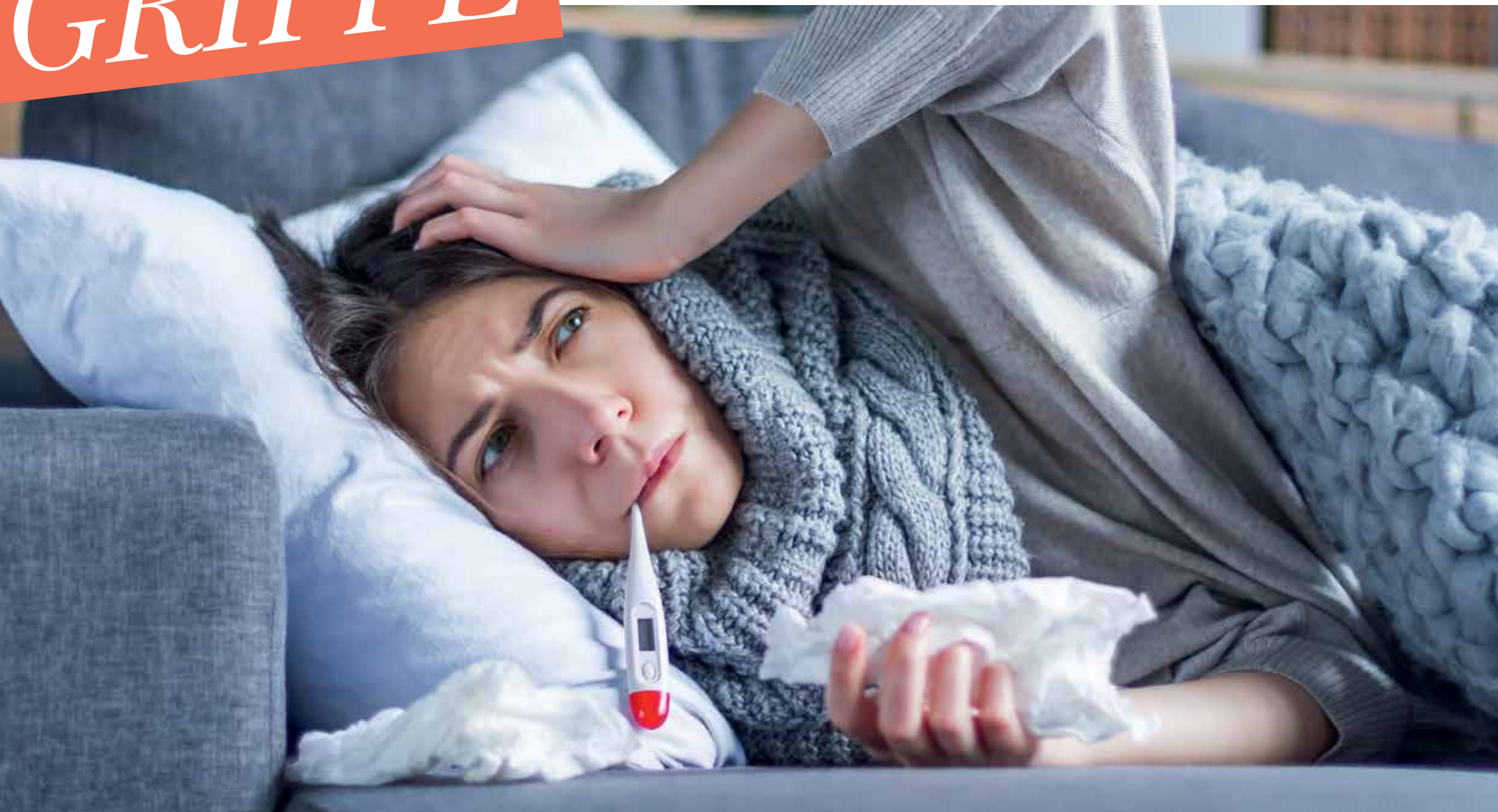


FOTO: ISTOCK_MONSTARRR_LEREMY

Influenza ist nicht einfach eine Grippe. Es ist die Grippe. Und: Influenza ist keine Bagatellerkrankung. Ihre Auswirkungen, Komplikationen und Langzeitschäden können mitunter ein ganzes Leben andauern.

GESUND & LEBEN erklärt, warum mit der Grippe nicht zu spaßen ist, und beantwortet die wichtigsten Fragen.

Thomas ist 39 Jahre. Sportlich. Schlank. Hat erstklassige Blutwerte. Fast jedenfalls. Sein Blutzuckerspiegel unterliegt massiven Schwankungen, denn er ist seit seinem 18. Lebensjahr Typ-1-Diabetiker. Sein Körper produziert das Hormon Insulin nur unzureichend, weshalb er rund um die Uhr seinen Zuckerwert überwachen und sich vor Mahlzeiten Injektionen setzen muss. Grund dafür ist, dass seine eigenen Antikörper die insulinproduzierenden Zellen seiner Bauchspeicheldrüse zerstört haben. Sein ihm eigentlich schützendes Immunsystem wurde für Thomas zur selbstzerstörerischen Waffe, ausgelöst durch Influenza. Eine wahre Geschichte, die durch medizinisch gesammelte Daten und Laborexperimente untermauert wird.

INFLUENZA VERURSACHT PANKREAS-ENTZÜNDUNG

Forscher haben Truthähne mit Influenzaviren infiziert. Daraufhin entzündete sich bei einem Großteil der Vögel die Bauchspeicheldrüse. Bei der Hälfte stellte das insulinproduzierende Organ seine Funktion gänzlich ein, woraufhin die betroffenen Tiere fortan an Diabetes litten. Infolgedessen wurde menschliches Bauchspeicheldrüsengewebe in

GRIPPALER INFJEKT (ERKÄLTUNG) ODER SAISONALE INFLUENZA („ECHTE GRIPPE“)

TYPISCHER BEGINN

Erkältung

schleichend, beginnt oft mit Frösteln, laufender Nase und Halsschmerzen

Grippe

schlagartig hohes Fieber gepaart mit Schüttelfrost, trockenem Husten, Schnupfen, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen sowie allgemeinem Krankheitsgefühl, extremes Schwächegefühl

FIEBER

Erkältung

kein oder leichtes Fieber



Grippe

typisch 38–41°C



ERREGER

Erkältung

meist verschiedene Viren (>200 unterschiedliche), darunter z. B. Rhino-, Adeno-, Parainfluenza- und Respiratory-Syncytial-Viren

Grippe

verschiedene Influenzaviren Typ A und B



AUFTRETEN

Erkältung

ganzjährig, gehäuft in der kalten Jahreszeit

Grippe

saisonal im Winter, vor allem von Dezember bis April



KOMPLIKATIONEN

Erkältung

selten

langfristig geschwächtes Immunsystem, Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung, Gehirn- und Gehirnhautentzündung, mögliche Entzündung sämtlicher Organe, lebensbedrohliche Superinfektionen und viele andere Komplikationen, tödlicher Ausgang möglich

IMPfung

Erkältung

nein



Grippe

ja, jährlich, möglichst lückenlos empfohlen

der Petrischale mit Grippeviren in Verbindung gebracht. Die Wissenschaftler konnten dabei beobachten, wie in den Pankreaszellen verstärkt Entzündungsstoffe produziert wurden. Das Immunsystem reagiert über. Die Bauchspeicheldrüse wurde attackiert und zerstört. Klar: Mit Diabetes Typ 1 kann man Insulin spritzen. Doch die Krankheit bringt zahlreiche Folgeschäden mit sich, ernährt man sich nicht

streng nach Plan und erhält man nicht rund um die Uhr die richtige Dosis an Insulin. Ein hoher Zuckergehalt kann dauerhaft Blutgefäße und Nerven schädigen und sohin zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Netzhaut- und Nierenschäden oder etwa zu lebensbeschränkender Inkontinenz und Impotenz führen sowie Wundheil- und Durchblutungsstörungen verursachen.



GRIPPE VERSTEHEN – UND GESUND BLEIBEN

GESUND & LEBEN
HAT DIE
WICHTIGSTEN
ANTWORTEN ZUR
INFLUENZA

Wieso spricht man immer von Influenza Typ A und Typ B?

Es gibt unzählige Influenzaviren, die meisten sind jedoch tierpathogen. Das bedeutet, dass sie Tiere krank machen, nicht den Menschen. Bei den Influenzaviren kann man zwischen den Influenza-A und den Influenza-B-Virustypen unterscheiden. Influenza-A-Viren können bei Mensch und Tier vorkommen, während Influenza B ausschließlich beim Menschen vorkommt. Influenza-C-Viren spielen lediglich eine untergeordnete Rolle.

Jene Influenzaviren, die für sehr schwere Krankheitsverläufe sorgen und epidemiologisch eine schnelle und große Ausbreitungsrate zeigen, gehören meist dem Typ A an. Zu ihm zählt übrigens auch die Vogelgrippe (Virus A/H5N1). Aus Typ-A-Grippeviren können sich sehr leicht neue, sehr ansteckende und sehr pathogene Virusformen bilden. Influenza Typ B zeigt meist einen schwächeren Krankheitsverlauf, tendiert zu weniger massiven Mutationen und löst selten Epidemien aus.

Was haben die Zahlen-Buchstaben-Kombinationen der Influenzaviren zu bedeuten?

Alle Influenzaviren haben zwei unterschiedliche Eiweiße auf ihrer Oberfläche, die Hämagglutinin (H) und Neuraminidase (N) genannt werden. Influenza-A-Viren können ihre genetische Information gegenseitig austauschen, wodurch in der Tierwelt alle möglichen Kombinationen von H und N in den Influenza-A-Subtypen entstehen können (z. B. A/H5N1, A/H7N9, ...). Derzeit sind bei Tieren sechzehn unterschiedliche H-Typen und neun verschiedene N-Typen bekannt. Menschenpathogen sind derzeit nur die Subtypen A(H1N1)pdm09 und A(H3N2) sowie die Influenza-B-Viren.

Warum entstehen neue Virenformen oftmals im asiatischen Raum?

Das liegt allein daran, dass dort eine hohe Bevölkerungsdichte herrscht und die Menschen sehr häufig mit den Tieren (v. a. Vögeln) in Kontakt kommen, sodass es leichter zu Ansteckungen und Mutationen kommt.

Weshalb bilden sich neue Virenformen oft in Tieren – etwa in Schweinen oder Vögeln?

Viren sind laienhaft ausgedrückt kleine Lebewesen. Sie haben ihren bevorzugten Lebensraum. Jener von Grippeviren sind die Zellen des Atemtraktes von Schweinen und Vögeln. In Wildvogelarten zirkulieren die Viren besonders stark. Ist ein Vogel zufällig gleichzeitig mit zwei oder noch mehr Viren infiziert, dann kann es zu Mutationen aus diesen kommen. Ein neuartiges Virus bildet sich, das es bis dato noch nicht gegeben hat.

Wieso sagt man, dass die Influenza einmal um die Welt geht, ehe sie sich verändert?

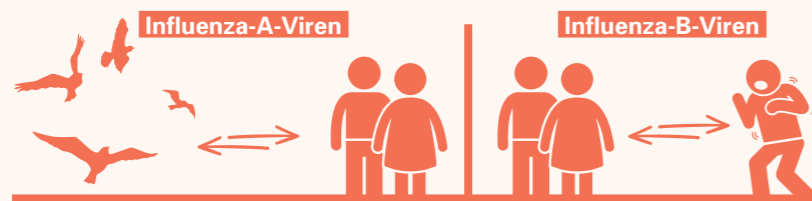
Nicht in jedem Land sind die Klimaverhältnisse gleich und auch nicht zu jeder Zeit. Influenza breitet sich bei uns vorwiegend im Winter aus. Das liegt daran, dass sich die Menschen vermehrt in geschlossenen Räumen aufhalten, aufgrund der Kälte ihr Immunsystem generell schwächer ist und die Grippeviren zudem kühle Temperaturen bevorzugen. Fängt in einem Land der Frühling an, endet dort die Grippesaison. Gleichzeitig beginnen in einem anderen Land Herbst und Winter, sodass dort die Grippesaison startet.

Wie wird ein neuer Grippeimpfstoff entwickelt und woher wissen Forscher, wie sie diesen konzipieren müssen?

Für unseren Grippeimpfstoff starten Forscher im Frühling mit der Entwicklung. Sie nehmen dazu aktuell zirkulierende Grippeviren aus einem Gebiet, wo zu dieser Zeit die Grippewelle gerade in Gang ist, und entwickeln dazu einen Vierfach-Impfstoff in der Hoffnung, dass die Viren innerhalb des kommenden halben Jahres nicht so stark mutieren, um keine Wirkung zu zeigen.

Wieso muss es ein Vierfach-Impfstoff sein?

Im Umlauf sind zumeist vier verschiedene Influenzaviren, zwei vom Typ A und zwei vom Typ B. Welches Grippevirus sich aber durchsetzt und die Grippewelle dominiert, variiert von Saison zu Saison.



„MAN KANN
TATSÄCHLICH SAGEN,
DASS EINE
INFLUENZA-
SCHUTZIMPfung
EINEN NICHT NUR
VOR EINER LÄSTIGEN
GRIPPE SCHÜTZT,
SONDERN EINEM
TATSÄCHLICH DAS
LEBEN RETTEN
KANN“



Priv.-Doz.
Dr. Monika Redlberger-Fritz,
Leiterin des Nationalen Referenzlabors für die Erfassung und Überwachung von Influenza-Virusinfektionen des Menschen in Österreich

HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL NACH GRIPPEGENESUNG

Influenzafolgen können jedoch noch ernster sein. „Vor allem ältere Personen und jene mit Vorerkrankungen im Herz-Kreislauf-System erleiden häufig einige Tage bis Wochen nach ihrer Influenzagenesung einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. In den vorgeschädigten Gefäßen befinden sich bereits Ablagerungen und Entzündungsherde. Durch die Immunabwehr des Körpers, ausgelöst durch die Influenzainfektion, kommt es auch zu einer Immunreaktion gegen die lokalen Gefäße. Sie schwellen an, das Gefäß geht zu und daraus resultiert ein Infarkt“, so Priv.-Doz. Dr. Monika Redlberger-Fritz, Leiterin des Nationalen Referenzlabors für die Erfassung und Überwachung von Influenza-Virusinfektionen des Menschen in Österreich. Einige Grippeviren können den Herzmuskel sogar direkt angreifen, sodass sich dieser entzündet. Ärzte sprechen dann von einer Herzmuskelentzündung, der Myokarditis. „Entweder handelt es sich hier um ein multifaktorielles Geschehen, bei dem es zu einer Immunreaktion gegen die Herzmuskelzellen kommt, oder die Grippeviren selbst greifen den Herzmuskel unmittelbar an“, macht Influenzaexpertin Redlberger-Fritz aufmerksam.

WENN HERZMUSKELENTZÜNDUNG ZUM HERZTOD FÜHRT

Herzmuskelentzündungen laufen meist heimtückisch und versteckt ab. Das liegt daran, dass man während einer Influenzainfektion an so hohem Fieber, derart gravierenden Gelenkschmerzen und massiver Schwäche leidet, dass man nicht mitbekommt, dass das Herz betroffen ist. Nur in den seltensten Fällen wird eine Myokarditis diagnostiziert. Für gewöhnlich genügt Bettruhe, um eine Heilung zu bewirken. Kuriert man sich jedoch nicht aus, läuft man Gefahr, einen dauerhaften Herzschaden davonzutragen, der nicht selten nach wenigen Jahren zum plötzlichen Herzstillstand führt. Davor sind auch junge Personen und Kinder nicht gefeit. Schlagzeilen wie „Junger Hobbyfußballer während des Trainings plötzlich zusammengebrochen: Herztod“ sind ein trauriger Beweis dafür.



FOTO: ISTOCK_LEREMY, MEDUNI WIEN

30 % MEHR HERZINFARKTE IN GRIPPESAIISON

Studien zufolge steigt übrigens die Zahl an akuten Herzinfarkten während der Grippesaison um beachtliche 30 Prozent an. „Man kann somit tatsächlich sagen, dass eine Influenzschutzimpfung einen nicht nur vor einer lästigen Grippe schützt, sondern einem tatsächlich das Leben retten kann“, betont Redlberger-Fritz. In zwar selteneren Fällen, aber immerhin, kommt es gar zu Übergriffen von Influenzaviren auf das zentrale Nervensystem, wo sie Hirnhautentzündungen und Gehirnentzündungen auslösen. Prinzipiell hat das Influenzavirus die Fähigkeit, tatsächlich jedes x-beliebige Organ dauerhaft zu schädigen.

SUPERINFEKTIONEN KÖNNEN EIN TODESURTEIL SEIN

Fatal kann es werden, wenn es zu Superinfektionen kommt. Redlberger-Fritz: „Das durch die Influenza massiv geschwächte Immunsystem ermöglicht es anderen Viren und Bakterien, in den Körper leichter einzudringen und sich schneller zu vermehren. Man spricht von Sekundär- oder Superinfektionen, die oftmals viel gefährlicher verlaufen als die Influenza an sich. Für die lebensbedrohliche Lungentzündung sind meist Bakterien verantwortlich.“ Vor allem Pneumokokken, Meningokokken,

Streptokokken und Staphylokokken sind prädestinierte Auslöser für Pneumonien. Virologin Priv.-Doz. Dr. Monika Redlberger-Fritz rät jedenfalls eindringlich, sich gegen Influenza impfen zu lassen: „Ich würde auch Kleinst- und Kleinkinder impfen. Gerade sie gehören gemeinsam mit Menschen älterer Generation und chronisch Kranken zur Risikogruppe Nummer eins.“ So waren es in der Grippesaison 2017/18 neun Kinder und 2018/19 mindestens fünf Kinder (Statistik Austria), die nachweislich an den Folgen einer Influenzainfektion gestorben sind. Im Vergleich dazu verunglückten 2017 acht und 2018 drei Kinder im Straßenverkehr tödlich. Und: Jährlich sterben in Österreich etwa 1.000 Personen an Influenza. Die Gesamtzahl an Verkehrstoten beläuft sich auf rund 300.

Zwar ist Typ-1-Diabetiker Thomas noch am Leben. Er ist mit einem blauen Auge davongekommen. Lieber wäre es ihm, er hätte noch eine intakte Bauchspeicheldrüse. Eines ist für ihn seit seinem 18. Lebensjahr jedenfalls ein Muss: die jährliche Influenza-Schutzimpfung.

Lisa Strebinger ■

KALTES WETTER, MEHR SCHMERZEN

Gelenke, Muskeln, Bänder: Im Winter scheinen die Schmerzen größer zu sein. Warum das so ist und was Sie dagegen tun können, verrät **GESUND & LEBEN**.

Sobald der Herbst sich verabschiedet, es zusehends dunkler, feucht und kalt wird, spüren wir sie wieder vermehrt: die Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Sehnen. Bis in die Knochen hinein fährt einem der eisige Wind, und statt aufrecht zu sitzen, sich ausreichend zu bewegen und forschen Schrittes draußen eine Runde zu drehen, zieht der Mensch seine Schultern nach vorne, beugt den Kopf Richtung Rumpf – er



Dr. Clemens Felsing, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie/Sportorthopädie in St. Pölten

rollt sich zusammen, ganz so, als wäre er eine Katze. Und genau das sollte er nicht tun, „denn“, so Dr. Clemens Felsing, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie/Sportorthopädie in St. Pölten (www.felsing.at), „die Beschwerden kommen sehr oft von der Verspannung durch die gebeugte Haltung und haben ursächlich nichts mit den Temperaturen zu tun. So liegt auch der Grund für die Probleme mit unserem Bewegungsapparat in den meisten Fällen darin, dass wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen.“ Es sind nicht nur die Gelenke, die uns zu schaffen machen, sondern auch die Muskulatur, die Sehnen und die Bänder. Und wiederum ist es allem voran unser Lebensstil, der diese Schmerzen begünstigt. Wir essen zu viel und nicht ausgewogen. Wir trinken zu wenig Wasser und zu viel Alkohol. Wir sitzen tagsüber stundenlang am Computer und abends am Sofa. „Dafür ist der Bewegungsapparat, wie schon der Name impliziert, nicht geschaffen“, sagt Experte Felsing. „Wir spüren die Verspannungen, die durch den Lebensstil sowieso da sind, im Winter nur stärker, weil wir uns wegen der niedrigen Temperaturen noch mehr verspannen. Aufgrund all dessen wird auch die Durchblutung vermindert. Wodurch sich der Druck, der auf den Gelenken lastet, durch Reibungsschmerzen verstärkt.“ Hinzu kommt: „Auch die Muskulatur braucht, um schmerzfrei zu funktionieren, eine gute Durchblutung, was in der Wärme im Normalfall problemlos passiert.“ Um die ziehenden Schmerzen in den Muskeln, die durch die Kälte verstärkt werden, zu verhindern, schont sich der Mensch und bewegt sich so wenig wie möglich. Ein Teufelskreis, denn: Wer sich weniger bewegt, ver-

stärkt die Schmerzen. Bewegungsmangel wirkt sich jedoch nicht nur auf die Durchblutung aus, sondern führt auch dazu, dass weniger Gelenksflüssigkeit produziert wird. „Wenn es zudem kalt ist, wird auch die Flüssigkeit zäher, die Schmierung läuft nicht so gut, was zusätzlich Schmerzen verursacht“, sagt Felsing.

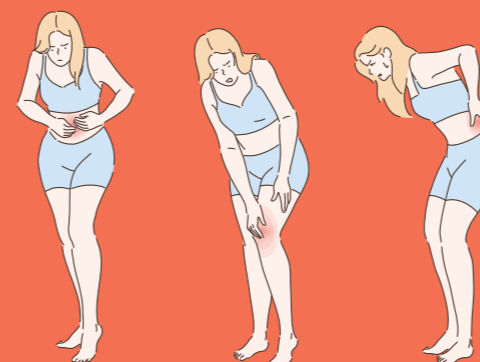
BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

Es sind, außer bei Verletzungen, nicht unsere Knochen an sich, die Beschwerden verursachen. „Der Knochen hat im Inneren keine Nerven“, sagt Experte Felsing und erklärt: „Dem Knochen selbst wird nicht kalt, er liegt weit im Körperinneren und die Kerntemperatur beträgt hier immer zwischen 31 und 36 Grad. Die empfundene Kälte ist eher eine Frage der Feuchtigkeit als der Temperatur.“ Rheumatikern geht es in der trockenen Kälte besser, weil sich, wie Felsing erklärt, „entzündliche Erkrankungen durch Kälte verbessern. Sobald es jedoch feucht ist, leiden auch Rheumatiker bei Kälte verstärkt unter den Beschwerden. Bei Patienten mit Arthrose indes verstärkt sich das Leiden tatsächlich durch die Kälte. Besserung tritt ein, sobald sich die Gelenksflüssigkeit durch Bewegung auf Betriebstemperatur erwärmt, wodurch das Reiben vermindert wird. Besonders zu empfehlen sind nebst ausreichend warmer Kleidung auch Pulswärmer.“ Bewegung sei generell – sowohl zur Vorbeugung als auch zur Schmerzlinderung – allen Menschen jeden Alters empfohlen. „Das gilt auch für Patienten mit altersbedingten Abnutzungserscheinungen, die oft schon im Alter von fünfzig Jahren beginnen.“

Claudia Grass ■

DER STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARAT

Der Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen besteht aus rund 200 Knochen, etwa 100 beweglichen Gelenken sowie Muskeln, Sehnen und Bändern. Zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates gehören alle Krankheiten, die Knochen, Gelenke und Muskeln betreffen, also etwa auch Bandscheibenvorfälle, Gicht, Arthrose, Osteoporose sowie Rückenschmerzen, die mittlerweile zu den Volkskrankheiten zählen. Beschwerden des Bewegungsapparates sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) in den Industrienationen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Hauptursache für Krankenstände, Arbeitsunfähigkeit und frühzeitige Pensionierung. So gut wie jeder Mensch hat mindestens einmal im Leben mit Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparates zu tun. Jeder vierte leidet unter massiven Beeinträchtigungen. In Österreich geht man davon aus, dass etwa zwei Millionen Menschen betroffen sind – altersbedingte Abnutzungen sind jedoch nicht der Hauptgrund für diese Erkrankungen. Laut Statistik Austria sind mit über einem Drittel (36 Prozent; Frauen: 42 Prozent, Männer: 31 Prozent) Krankheiten des Bewegungsapparates der häufigste Grund für Rehabilitations-Aufenthalte.



KRANKHEITEN DES BEWEGUNGSAPPARATES SIND BEI UNS DER HÄUFIGSTE GRUND FÜR REHABILITATIONS-AUFENTHALTE.

42% FRAUEN 31% MÄNNER

Dr. Böhm®

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE

NEU!



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Gelenknährstoffe zum Trinken.

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es jetzt in hochdosierter Form zum Trinken:

Dr. Böhm® Gelenks complex *intensiv* – extra stark bei Gelenkproblemen und nur einmal täglich einzunehmen. In Wasser gelöst können die Inhaltsstoffe noch rascher vom Körper aufgenommen werden und gelangen direkt zum Gelenk.

- ✓ hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ nur 1x täglich



Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

AKTUELLE NEWS AUS DER COVID-19- FORSCHUNG

Derzeit arbeiten Tausende Forscher und Mediziner in aller Welt an Studien zu Covid-19, erforschen mögliche Medikamente und Impflösungen. Jeden Tag wächst das Wissen rund um dieses neue Virus. **GESUND & LEBEN** hat die neuesten Forschungsergebnisse aus aller Welt. *Denn: Wissen ist die beste Medizin.*

VITAMIN-D-MANGEL UND BLUTHOCHDRUCK BEGÜNSTIGEN SCHWEREN KRANKHEITSVERLAUF

Eine internationale Metastudie (Daten aus sieben Studien aus Ägypten, Saudi-Arabien und den USA wurden ausgewertet) konnte belegen, dass Vitamin D eine wichtige Rolle beim Verlauf von COVID-19 spielt.

Wiesen die Patienten einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel auf, litten sie häufiger an akutem Lungenversagen, mussten mechanisch beatmet werden oder verstarben sogar an der Infektionskrankheit. Bei Patienten mit hohem Vitamin-D-Level konnte hingegen ein milder(er) Krankheitsverlauf nachgewiesen werden. Zudem wies eine chinesisch-britische Co-Studie nach, dass auch Bluthochdruck das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöhen könnte. ■



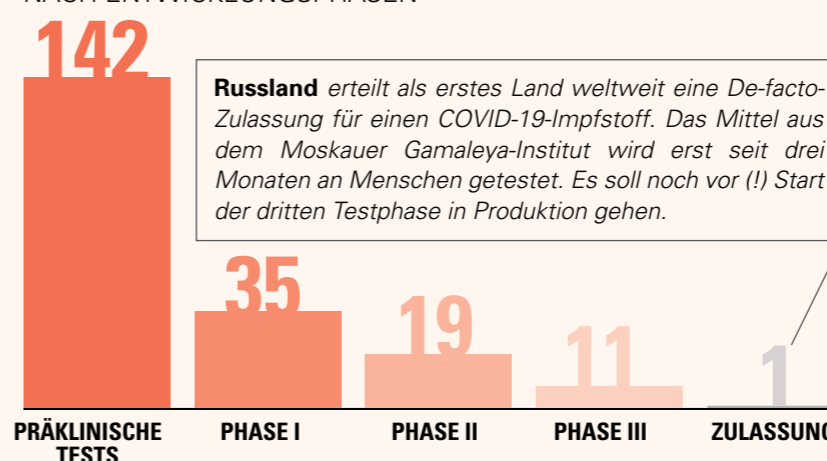
COVID-19-IMPfstoff: FORSCHUNG AUF HOCHTOUREN

**Bereits Anfang 2021
könnte eine Impfung
gegen das neue
Coronavirus auf den
Markt kommen.**

Seit Ausbruch der COVID-19-Pandemie hat sich in der Entwicklung von Impfstoffen viel getan. Rund 200 Impfstoff-Kandidaten gegen SARS-CoV-2 sind in der klinischen Entwicklung, 65 werden bereits in klinischen Studien geprüft, 11 davon schon in der dritten und damit letzten Phase. Für zwei Impfstoffkandidaten hat der sogenannte „Rolling Review“ begonnen, „bei dem die Arzneimittelbehörden bei vielversprechenden Kandidaten schon während der noch laufenden Entwicklung parallel zu begutachten beginnen“, erläutert DI Dr. Christa Wirthumer-Hoche, Leiterin der AGES-Medizinmarktaufsicht. „Das nachfolgende ‚eigentliche Zulassungsverfahren‘ kann dann stark verkürzt ablaufen, da wesentliche Bausteine des Dossiers bereits im Detail begutachtet wurden.“ Klar ist, betont die Expertin, dass es bei den COVID-19-Impfstoffen in Qualität, Art und Umfang

DIE SUCHE NACH DEM GEGENMITTEL

ANZAHL DER WELTWEITEN COVID-19-IMPfstOFFE
NACH ENTWICKLUNGSPHASEN



Stand: 30. September 2020; Quelle: WHO

der behördlichen Begutachtung keine Abstriche und Unterschiede zum „herkömmlichen“ Zulassungsprozess geben wird. Prinzipiell gilt auch bei der Suche nach dem SARS-CoV-2-Impfstoff: Für die Entwicklung von Impfstoffen gibt es klar definierte Vorgangsweisen und Verfahren. Diese betreffen alle Stadien der Entwicklung, von der Präklinik über klinische Studien bis zur Einreichung bei den Behörden. „Für SARS-CoV-2 können diese an mehreren Stellen verkürzt werden, da bereits auf Erfahrungen mit der Entwicklung und Zulassung von pandemischen Influenzaimpfstoffen zurückgegriffen werden kann“, erläutert der internationale Impfstoffexperte Dr. Otfried Kistner.

ÖSTERREICHISCHE UNTERNEHMEN VORNE DABEI

Auch mehrere österreichische Unternehmen sind in Forschung und Produktion eines SARS-CoV-2-Impfstoffes an vorderster Front beteiligt, geforscht wird an unterschiedlichen Impfstofftechnologien. „So haben wir die Chance, am Ende vielleicht mehrere unterschiedliche Impfstoffe im Kampf gegen das Virus zu haben“, erläutert Mag.a Renée Gallo-Daniel, Präsidentin des Österreichischen Verbandes der Impfstoffhersteller. Sobald einer oder mehrere Impfstoffe gegen COVID-19 die europäische Zulassung erhalten und zur Verfügung stehen, werden diese in der EU verteilt. Die EU hat im Rahmen einer koordinierten Impfstoffbeschaffung gewährleistet, dass für alle Mitgliedstaaten ausreichend Impfstoff zur Verfügung stehen wird – vorausgesetzt, es werden entsprechende Marktzulassungen erteilt. Für Österreich wird bereits an Szenarien gearbeitet, wie die freiwilligen Impfungen durchgeführt werden können, so Dr. Clemens Martin Auer, Sonderbeauftragter für Gesundheit. „Wir gehen derzeit davon aus, dass dies Anfang 2021 der Fall sein könnte.“ ■

FOTO: ISTOCK, MICROGEN, MALEFAPASO, ZORANIM

COVID-19:

HOHES RISIKO FÜR BEINVENENTHROMBOSEN UND LUNGENEMBOLIEN

Eine großangelegte aktuelle Metastudie der MedUni Wien befasste sich mit dem Thema „Thrombose und Lungenembolie bei COVID-19-PatientInnen“ und wertete dazu Daten aus 66 Studien (28.173 Patienten) aus. Die zentralen Ergebnisse: Während Patientinnen und Patienten, die zwar stationär, aber nicht auf einer Intensivstation betreut werden müssen, ein Risiko von 5 bis 11 Prozent haben, eine Beinvenenthrombose zu entwickeln, erleiden zwischen 18 und 28 Prozent der COVID-19-Betroffenen mit schwerem Verlauf eine ebensolche. Auch die Gefahr einer potenziell lebensbedrohlichen Lungenembolie ist bei COVID-19 deutlich erhöht und liegt zwischen 10 und 18 Prozent bei

Patientinnen und Patienten, die eine intensivmedizinische Betreuung benötigen. Dieses Ergebnis unterstreicht erneut den Einfluss von COVID-19 auf das Blutgerinnungssystem, so die Forscher. ■

PERSONEN UNTER INTENSIVMEDIZINISCHER BETREUUNG

18–28 % ENTWICKELN EINE BEINVENENTHROMBOSE

10–18 % BEKOMMEN EINE LUNGENEMBOLIE

GRIPPE

**KÖNNTE
ANSTECKUNGSGEFAHR
MIT COVID-19
ERHÖHEN**

Wissenschaftler aus Deutschland und Paris untersuchten mithilfe eines mathematischen Modells die ersten Monate der Coronapandemie in Europa. Sie konnten zeigen, dass die Abnahme der COVID-19-Fälle im Frühling nicht nur mit Gegenmaßnahmen, sondern auch mit dem Ende der Grippezeit zusammenhängt. Grippeerkrankungen haben die Corona-Übertragung demnach im



Durchschnitt um das 2,5-Fache erhöht. Das Ergebnis der Studie legt nahe, dass auch die kommende Grippewelle einen verstärkenden Einfluss auf die Coronapandemie haben wird. Experten betonen daher die Bedeutung von Grippeimpfungen, auch als möglichem Schutz vor COVID-19. ■

BLUTPLASMA HOFFNUNG BEI COVID-19

Blutplasma ist eine vielversprechende Behandlungsform im Kampf gegen Covid-19: Die darin enthaltenen Antikörper könnten die Therapie schwer Erkrankter unterstützen.

Immer mehr Menschen benötigen im Laufe ihres Lebens Medikamente, die aus menschlichem Blutplasma hergestellt werden. Bei dem Rohstoff handelt es sich um den gelblich-flüssigen Anteil des menschlichen Blutes, der nach dem Entfernen der roten und weißen Blutkörperchen, der Blutplättchen und anderer Zellkomponenten übrig bleibt. Die im Plasma enthaltenen Eiweiße und Gerinnungstoffe können unseren Blutdruck stabilisieren, Blutungen stoppen und die Wundheilung unterstützen.

„Blutplasma kann nur vom Körper selbst produziert und nicht künstlich hergestellt werden. Das macht Plasmaspenden umso bedeutsamer, denn die daraus hergestellten Arzneimittel kommen unter anderem bei Immunschwächen, der Bluterkrankheit, schweren Verletzungen oder Operationen zum Einsatz und sind für viele Patientinnen und Patienten überlebenswichtig“, sagt OA Dr. Peter Perger, Ärztlicher Leiter Plasmagewinnung der Europlasma GmbH. Darüber hinaus berichten viele Medizinerinnen und Mediziner von einer gesteigerten Blutgerinnung bei Covid-19-Patienten. Die Folge können Thrombosen und Lungenembolien sein. Auch hier spielt Plasma mit seinen blutungsstoppenden Eigenschaften eine wichtige Rolle.

LEBENSBEDROHLICHE SCHÄDEN VERHINDERN

Das Blutplasma von Covid-19 genesenen Menschen hat in Form von Antikörpern die Fähigkeit, anderen Erkrankten das Leben zu retten. Dieses gespendete Plasma, das als Rekonvaleszenz-

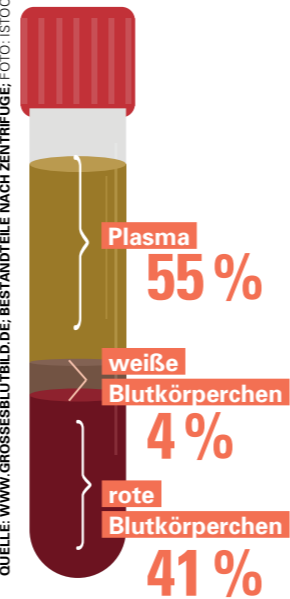
plasma bezeichnet wird, kann auf zwei verschiedene Arten verwendet werden. Eine Möglichkeit besteht darin, es direkt an akut erkrankte Covid-19-Patienten zu verabreichen, in der Hoffnung auf eine erfolgreiche Bekämpfung der Krankheit. Dieser Ansatz ist für die Akutbehandlung geeignet. Die andere Möglichkeit besteht darin, es zur Herstellung einer potentiellen Hyperimmunglobulin-Therapie für Covid-19-Infizierte zu verwenden. Damit schützt man Patienten, die noch keine Antikörper gegen das Coronavirus gebildet haben.

Blutplasma ist ein wichtiger Baustein der Virus-Forschung. Die Studie „RECOVER“ unter Federführung des Universitätsklinikums Heidelberg untersucht die Wirksamkeit des Rekonvaleszenzplasmas an Covid-19 erkrankten Patienten mit hohem Risiko für einen schlechten Verlauf. Ein zufällig ausgewählter Teil erhält insgesamt zwei Gaben Blutplasma. Die Wirkung der Behandlung wird kontinuierlich bis zwölf Wochen nach Diagnose erfasst und dokumentiert. Der andere Teil erhält als Kontrollgruppe die gängige, auf ihren Gesundheitszustand abgestimmte Therapie und Unterstützung der Organfunktionen, aber kein Blutplasma. Sollte sich ihr Zustand nach zehn Tagen nicht verbessern, erhalten auch sie Plasma. Überprüft wird, ob die gespendeten Antikörper das Immunsystem von Infizierten unterstützen, bevor sie schwer erkranken. Die Studie soll diese Therapieoption auf eine gesicherte wissenschaftliche Basis stellen.



OA Dr. Peter Perger, Ärztlicher Leiter Plasmagewinnung der Europlasma GmbH

BESTANDTEILE UNESRES BLUTES



QUELLE: WWW.GROSSEBLUTLIEB.DE; BESTANDTEILE NACH ZENTRIFUGE; FOTO: ISTOCK, UNDEFINIED, BEGESTELLT

HAUTGESUND DURCH DEN WINTER

Viele Menschen mit Schuppenflechte (Psoriasis) leiden besonders im Winter an Schüben. **GESUND & LEBEN klärt auf.**

Wir haben mir Dr. Gerda Goëss, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in Traiskirchen (NÖ), gesprochen, worauf Psoriasis-Betroffene gerade in der kalten Jahreszeit achten sollten.



Dr. Gerda Goëss, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in Traiskirchen (NÖ)

Unter welchen Beschwerden leiden Patientinnen und Patienten mit Psoriasis?

Psoriasis ist eine systemische Erkrankung. Das heißt, sie betrifft nicht nur die Haut, sondern auch andere Organsysteme. Die Hautsymptome sind jedoch die häufigsten und äußern sich durch gerötete Areale, die von größeren Schuppen bedeckt sind. Sehr oft treten diese an den Knien, Ellenbogen, über dem Kreuzbein, an den Schienbeinen oder auch auf der Kopfhaut auf. Meist werden sie von einem moderaten Juckreiz begleitet. Auch die Nägel können betroffen sein. Bei etwa einem Drittel der Patientinnen und Patienten tritt auch (oder nur) eine Gelenkentzündung auf. Typische Symptome sind dann Schmerzen einzelner Gelenke mit Schwellungen und Steifigkeit. Besonders in der Früh lassen sich die betroffenen Gelenke oft nur eingeschränkt bewegen.

Aufgrund der chronischen Entzündung kann die Schuppenflechte zu Begleiterkrankungen führen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das metabolische Syndrom, Diabetes oder auch Depressionen.

Warum gibt es im Winter häufiger Schübe?

Wenn nach einem schönen Spätsommer die Temperaturen fallen, treibt es auch Psoriasis-Patientinnen und -Patienten wieder zu uns Hautärztinnen und -ärzten. Das nasskalte Wetter, die geringe Sonneneinstrahlung und die trockene Heizungsluft wirken sich negativ auf die Haut aus. Weil aufgrund der Symptome auch die Psyche leidet, ist es meist nötig, die Psoriasis-Behandlung im Winter anzupassen.

Wie sollten Patientinnen und Patienten ihre Haut im Winter pflegen?

Rückfettende, hydratisierende Duschgele, Lotionen, Cremes und Salben zur täglichen Körperpflege können die erscheinungsfreie Zeit deutlich verlängern. Direkt an die Haut sollten vor allem natürliche Materialien wie Baumwolle kommen. Auf enge oder nicht atmungsaktive Kleidungsstücke sollte man verzichten.

Ein entspannter Spaziergang an der frischen Luft, ein pflegendes Bad, autogenes Training oder Yoga helfen, Stress abzubauen, und lindern die Symptome. Auch regelmäßige Saunagänge kann man sich im Winter zur Gewohnheit machen. Sie wirken sich bei den meisten Betroffenen sowohl auf die Haut als auch auf die Psyche äußerst positiv aus.

Wie finden Betroffene die geeignete Therapie? Oft muss man sich herantasten, aber es gibt für jeden eine passende Behandlung. In den letzten Jahrzehnten sind viele neue Therapieoptionen hinzugekommen. Wichtig ist es, rasch zu reagieren, sobald die ersten Symptome auftreten. So bekommt man die Krankheit schnell in den Griff und kann die gefährlichen Begleiterkrankungen verhindern.

Wie finden Betroffene die geeignete Therapie?

Oft muss man sich herantasten, aber es gibt für jeden eine passende Behandlung. In den letzten Jahrzehnten sind viele neue Therapieoptionen hinzugekommen. Wichtig ist es, rasch zu reagieren, sobald die ersten Symptome auftreten. So bekommt man die Krankheit schnell in den Griff und kann die gefährlichen Begleiterkrankungen verhindern.

Michaela Neubauer

AMGEN

LASS DICH anschauen

Gib Psoriasis keine Chance!

Sprich mit einem Hautarzt über deine Behandlungsoptionen. Es gibt Fortschritte in der Psoriasis-Therapie.

Mehr Informationen findest du auf www.lassdichanschauen.at

Unterstützt von **psö austria**

AMGEN Entwickelt von Amgen.

Wir alle zusammen - für das Leben

EUROPLASMA

www.europlasma.at

Darum sollten auch Sie Plasma spenden:

- Weil aus menschlichem Blutplasma lebensrettende Medikamente hergestellt werden, die gentechnisch nicht erzeugt werden können.
- Weil Sie tausenden von Menschen helfen können, die lebenslang darauf angewiesen sind.
- Weil in der Notfallmedizin und bei Operationen Plasma täglich zum Einsatz kommt und auch Sie, Ihre Familie oder Ihre Freunde es eines Tages benötigen könnten.

* Aufgrund des erhöhten Zeitaufwandes durch die Schutzmaßnahmen gibt es zusätzlich € 5,- pro Spende.

Als Dankeschön für Ihren Zeitaufwand erhalten Sie € 25,- + € 5,-* pro Spende!

SPENDEZENTRUM WIEN 9
Aiserbachstraße 18, 1. Stock
1090 Wien 38
Tel. +43 (0)1 / 319 53 63

SPENDEZENTRUM WIEN 21
Ignaz-Köck-Straße 10 (Tech 21)
1210 Wien
Tel. +43 (0)1 / 908 11 00

SPENDEZENTRUM ST. PÖLTEN
Schulring 21, 2. Stock (Neues Forum)
3100 St. Pölten
Tel. +43 (0)2742 / 90 333

SPENDEZENTRUM RETZ
Kremser Straße 5
2070 Retz
Tel. +43 (0)2942 / 20 333

SPENDEZENTRUM HAINBURG
Landstraße 155 (Direkt an der B9)
2410 Hainburg a. d. Donau
Tel. +43 (0)2165 / 52 024

ERHOLUNG

TROTZ PANDEMIE UND DIGITALER REIZÜBERFLUTUNG

Eine beschleunigte Arbeitswelt und ein immer größer werdendes Freizeitangebot machen es uns immer schwerer, zwischendurch zu entspannen. Wie Erholung trotz hohem Stresspegel, Corona-Pandemie und Selbstverwirklichungsdrang gelingen kann und warum wir sie nötiger brauchen denn je, erfahren Sie in **GESUND & LEBEN**.

Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung.“ Was der englisch-irische Schriftsteller Laurence Sterne bereits im 18. Jahrhundert festzustellen vermochte, besitzt heute mehr Gültigkeit denn je. „Das Leben ist in jeder Beziehung vielseitiger geworden, bietet jedoch nicht mehr die natürlichen Erholungszeiten, die früheren Generationen zur Verfügung standen“, erklärt Dr. Gerhard Blasche. Der Gesundheitspsychologe und Erholungsforscher fasst in seinem neuen Buch „Erholung 4.0“ die wichtigsten Erkenntnisse aus 20 Jahren Erholungsforschung zusammen und kommt zu der Erkenntnis, dass Erholung gerade jetzt wichtiger ist denn je. Die Gründe sind vielfältig. Eine Hauptrolle nimmt jedoch die veränderte Arbeitswelt ein. „Zeit- und Termindruck haben in den vergangenen zwei Jahrzehnten stark zugenommen, die Arbeitsmenge ist angewachsen, während gleichzeitig Arbeitsplätze eingespart werden. Zudem verschwimmt die Grenze zwischen Job und Freizeit zusehends, da wir permanent digital erreichbar sind“, erläutert der Experte.

DIE QUAL DER WAHL

Die Folgen dieser beschleunigten Arbeitswelt: Unser Stresspegel wächst und wir benötigen mehr Zeit zum Abschalten. Zeit, die allerdings nicht nur immer knapper wird, sondern auch für unzählige Freizeit- und Unterhaltungsmöglichkeiten genutzt werden kann. „Unser Freizeitangebot ist facettenreicher geworden und gleichzeitig ist auch die Individualisierung gewachsen. Die Selbstverwirklichung des Einzelnen steht im Vordergrund“, so Blasche. Das Freizeitvergnügen diene längst nicht mehr nur der Erholung, sondern müsse vielmehr außergewöhnliche Erlebnisse liefern, die uns nicht nur erfüllen, sondern auch

8 TIPPS FÜR IHRE TÄGLICHE DOSIS ERHOLUNG

Weniger ist mehr

Anstrengungsarme Tätigkeiten sind erholungsfördernd, weil sie uns auf behutsame Art vom Alltagsgeschehen ablenken, ohne uns mit neuen Reizen zu überfordern. Aktivitäten, die das Vermögen, sind zum Beispiel rhythmische Bewegungen und Musik, Massagen oder Bäder. „Hören Sie, wenn Sie erschöpft sind, Ihre Lieblingsmusik“, rät der Experte. „Das entspannt nicht nur den Geist, sondern senkt auch den Blutdruck und die Ausschüttung von Stresshormonen!“

Einfach mal so richtig entspannen – etwa in der Badewanne.

Entspann dich!

Bei großer Ermüdung helfen vor allem psychologische Entspannungstechniken wie zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation. Tipp: Anfänger können auch auf geführte Meditationen, z. B. via CDs oder YouTube-Videos, zurückgreifen.

Natur pur

Vieles an Freizeitaktivitäten ist derzeit nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Die Natur steht uns mit all ihrer Schönheit aber weiterhin zur Verfügung. Auch Städte bieten grüne Erholungsaspen.

Natur zu sich holen

Wie Studien beweisen, wirkt es schon heilend, wenn wir aus unserem Fenster auf Bäume schauen oder Naturbilder betrachten. Deshalb: Holen Sie die Natur zu sich! In Form von schönen Impressionen, Zimmerpflanzen oder als Hintergrundbild am PC.

Mental loslassen

Zur Ruhe zu kommen, ist eine wichtige Voraussetzung für Erholung. Achtsamkeitstraining hilft dabei. „Unter Achtsamkeit verstehen wir die bewusste Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Eindrücke des gegenwärtigen Augenblicks“, erklärt der Psychologe. Besinnen Sie sich auf die Geräusche, die Gerüche, alle Sinnesindrücke, die Sie gerade wahrnehmen, ohne diese zu bewerten. „In der Folge kommt es zu einer Beruhigung der geistigen Aktivität, die das mentale Loslassen unterstützt.“

In Bewegung kommen

Sport funktioniert trotz Corona! Die körperliche Ertüchtigung führt nicht nur zu positiven Auswirkungen auf die physische Gesundheit, sie entspannt uns auch mental. „Am besten funktioniert das, wenn Sie etwas wählen, was Ihnen Spaß macht“, so Blasche. Vielleicht entdecken Sie dieses Jahr auch etwas Neues für sich!

Komm, süßer Schlaf

Schlaf ist eine der wichtigsten Erholungsquellen für Körper und Geist und kommt dem Neustart eines PCs gleich. Offene Dateien und Programme werden geschlossen, Indexdateien zur Suche auf den neuesten Stand gebracht, fehlerhafte Programme repariert, Apps upgedatet. Das funktioniert übrigens nicht nur nachts!

Eine US-amerikanische Studie bestätigt, dass auch ein Mittagsschlafchen zu neuen Kräften verhilft, den Blutdruck senkt und das Herz-Kreislauf-System entlastet.

Auf Bedürfnissuche

„Gehen Sie auf Spurensuche und finden Sie Ihre aktuellen Bedürfnisse heraus“, so Blasche. Am besten funktioniert das, wenn man einen gedanklichen Freiraum schafft und die Reizintensität der Umgebung reduziert – zum Beispiel durch einen Tapetenwechsel wie einen Spaziergang.

eine erfolgreiche Außendarstellung ermöglichen. Das bleibt nicht ohne Folgen, denn die Jagd nach besonderen Erfahrungen erzeugt zusätzlichen Stress, während die Erholung auf der Strecke bleibt. „Es gibt heute einfach immer etwas zu tun, mehr, als wir jemals unterbringen können. Während Erholung früher einfach nebenbei passiert ist, erfordert sie heute Selbstmanagement und Planung“, betont Blasche.

ZEIT FÜR ERHOLUNG!

Sie können am Ende eines Arbeitstages schlecht abschalten? Sie fühlen sich nach der Arbeit erschöpft, wollen nur in Ruhe gelassen werden? Abends fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren, und Sie können sich nur mit Mühe auf andere oder anderes einlassen, geschweige denn in Ihrer Freizeit Dinge erledigen? „Dann ist ihr Erholungsdefizit bereits ausgeprägt und



Univ.-Prof. Dr. Gerhard Blasche, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut und Erholungsforscher, MedUni Wien.

„ES GIBT HEUTE EINFACH IMMER ETWAS ZU TUN, MEHR, ALS WIR JEMALS UNTERBRINGEN KÖNNEN.“

es ist dringend anzuraten, dass Sie bewusst zurück- und abschalten“, warnt der Psychologe. Sonst drohen auf lange Sicht erste gesundheitliche Folgen: Die täglichen Belastungen zehren ohne Erholungsphasen an unseren Energiereserven, führen zu durch Stress bedingte körperliche Veränderungen und belasten die Psyche, wie auch die Statistik belegt: „Waren vor der Jahrtausendwende vor allem Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates die führende Ursache für Berufsunfähigkeit, sind es seit Beginn des Jahrtausends psychische Erkrankungen, vorwiegend Depressionen und Ängste.“

TENDENZ STEIGEND

Die Stressreaktion ist ein Mechanismus, der

uns hilft, fordernde oder bedrohliche Situationen zu bewältigen. Sie steigert durch die Ausschüttung von Stresshormonen nicht nur unsere körperliche Kraft und Ausdauer, sondern auch unsere geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. „Das Tückische am Stress ist, dass er durch eine gedankliche Weiterbeschäftigung perpetuiert wird. Das heißt: Stress ist in Maßen gut, weil er leistungsfähig und bei erfolgreicher Bewältigung selbstwirksam macht, allerdings ist die Stressreaktion nicht als Dauerzustand gedacht.“ Hält Stress langfristig an, hat dies negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

BATTERIEN AUFLADEN

Die gute Nachricht: Regelmäßige und ausreichend lange Erholungsphasen helfen dabei, die Stresshormone aus dem Blut zu spülen, stellen unsere Leistungsfähigkeit wieder her, indem sie Müdigkeit abbauen, und führen zu neuem Wohlbefinden. „Zudem ist Erholung auch wichtig für die Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten“, erklärt Blasche. So wie Muskeln nicht nur Training, sondern auch Trainingspausen benötigen, um zu wachsen, brauche es auch auf der

FOTO: ISTOCK, NADIA, BORMOTOVA; MEDUNI WIEN

BEZAHLTE ANZEIGE

Wieder Freude bei der Arbeit. Gut beraten mit fit2work!

Was ist fit2work?

Die fit2work Beratung ist ein kostenfreies Angebot für Personen und Betriebe.

fit2work unterstützt Personen und Unternehmen, wenn aufgrund gesundheitlicher Probleme Arbeitsplätze gefährdet sind oder Personen aus diesen Gründen Schwierigkeiten haben eine Arbeit zu finden. fit2work hilft dabei lange Krankenstände und frühe Pensionsantritte zu verhindern.

Wie unterstützt fit2work?

fit2work unterstützt dabei, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihren Fähigkeiten

entsprechend bestmöglich einzusetzen, ihre Arbeitsfähigkeit zu fördern und Faktoren zu erkennen, die den Arbeitsablauf verbessern. So bleiben erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ihr Knowhow dem Unternehmen erhalten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten gerne, fühlen sich wohl und sind motiviert, wodurch sich die Produktivität des Unternehmens und die Lebenssituation der gesamten Belegschaft nachhaltig verbessern.

40 Beratungsstellen für Personen und Betriebe österreichweit. Sprechen Sie mit uns!

Beratung ist
✓ freiwillig
✓ vertraulich
✓ kostenlos



© Fotoproduktion: SEE YA
Fotograf: Peler Garmusch

finanziert durch:

Bundesministerium Arbeit, Familie und Jugend Sozialministeriumservice



0800 500 118

(kostenlos aus ganz Österreich)

 fit2work.at

psychischen Ebene Pausen, um Fertigkeiten weiterzuentwickeln, Erlebnisse zu verarbeiten und daraus zu lernen. Erholung ist also wichtig, um physisch und psychisch gesund zu bleiben. Wie aber entspannt man sich nun in einem Jahr, das mit einer Pandemie bisher unbekanntem Ausmaßes zusätzlich Ängste und Ungewissheit schürt? „Mit Sicherheit führen die coronabedingten Sorgen dazu, dass wir schwerer zur Ruhe kommen und schlecht abschalten können“, bestätigt auch der Psychologe. „Aber Erholung funktioniert auch in diesem besonders herausfordernden Jahr.“ Wesentlich sei, sich auf Lebensbereiche zu konzentrieren, die nach wie vor positiv besetzt und kontrollierbar sind. „Am besten gelingt das in der Natur“, so Blasche.

DIE HEILENDE KRAFT DER NATUR

Seit vielen Millionen Jahren seien die Menschen mit der Natur verbunden, erklärt der Experte. Die Natur sei uns deshalb vertraut, weil sie buchstäblich in unseren Genen stecke. „Ein zweiter Grund ist mit dieser angeborenen Vertrautheit verwandt – die Schönheit der Natur.“ Ein klarer Gebirgsbach, der sich zwischen Felsen hinabstürzt, die Sonne, die sich mit unzähligen Rot- und Orangetönen vom Tag verabschiedet, Grashalme, die im Morgentau glitzern – buchstäblich ganz natürlich zieht uns die Natur in ihren Bann und lenkt uns vom Alltag ab, ohne neue Reize zu erzeugen. „Sie gibt uns zudem ein Gefühl der Freiheit und schafft einen mentalen Abstand zum Alltag. Das ist nicht nur in einer Zeit des Social Distancing wichtig, sondern auch dafür, dass sich Erholung einstellen kann“, so Blasche. Die beruhigende Wirkung der Natur bestätigen auch zahlreiche Studien, allen voran die renommierte Arbeit, die die Universität von Delaware in den frühen 80er-Jahren publizierte und die besagte, dass Patienten nach einer Gallenblasenentfernung weniger Schmerzmittel benötigten und früher aus dem Krankenhaus entlassen werden konnten, wenn sie von ihrem Zimmer aus die Bäume sehen konnten, im Vergleich zu Patienten, deren Aussicht auf eine Ziegelwand beschränkt war. Schon der Blick auf die Natur wirkt also heilend, noch besser aber, Sie genießen die natürlichen Schönheiten unmittelbar.

EFFIZIENTE PAUSEN

Egal ob Ihr Arbeitsalltag coronabedingt im

Homeoffice oder im gewohnten Büroumfeld stattfindet: Pausen sollten da wie dort eingeplant werden, betont Gerhard Blasche. Nicht ohne Grund gibt auch der Gesetzgeber alle sechs Arbeitsstunden eine halbe Stunde Pause vor. Wissenschaftlich belegt ist es allerdings noch effektiver, pro Arbeitsstunde fünf Minuten Pause einzuplanen – auch wenn das Büro vorübergehend im Eigenheim anzutreffen ist. Im Homeoffice müsse Erholung noch bewusster geplant werden, erklärt der Psychologe: „Durch das Arbeiten von zu Hause aus verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit auch räumlich, andererseits bietet diese Situation auch Vorteile“, so der Experte. „Grundsätzlich fällt es uns im gewohnten familiären Umfeld leichter, uns zu erholen. Es erfordert aber eine bewusster Einteilung von Arbeit und Freizeit.“ Am einfachsten klappe dies durch eine Verän-



„STRESS IST IN MASSEN GUT, WEIL ER LEISTUNGSFÄHIG UND BEI ERFOLGREICHER BEWÄLTIGUNG SELBSTWIRKSAM MACHT. ALLERDINGS IST DIE STRESSREAKTION NICHT ALS DAUERZUSTAND GEDACHT.“

Wissenschaftlich belegt ist es effektiver, pro Arbeitsstunde fünf Minuten Pause einzuplanen – auch wenn das Büro vorübergehend im Eigenheim anzutreffen ist.

derung der Reizumgebung, so der Psychologe. Zum Beispiel könne man auch zu Hause bei Arbeitsbeginn ins Office-Outfit schlüpfen und die Freizeit mit legerer Kleidung einläuten. Oder mit dem Zuklappen des Laptops auch jegliche Arbeitshandlungen einstellen. „Schalten Sie buchstäblich ab – wenn möglich, auch Ihr Smartphone“, rät der Experte. Dessen Verwendung beeinträchtigt nämlich ebenfalls die Erholung, wie auch eine niederländische Studie aus dem Jahr 2014 bestätigt. Dafür wurden 40 Arbeitnehmer mit und ohne Diensthandy jeweils am Abend nach ihrem Erholungsleben befragt. Es zeigte sich, dass die Dienstnehmer mit Arbeitshandy weniger entspannen konnten, aber auch weniger Hobbys nachgingen als jene ohne.

FOTO: ISTOCK_NADIA_BORIMOTOVA

GO WITH THE FLOW

Einem Hobby nachzugehen, ist übrigens nicht nur ein sehr angenehmer, sondern auch ein sehr effizienter Weg zur Erholung, denn: „Es sind jene Freizeitaktivitäten am erholsamsten, die uns Freude bereiten“, so Blasche. Optimal: Wenn wir in einer Tätigkeit ganz aufgehen und ein Gefühl der Zeitlosigkeit erleben. „Dann stellt sich das sogenannte Flow-Erleben ein, das aufkommt, wenn wir etwas tun, das uns herausfordert, aber trotzdem zu meistern ist.“ Neben einer Aktivierung kommt es dann auch gleichzeitig zu einem Gefühl von Kompetenz, weil man etwas geschafft hat. Sehr gut eignen sich dafür auch sportliche Aktivitäten. „Abgesehen von der Bedeutung von Bewegung für unsere physische Gesundheit fördert Sport auch unser psychisches Wohlbefinden“, so Blasche. Und das schon kurzfristig: Sportliche Aktivität führt zu einer Ausschüttung von Hormonen wie Dopamin, dadurch fühlen wir uns schon während der Ausführung aktiver, frischer und lebendiger. Wichtig sei allerdings, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, so Blasche. „Bin ich vom Tagesgeschehen so müde und ermattet, ist es manchmal auch förderlich, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen.“ Dieser führe dann eben nicht auf die Laufstrecke, sondern direkt zum Sofa.

DAS IST MIR EIN BEDÜRFNIS

Mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, ist ein wichtiger Schlüsselfaktor zur Erholung, denn: „Wir erholen uns am besten, wenn wir Freizeitaktivitäten unseren aktuellen Bedürfnissen entsprechend planen.“ Durch die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse steige auch unser Wohlbefinden, so Blasche. „Daher ist es wichtig, ein bisschen mehr auf unsere innere Stimme zu hören und uns bewusst darauf zu besinnen, wie es uns gerade geht. Machen Sie das zur Ausgangslage für Ihr Erholungsverhalten!“ Fühlen Sie sich etwa müde und verspannt, ist es auch wichtig, rechtzeitig zu reagieren und beispielsweise im Büro eine kurze Pause in der frischen Luft oder mit Dehnungsübungen einzubauen. Zu wissen, was einem guttut, sei ein Part des sogenannten Erholungselbstmanagements, so der Experte. Der zweite Part? „Diese Erholungseinheiten als festen Bestandteil des Tages einzuplanen.“ Die optimale Zeitspanne von Erholung ist individuell unterschiedlich und hängt vom Stresspegel des Menschen ab. Eine Faustregel zur Orientierung verrät Dr. Blasche dennoch: „Etwa 10 Prozent der Arbeitszeit sollten Pausen sein, drei Stunden pro Tag der Freizeit gewidmet werden. Das klingt nach viel, aber Erholung braucht Zeit!“ Victoria Reichmann ■



FLOW:

Wenn wir in einer Tätigkeit ganz aufgehen und ein Gefühl der Zeitlosigkeit erleben.



TESTAUSWERTUNG VON SEITE 50



0 BIS 7 PUNKTE:

Ihr Testergebnis zeigt deutlich, dass Sie Ihr Immunsystem besser unterstützen sollten. Ihr Lebensstil macht es Krankheits-erregern leicht, Ihren Körper zu befallen. Am besten, Sie versuchen, langsam, aber konsequent Ihr Leben in Richtung „mehr Gesundheit“ umzustellen. Dazu gehört vor allem regelmäßige Bewegung. Es genügt bereits, ein Mal am Tag einen Spaziergang zu machen. Hinterfragen Sie bitte auch Ihre Ernährungsgewohnheiten: Essen Sie genügend Obst und Gemüse? Essen Sie zu viel (rotes) Fleisch? Trinken Sie zu wenig Wasser und ungesüßte Tees? Wenn Sie es schaffen, ein Mehr an Bewegung und an gesundem Essen in Ihr Leben einzubauen, sind Sie auf dem richtigen Weg! Achten Sie bitte auch auf Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum.

8 BIS 15 PUNKTE:

Ihr Immunsystem ist durchaus noch ausbaufähig. Wenn Sie die Grundregeln eines gesunden Lebensstils beachten, können Sie Ihren Körper noch mehr unterstützen. Achten Sie bitte auf ausreichende und regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung (Obst, Gemüse statt allzu viel Fleisch und Wurstwaren) und ausreichende Trinkmengen – am besten Wasser und/oder ungesüßte Tees. Vermutlich haben Ihnen aber auch die Anstrengungen dieses Jahres psychisch zugesetzt. Regelmäßige Schlafzeiten und Ruhephasen unter der Woche sind nun essenziell. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst: Sie haben es sich verdient (und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken)!

16 BIS 20 PUNKTE:

Gratulation! Sie unterstützen Ihr Immunsystem vorbildlich. Sie achten auf ausreichende Bewegung, eine gesunde Ernährung und wissen nur allzu gut, dass man seiner Psyche auch die eine oder andere Streichel-einheit gönnen muss. Sollte Ihr Energielevel hoch genug sein, können Sie auch Ihre Mitmenschen an Ihrem gesunden Lebensstil teilhaben lassen: Vielleicht können Sie Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen dazu motivieren, mit Ihnen Sport zu treiben? Manchmal kann ein kleiner Motivations-schub Wunder wirken ...

BUCHTIPP



Gerhard Blasche, Erholung 4.0: Warum sie wichtiger ist denn je

Warum Erholung wichtiger ist denn je, wie sich Überlastung auswirkt und wie man in unserer digitalen Gesellschaft den Weg zu einem ausgeglichenen Alltag findet, zeigt der Psychologe Prof. Dr. Gerhard Blasche.

Maudrich Verlag
24,90 Euro



GESUND & LEBEN im Gespräch mit Dir. Sabine Geringer, MA, MBA, Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk.

„IDEALE BETREUUNGSFORM!“

Was müssen Interessenten für den Beruf als Tagesmutter/-vater mitbringen?

Hauptkriterium ist natürlich, gerne mit Kindern zu arbeiten. In Wien ist für die Betreuung von Tageskindern im eigenen Haushalt eine Bewilligung durch die MA 11 – Wiener Kinder- und Jugendhilfe erforderlich. Tagesmütter/Tagesväter müssen persönlich geeignet sein sowie entsprechende Lebens- und Wohnverhältnisse aufweisen. Tagesmütter/Tagesväter müssen vor Aufnahme ihrer Tätigkeit die Absolvierung einer entsprechenden Ausbildung nachweisen. Die Zugangsvoraussetzungen sind in der Wiener Tagesbetreuungsverordnung geregelt.

Wie sieht die typische Tagesmutter/der typische Tagesvater aus?

Unsere Tagesmütter/Tagesväter kommen aus unterschiedlichen Familiensituationen. Das reicht von der/dem jungen Alleinerzieher/-in über die Familie mit mehreren Kindern bis zum/zur beruflichen Wiedereinsteiger/-in, deren Kinder bereits aus dem Haus sind. Die Tagesmütter/Tagesväter sind im Wiener Hilfswerk angestellt und genießen alle Vorteile einer großen Organisation.

Machen mehr Männer oder Frauen die Ausbildung zur Tagesmutter/-vater?

Nach wie vor absolvieren mehr Frauen als Männer die Ausbildung, aber immer mehr Männer entdecken den Beruf für sich. Bei uns im Wiener Hilfswerk sind derzeit zwei Tagesväter tätig (Tendenz steigend), die von den Eltern der betreuten Kinder sehr geschätzt werden.

Prinzipiell steigt der Bedarf an Tagesmüttern/-vätern. Hat sich das in Coronazeiten geändert?

Der Bedarf an Tagesmüttern/Tagesvätern in unserem Unternehmen ist nach dem Lockdown und in Zeiten zunehmender Coronafälle gestiegen, weil z. B. Scheidungen/Trennungen, Arbeitslosigkeit der Partnerin, des Partners die Familien vor neue Situationen gestellt haben. Die klein strukturierte Betreuungsform mit maximal fünf Tageskindern kommt der Minimierung des Infektionsrisikos sehr entgegen und ist für Kleinkinder die ideale Betreuungsform.

Die Ausbildung zur/zum Tagesmutter/-vater ist in jedem Bundesland anders geregelt. So besteht die duale Ausbildung in Wien aus insgesamt 400 Unterrichtseinheiten, davon 240 Theorie und 160 Praxis. In Niederösterreich sind es hingegen 176 Einheiten (112 Theorie und 64 Praxis).

Informationen und Anfragen zum Thema Tagesmutter/Tagesvater in Wien: Wiener Hilfswerk, Abteilung Kinderbetreuung, E-Mail: kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at Tel.: +43 1 512 36 61 6099

SO WERDEN SIE TAGESMUTTER ODER -VATER!



Bei Martina dos Santos Weiss darf es laut, stürmisch und bunt zugehen – die 33-Jährige hat als Tagesmutter ihre Berufung gefunden.

Ihr Sohn Leo ist gerade zwei Jahre alt, Martina dos Santos Weiss beginnt, sich für die Arbeit als Tagesmutter zu interessieren: „Mein Wunsch war es, so lange wie möglich bei meinem Sohn zu bleiben. Deshalb habe ich nach einem sozialen Beruf gesucht, den ich auch von zu Hause aus machen kann. Die Arbeit mit Kindern hat mir schon immer große Freude bereitet“, erzählt Weiss. Dennoch dauert es noch einige Jahre, bis sie aktiv in den Beruf einsteigt. „Ich wollte meinen Bachelor in Business Administration nachholen und habe nebenbei im Außendienst gearbeitet. Doch die Arbeit erschien mir so sinnlos und ich habe auch meinen Sohn nur noch am Abend gesehen.“ Also recherchiert die 33-Jährige im Internet und stößt auf eine Ausbildung des Hilfswerks Niederösterreich, die sie sofort begeistert. Dabei wird mit Themen wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation und Kindersicherheit das Fundament für die spätere Tätigkeit gelegt. „In den nächsten zwei Jahren habe ich mein Haus in Baden zur Kindertagesstätte umfunktioniert. Inzwischen betreue ich vier Kids im Alter von sechs Monaten bis zweieinhalb Jahren. Ich biete die Betreuung zwischen acht und zehn Stunden täglich an. Aber auch an Wochenenden oder Feiertagen springe ich gerne ein, wenn mich die Eltern einmal brauchen.“

ZWEITES ZUHAUSE

Ein familiäres Umfeld für ihren Sohn, sagt Weiss, hätte auch sie als Jungmutter sich früher gewünscht. Umso wichtiger sind ihr der enge

Austausch und eine freundschaftliche Atmosphäre mit den Eltern: „Ich bekam als Alleinerziehende kaum Unterstützung. Jetzt möchte ich die Tante sein, die mir selbst immer gefehlt hat. Bei mir sollen sich die Kinder wie zu Hause fühlen und so natürlich wie möglich aufwachsen. Das ist gerade in den sensiblen ersten drei Jahren so wichtig.“

Auch Weiss' Sohn Leo, der inzwischen zehn Jahre alt ist, findet die neue Rolle als großer „Tagesbruder“ toll. „Bei uns geht es meist zu wie in einer Großfamilie. Das ist sehr speziell – aber wir lieben unsere Villa Kunterbunt“, lacht Weiss. Wenn ihre Schützlinge morgens ankommen, wird gemeinsam gefrühstückt. Danach dürfen sie spielen und sich austoben. Dabei wird besonders auf die individuellen Interessen und auf eine altersgerechte Förderung Rücksicht genommen. Für das gemeinsame Mittagessen kocht die Tagesmutter täglich frisch und gesund, beachtet dabei auch spezielle Ernährungsbedürfnisse. „Bestimmte Routinen, wie die Essens- oder Mittagsschlafzeit, sind da, aber Kinder brauchen auch die Freiheit, so sein und wachsen zu dürfen, wie sie sind. Ich zwingen kein Kind dazu, irgendetwas

zu tun. Vielmehr möchte ich sie dabei begleiten, ihren eigenen Charakter zu entwickeln.“ Gemeinsame Ausflüge mit dem Lastenrad oder das Herumtollen im Garten gehören ebenso zum Alltag der Kinder wie Malen oder Basteln. „Aber ich binde sie auch in mein tägliches Leben ein, nehme sie zum Einkaufen mit und lasse sie in Ruhe miteinander spielen.“

LIEBEVOLLE UNTERSTÜTZUNG

Auch während des Lockdowns zogen Tagesmutter und Eltern an einem Strang, unterstützten sich gegenseitig: „Zwischen mir und den Eltern muss die Chemie stimmen und sie müssen sich wohlfühlen, anders funktioniert es nicht. Unsere enge Bindung hat sich auch während der ersten Coronaphase bewährt. Die Eltern wussten, dass sie jederzeit auf mich zählen können und auch kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie einmal Zeit für sich brauchen und mir ihre Kinder bringen.“ Inzwischen ist im Badener Haus wieder der Alltag eingekehrt, worüber sich die Tagesmutter sehr freut. Denn: „Für mich gibt es nichts Schöneres als ein volles Haus, wenn alle da sind.“

Michaela Neubauer

GROSSE HILFE, GANZ NAH.



HILFSWERK

WIR HABEN EINEN HERZENSOBJEKT FÜR SIE!

Sie sind Löwenbändiger/in, Märchenerzähler/in, Tränentröster/in, Spaßmacher/in, Mutmacher/in, Küchenchef/in, Alleskönner/in? Ihnen liegen die individuellen Bedürfnisse der Kinder am Herzen? Das Wiener Hilfswerk bietet Ihnen als Arbeitgeber optimale Rahmenbedingungen, um sich ganz Ihrer Berufung als

Tagesmutter bzw. Tagesvater

widmen zu können. Wir bieten eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre, ein Angestelltenverhältnis, individuelle Gestaltung der Arbeitszeit, fachliche Begleitung und organisatorische Unterstützung, Weiterbildung sowie eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Aufgabe in einer zukunftsorientierten Organisation.

Senden Sie Ihre Bewerbung bitte an jobs@wiener.hilfswerk.at

www.wiener.hilfswerk.at

FOTO: BARBARA NIDETZKY; GERINGERFOTOSTUDIO FLOYD



Viele Pflege- und Betreuungszentren freuen sich über tierischen Besuch. Was dahintersteckt, hat sich **GESUND & LEBEN** in Wolkersdorf (NÖ) genauer angesehen.

TIERE ALS

SEELENTRÖSTER

An diesem herrlich warmen Spätsommertag herrscht dichtes Gewusel. Die Gehsteige am Stadtrand von Wolkersdorf (NÖ) sind stark frequentiert. Natürlich weitgehend mit dem nötigen Abstand, es ist ja Coronazeit. Auf der einen Straßenseite haben Kinder und Jugendliche eben einen Schultag hinter sich gebracht und sind am Weg nach Hause. Auf der anderen Straßenseite sieht man auffällig viele Pensionistinnen und Pensionisten im Haupteingang eines Gebäudes verschwinden. Beim Näherkommen erkennt man den Grund: Es ist das neue NÖ Pflege- und Betreuungszentrum (PBZ) in Wolkersdorf. Im Innenhof sind Tische und Bänke aufgestellt. Langsam füllt sich der schattige Bereich mit Menschen. Der Grund? Heute ist seltener tierischer Besuch angesagt: Alpakas. Sie stammen ursprünglich aus Südamerika und haben ihre Heimat mittlerweile in eigenen Farmen in ganz Österreich gefunden. „Voriges Jahr waren die Alpakas das erste Mal bei uns. Sie sind gut angekommen und daher sind sie

auch heuer wieder zu Gast“, erzählt Birgit Kitzberger. Als Managerin für die Bereiche Ehrenamt und Alltagsbegleitung ist sie für die Organisation von Tierbesuchen verantwortlich.

AUF DER TAGESORDNUNG

Jedes Jahr seien mehrere Besuche geplant, erklärt Kitzberger: „Die Bewohnerinnen und Bewohner reagieren auf Tiere im Allgemeinen sehr positiv, auch Personen mit Demenz.“ Seit rund acht Jahren kommt daher ein Besuchshund mit seiner Besitzerin, einer Pensionistin, einmal pro Woche ins PBZ Wolkersdorf – ehrenamtlich. In der Wohngruppe kann ihn jeder streicheln und mit ihm kuscheln. Ansonsten hat er sechs fixe Bewohner, die ein inniges Verhältnis zu ihm aufgebaut haben und die er einzeln besucht. „Er ist ein Besuchshund und kein Therapiehund, denn sonst müsste er bestimmte Auflagen erfüllen“, sagt Birgit Kitzberger. Mit Pause verbringt der gutmütige und wohlherzogene Labrador bis zu sechs Stunden im Haus.

FOTO: CHRISTIAN KVETON/PBZ WOLKERSDORF; HEINZ BIDNER; ISTOCK; CHENGYUZHENG



HEILSAME FREUNDE

Tiere werden seit Jahren im (heil-)pädagogischen, sozialen und therapeutischen Bereich eingesetzt. Sie können die persönliche Entwicklung fördern und bei der Bewältigung von Beeinträchtigungen oder gesundheitlichen Problemen helfen. Besonders häufig werden folgende Tiere eingesetzt:

Hunde

Studien haben gezeigt, dass Hunde zur Beruhigung und Entspannung von Menschen besonders beitragen. Sie vermitteln Sicherheit.

Pferde

Ein Pferd zu pflegen, wird oft als sehr therapeutisch bezeichnet, und die menschlichen Emotionen, die ein Pferd imitiert, haben sich als sehr vorteilhaft für Menschen erwiesen, die

mit vielen verschiedenen psychischen Problemen kämpfen. Pferde helfen auch, den Menschen eine Vielzahl von Kompetenzen beizubringen, wie Vertrauensaufbau, Arbeitsethik und den richtigen Umgang mit Emotionen.

Katzen

Genau wie Hunde können Katzen leicht in Innenrichtungen wie Pflegeheime und Krankenhäuser gebracht werden, um Menschen zu beruhigen, die möglicherweise ihre eigenen Haustiere vermissen.

Kaninchen

Manchmal wird ein kleines, ruhiges Therapietier benötigt (etwa bei Angststörungen). Wenn dies der Fall ist, ist ein Kaninchen ein wunderbares Therapietier.



VERMITTELN & ÖFFNEN

Die Tiere nehmen eine Vermittlerrolle zwischen den Menschen ein, um einfacher in Kontakt zu treten, weiß Kitzberger: „Man kommt viel leichter ins Gespräch.“ Das beginne schon beim Kennenlernen, wenn man fragt, wie der Hund heißt und ob man ihm Leckerlis geben dürfe. Aber auch zwischen den Bewohnern werden so immer wieder Plaudereien angestoßen. „Tiere sind Vermittler und öffnen die Tür zur Seele des Menschen“, fasst die Expertin zusammen. Und sie reißen die Bewohner aus dem Alltag heraus. Was ist nun das Besondere an Alpakas? „Sie lösen beispielsweise keine Allergien aus“, sagt Birgit Kitzberger. Ihr Aussehen ist bei uns noch nicht so bekannt und sie sind sehr gutmütig. Endlich sind Benni und Pepper – so heißen die beiden Alpakas – angekommen. Sie wohnen mit ihren Betreuern im nahen Riedenthal. Damit kommt Bewegung in die Szenerie im schattigen Innenhof. Die ersten Personen stehen auf, um die beiden Tiere aus der Nähe zu betrachten. Rund 60 Bewohnerinnen und Bewohner des

PBZ sind im Hof versammelt. Und viele können gar nicht genug von Benni und Pepper bekommen. Da wird gekuschelt und gestreichelt und eifrig an der Leine spazieren geführt. Vor allem den älteren Damen haben es die flauschigen Schmeichler angetan. „Du bist ja ein Schönlings“, meint eine Dame und schmiegt ihre Wange an Benni. Vor lauter Dankbarkeit ob der vielen Zuneigung verteilen die beiden Alpakas sogar Küsstchen.

Heinz Bidner ■

Frauen-Power im Pflege- und Betreuungszentrum Wolkersdorf (v. l.): Kerstin Wagner (Direktor-Stellvertreterin), Birgit Kitzberger (Managerin Ehrenamt und Alltagsbegleitung), Maria Pitz (Leiterin Pflege und Betreuung) und Petra Petz (Ehrenamt und Alltagsbegleitung)

WIE STARK IST IHR IMMUNSYSTEM?

Gerade in der kalten Jahreszeit ist ein starkes Immunsystem essenziell für das eigene Wohlbefinden. Beantworten Sie die folgenden Testfragen und erfahren Sie, ob Sie Ihr Immunsystem bereits ausreichend unterstützen – oder ob Ihr Lebensstil tendenziell die Abwehrkräfte schwächt.

1 Wie fühlen Sie sich zurzeit?

- Ich fühle mich häufig schlapp, ausgelaugt und müde. (0 Punkte)
- Manchmal fühle ich mich energielos. (1 Punkt)
- Eigentlich bin ich energiegeladener und fit. (2 Punkte)

2 Wie sind Ihre Schlafgewohnheiten?

- Ich fühle mich in der Früh meistens ungeschlafen und/oder meine Schlafqualität ist schlecht. (0 Punkte)
- Ich schlafe zumeist sechs bis acht Stunden und fühle mich morgens erholt. (2 Punkte)
- Ich schlafe ausreichend, dennoch fühle ich mich untertags oftmals erschöpft. (1 Punkt)

3 Wie sieht es bei Ihnen mit Sport aus?

- Regelmäßiger Sport gehört zu meinem Leben einfach dazu. (2 Punkte)
- Ein-, zweimal in der Woche kann ich mich schon zu Sport motivieren. (1 Punkt)
- Sport mache ich eigentlich nie. (0 Punkte)

4 Wie oft im Jahr sind Sie erkältet/verschnupft?

- Leider ziemlich oft. (0 Punkte)
- Einige wenige Male erwischt mich eine Erkältung leider schon. (1 Punkt)
- Erkältungen? Habe ich eigentlich nie. (2 Punkte)

5 Rauchen Sie?

- Ich bin Gelegenheitsraucher. Aber nicht mehr als fünf Zigaretten in der Woche. (1 Punkt)
- Ich bin Nichtraucher. (2 Punkte)
- Ich rauche mehrere Zigaretten täglich. (0 Punkte)

6 Wie oft trinken Sie Alkohol?

- Ich trinke nur in Gesellschaft, z. B. am Wochenende. (1 Punkt)
- Ich trinke nur ganz selten/nie Alkohol. (2 Punkte)
- Wenn ich nach Hause komme, gönne ich mir schon ein Gläschen Wein oder Bier. (0 Punkte)

7 Wie oft stehen Obst und Gemüse auf Ihrem Speiseplan?

- Ich esse kaum Obst und Gemüse. (0 Punkte)
- Ohne Obst und Gemüse kann ich nicht leben! Ich esse es mehrmals täglich! (2 Punkte)
- Ich versuche Obst und Gemüse regelmäßig zu essen. Das gelingt mir aber nicht immer. (1 Punkt)

8 Dieses Jahr ist für viele besonders herausfordernd. Wie gehen Sie mit diesem Stress um?

- Ich achte auf meine Work-Life-Balance. Stress bekomme ich sofort in den Griff – etwa mit Yoga, Meditation oder einem Spaziergang. (2 Punkte)
- Stress ist Teil meines Lebens und meines Erfolges. (0 Punkte)
- Ich versuche, allzu viel Stress zu vermeiden. Das war aber heuer nicht immer möglich. (1 Punkt)

9 Wie viel Wasser/ungesüßten Tee trinken Sie pro Tag?

- Ich versuche, zwei Liter davon zu trinken. (2 Punkte)
- Ich trinke, wenn ich Durst habe. Und dann, was mir schmeckt. (0 Punkte)
- Zumindest zwei Gläser sind es schon. (1 Punkt)

10 Bekommen Sie häufig Haut- oder Schleimhautinfektionen (z. B. Lippenherpes oder Warzen)?

- Ja, Lippenherpes oder Warzen treten bei mir häufiger auf. (0 Punkte)
- Nein, hatte ich noch nie. (2 Punkte)
- Ganz selten kommt das schon vor. Diese heilen aber rasch ab. (1 Punkt)

AUSWERTUNG:

Bitte zählen Sie die Punkte Ihrer Antworten zusammen.

Meine Gesamtpunktzahl beträgt: _____ Punkte.

Die Auswertung des Tests finden Sie auf Seite 45.

Achtung! Dieser Selbsttest ersetzt keinen Arztbesuch. Suchen Sie bitte im Zweifelsfall einen Arzt auf.

EMPFEHLUNGEN VON GESUND & LEBEN



www.oegussa.at

GOLD AUS ÖSTERREICH

Recycelte Edelmetalle, ressourcenschonend am Standort Wien wiederaufbereitet, umweltgerecht und ethische Geschäftspraktiken – das ist ÖGUSSA. Die verwendeten Edelmetalle stammen zum größten Teil aus dem eigenen Recycling von in Europa gesammeltem Altmateriale.

ÖGUSSA Goldbarren eignen sich hervorragend als Geschenk oder für Ihr Investment. Umsatzsteuerbefreite Goldbarren sind in 11 Größen, von 1 bis 1.000 Gramm, erhältlich. Ein weiterer Vorteil ist, dass alle Barren bis EUR 10.000,- auch anonym erworben werden können.



DER SEXOH!LOGE

Kann man vom Küssen schwanger werden? Darf man ein Kondom mehrmals verwenden? Oder: Tut Sex auch weh? Das sind einige der legendärsten Fragen an den berühmten Doktor Sommer, der in der deutschen Teenie-Zeitschrift „Bravo“ frühere Generationen aufgeklärt hat.

Robert Sommer ist mit ihm weder verwandt noch verschwägert – trotzdem tritt

der österreichische Bestseller-Autor in die Fußstapfen des gleichnamigen Erotik-Experten: Das brandneue Buch „Der SexOH!loge“ ist so heiß wie der Titel! Dabei macht sich der Schriftsteller über so ziemlich alle Bereiche der Erotik lustig, vor allem über sich selbst – einfach zum Zerkugeln ist etwa die Geschichte, in der sich der ehemalige Sportjournalist an sein „erstes Mal“ erinnert.

Ergänzt werden die Satiren durch Karikaturen von Reini Buchacher und mit einem Nachwort der Sex-Expertin Sandra König.

„Der SexOH!loge“,
Echomedia-Verlag,
19,80 Euro

FOTO: ISTOCK_KAMISOKA, ÖGUSSA, BEGESTELLT



GESUND & LEBEN ist mit **278.000 Leserinnen und Lesern** die Nr. 1 der monatlichen österreichischen Gesundheitsmagazine. Das Team von **GESUND & LEBEN** freut sich über diesen großen Erfolg und wünscht allen eine gesunde Zeit.

MEDIA-ANALYSE

2019/2020

278.000

**DIE GESUNDE
NUMMER 1**

Quelle: MA 2019/20, Vergleich Kauf- und Gratismagazine, iStock, homebwind

www.gesundundleben.at



Gesundheitstipps aus erster Hand – jederzeit digital abrufbar

**Verlag,
Redaktionsadresse
& Medieninhaber:**
ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien

Abo-Bestellungen:
GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at

Österreichische Post AG, MZ 05Z036363 M | ÄrzteVerlag GmbH,
Währinger Straße 65, 1090 Wien, Retouren an PF 100, 1350 Wien