

GESUND & LEBEN

IN ÖSTERREICH

Darf man
in Zeiten von Krieg,
Corona und Klimakrise
optimistisch sein? Ja!
Denn nur positive Energie
und neues Denken
können das eigene
Leben und die
Welt verbessern.

MIT NEUEM
OPTIMISMUS
DURCHSTARTEN

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Wie Sie nun Ihre Mängel
gesund ausgleichen können

FÜR IMMER JUNG

Forschungsergebnisse aus
der Tierwelt machen Mut

SO HALTEN SIE IHR GEHIRN FIT

Expertentipps für mehr
geistige Fitness in jedem Alter

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Kochen mit frischem Gemüse
und Wildkräutern

DER WISSENSCHAFT VERTRAUEN. GEHT SICHER!

#GemeinsamGeimpft

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

 Bundesregierung

Trotz schwerer Erkrankung geschützt sein. Die Impfung macht es möglich! Wissenschaftlich bestätigt und bewiesen. Deshalb: Lassen Sie sich impfen! Denn die Corona-Schutzimpfung bewahrt Sie vor einem schweren Verlauf sowie vor Langzeitfolgen durch COVID. Alles rund ums Impfen finden Sie auf gemeinsamgeimpft.at



... am **7. April Weltgesundheitstag** ist? Seit 1954 wird weltweit am 7. April der Weltgesundheitstag begangen. Von der WHO ins Leben gerufen, möchte sie damit an ihre Gründung erinnern und jeweils aktuelle gesellschaftliche Gesundheitsprobleme ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit rücken.

MEDIZIN KOMPAKT

Dieses Jahr steht der Weltgesundheitstag unter dem Motto „Unsere Erde, unsere Gesundheit“. Im Fokus steht also der Zusammenhang zwischen Klimaschutz und unserer Gesundheit. Denken Sie also bitte immer daran, nicht nur am 7. April: Schaden wir der Umwelt, schaden wir langfristig auch uns selbst und unseren Kindern! ■



■ ZAHL DES MONATS

.... der Österreicher zwischen 18 und 67 Jahren leiden laut einer Studie der MedUni Wien unter krankhafter Schlaflosigkeit. Davon hat sich allerdings nur jeder Zweite professionelle Hilfe geholt. An der MedUni Wien werden Personen mit krankhafter Schlaflosigkeit im neurologischen Schlaflabor und in der Schlafambulanz in enger Kooperation mit der Neuropsychologie unterstützt. ■

PARKINSON FRÜH ERKENNEN

Eine US-amerikanische Studie mit Daten von rund 303.700 Parkinson-Erkrankten ergab, dass bereits **20 Jahre vor der eigentlichen Parkinson-Diagnose Frühsymptome auftreten können**. Laut der Studie handelt es sich dabei um Reflux, sexuelle Funktionsstörungen und Geschmacks- und Geruchsstörungen. Als weitere Parkinson-Frühsymptome wurden auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata und die Dermatomyotose, eine spezielle Hautpilzerkrankung, identifiziert. ■

VORSORGE-DARMSPIEGELUNG RETTET LEBEN

Um die Wirksamkeit der Vorsorge-Koloskopien möglichst genau zu beurteilen, haben Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums über **17 Jahre hinweg mehr als 9.000 Studienteilnehmer beobachtet**. Das Ergebnis, das Leben retten kann: Bei Personen, die eine präventive Darmspiegelung in Anspruch genommen hatten, traten nahezu **60 % weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen** auf als bei Teilnehmern, die auf die Untersuchung verzichtet hatten. Das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, war sogar um ganze 70 % niedriger. ■



■ GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

Schauen wir alte Fotos an oder hören wir ein uns bekanntes Kinderlied, werden wir nicht selten von überbordenden Emotionen übermannt, die uns das Jetzt vergessen und gänzlich in das Vergangene eintauchen lassen. Vielleicht lässt sich so das Ergebnis einer aktuellen chinesischen Studie erklären, die besagt, dass das Schwelgen in alten Erinnerungen Schmerzen lindern kann. Jene Probanden, die nostalgischen Reizen (zum Beispiel Kindheitsfotos) ausgesetzt waren, zeigten bei der Magnetresonanztomografie geringere Aktivitäten in jenen zwei Gehirnregionen, die für die Wahrnehmung von Schmerzen verantwortlich sind, als die Kontrollgruppe. In der Folge wurden auch gezielt gesetzte Schmerzreize weniger intensiv empfunden. ■

MUT ZUR NOSTALGIE!



FOTO: ISTOCKPHOTO_EYEJOY, SATJAWAT BOONTANATAWEEROL, KATE AEDON, SBAYRAM, PANUWAT DANGSUNGNOEN

6

Wie kann man während all der weltweiten Krisen dennoch optimistisch in die Zukunft blicken? GESUND & LEBEN klärt auf.

14

Ein dänischer Wissenschaftler entdeckt die Geheimnisse eines langen Lebens.

WOCHE FÜR WOCHE MEHR GESUNDHEIT!

Der GESUND & LEBEN-Newsletter ist da!

Jetzt jeden Donnerstag die besten Gesundheitstipps auf Ihrem Computer, Ihrem Laptop oder auf Ihrem Handy erhalten!

Der neue GESUND & LEBEN-Newsletter liefert Ihnen ab sofort Woche für Woche gesunde Impulse für mehr Wohlbefinden: frische, saisonale Rezepte zum Nachkochen, Vorschläge für Trainingseinheiten zwischendurch und spannende neue Fakten aus der Medizin.

Melden Sie sich jetzt an unter www.gesundundleben.at/newsletter oder einfach QR-Code scannen.

Der Newsletter ist für Sie natürlich gratis!



LEBENSKRAFT

LEBENSFREUDE

- 3 Medizin kompakt**
- 6 Denk dein Leben neu**
Krieg, Pandemie, Klima: Wir zeigen, wie man Krisen meistert.
- 14 Pro-Aging**
Lernen aus dem Tierreich: So können wir unser Leben verlängern.
- 18 Leichte Frühlingsküche**
Jetzt kommt bunte und gesunde Abwechslung auf den Teller!
- 21 Frühling im Kochtopf**
Drei gesunde Rezepte zum Nachkochen.

- 24 Zu wenig Vitamine?**
So können Sie Vitamine und Mineralstoffe substituieren.
- 30 Mozart gegen Epilepsie**
Salzburger Forscher beweisen die heilende Kraft der Musik von Wolfgang A. Mozart.



18

Jetzt die ersten frischen Gemüse- und Kräutersorten genießen. Mit Rezepten!

- 34 So halten Sie Ihr Gehirn fit**
Geistige Fitness bis ins hohe Alter – so geht es!

- 39 Gesundheits-Kreuzworträtsel**
Lösen Sie unser neues Rätsel – und gewinnen Sie!

NEU

- 40 Augenmythen im Check**
Rund um das Sehorgan ranken sich viele Mythen. Wir klären auf.

- 44 Schicksalsreport**
Wie schafft man es, mit dauerhaften Schmerzen zu leben?

LEBENSNAH

- 48 Die vier Elemente der Schönheit**
Schön dank Wasser, Feuer, Erde und Luft. Eine Reise zu den vier Elementen.

- 54 Wann sporteln?**
Wir zeigen, warum Morgensport so gesund ist.

- 58 Psychotest**
Wie meistern Sie Krisen? Der große GESUND & LEBEN-Test.

STARK DURCH JEDE KRISE

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Keine Frage: Jede und jeder von uns benötigt momentan viel Kraft, um all die Hiobsbotschaften, die täglich auf uns einprasseln, zu verarbeiten: Die Corona-Pandemie will kein Ende nehmen. Die Abendnachrichten zeigen Tag für Tag Tod und Elend in der Ukraine. Und da war doch noch irgendwas mit dem Klimawandel, der Energiewende und explodierenden Treibstoff-, Gas- und Stromkosten.

Wie können wir alle in dieser wenig erfreulichen Zeit optimistisch in die Zukunft blicken? GESUND & LEBEN hat sich in der Coverstory ab Seite 6 darangemacht, Antworten zu finden. Die sind mitunter einfach: nämlich beispielsweise nicht rund um die Uhr Nachrichten – sei es im TV, im Internet oder in sozialen Medien – zu konsumieren.

Am nachhaltigsten – aber sicher am herausfordendsten – ist es, (wieder) lösungsorientierter zu denken. Jede und jeder von uns hat schon Krisen und Probleme gemeistert. Warum nicht auch diese? Ermuntern Sie andere! Kommunizieren Sie positiv! Eine Umarmung oder ein freundliches Wort wirken viel stärker, als viele von uns denken ...

Da nun der Frühling ins Land gezogen ist, können wir wieder mit etwas mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen. Allein schon der Genuss von frischen Gemüsesorten und Wildkräutern gibt neue Energie. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 18. Hier finden Sie übrigens auch wieder drei ausgewählte Rezepte zum Nachkochen und Sammeln!

In unserem großen Artikel ab Seite 34 erhalten Sie zudem wertvolle Tipps, wie Sie – bis ins hohe Alter – Ihre Gehirnleistung hoch halten können. Schließlich ist unser Hirn ein Muskel, der trainiert werden will. Das können Sie übrigens auf Seite 39 gleich versuchen. Hier finden Sie unser neues Gesundheits-Kreuzworträtsel. Das Lösen hält Ihre grauen Zellen fit – und es gibt auch etwas zu gewinnen!

Herzlich
Ralf Strobl, Chefredakteur

Impressum: Medieninhaber, Verlag, Redaktion: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Herausgeber:** Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. **Mitglied der Geschäftsleitung:** Petra Hubert-Schimek. **Chefredakteur:** Mag. Ralf Strobl. **Chefin vom Dienst:** Beate Barth. **Artdirektion:** DI Lissa Weissenbacher (Ltg.), Verena Ohnewas, BSc. **Coverfoto:** iStock_phototechno. **Redaktion:** Linda Freutel, Mag. Heike Kossdorff, Mag. Karin Lehner, Mag. Christiane Mähr, Daniela Rittmannsberger, Mag. Claudia Sebunk, Lisa Strebing, BSc. MA. **Key Account:** Gerlinde Taferner. **Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Hersteller:** Druckerei Berger, 3580 Horn. **Aboservice:** Tel.: 01/9611000-190, 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.





RAUS AUS DER NEGATIV- SPIRALE

Eine Horrormeldung jagt die andere – ob in den Nachrichten, in den sozialen Medien oder beim Gespräch mit Bekannten. Doch ist unsere Welt wirklich so? Ist alles grau und schwarz?

GESUND & LEBEN hat mit Expertinnen und Experten gesprochen und weiß: Unsere Welt ist besser, als sie oft scheint. Der Schlüssel aus der Negativspirale lautet: nicht im Negativen verhaftet bleiben, sich mehr zu Lösungen hinwenden. Wir zeigen, wie es geht!

Krieg, Pandemie, Klimakrise und Katastrophen prägen derzeit unser tägliches Leben. Doch ist das alles, was die Welt zu bieten hat? Passieren tatsächlich nur schreckliche Dinge oder könnte man nicht genauso über schöne Erlebnisse berichten – sowohl die Medien als auch wir selbst? Dürfen wir das überhaupt, wenn andernorts Menschen vor Kriegen fliehen, an Hunger leiden oder die Nachbarin sterbenskrank ist? Die Antwort ist: ja. Denn niemandem ist geholfen, wenn wir uns anhand all der negativen Dinge, von denen wir hören und lesen, unterkriegen lassen. Oder um es mit den Worten von Ronja von Wurmb-Seibel zu sagen: „Verzweiflung ist unrealistisch. Und ehrlich gesagt auch etwas bequem. Denn in Wirklichkeit können wir immer etwas tun. Und wenn wir uns nur auf das Positive konzentrieren.“

Knapp zwei Jahre war von Wurmb-Seibel als Reporterin in Kabul. Umgeben von schlechten Nachrichten, hat die mehrfach ausgezeichnete Journalistin, Autorin und Filmemacherin, die heute wieder in der Nähe von München lebt, angefangen, Geschichten zu erzählen, die nicht nur Probleme aufzeigen, sondern vor allem auch mögliche Lösungen liefern. Anfangs war das wohl ein Selbstschutz, denn „wenn um mich herum zu viel Negatives passierte, wenn ich zu

viele aussichtslose Geschichten hörte, zog es mir den Boden unter den Füßen weg“, so von Wurmb-Seibel. Wenngleich die Journalistin selbst Nachrichten macht, konsumiert sie so gut wie keine mehr. Sie konzentriert sich lieber darauf, Geschichten zu erzählen, die Mut machen. Und das tut sie unter anderem in ihrem Ende Februar erschienenen Buch „Wie wir die Welt sehen“ mit dem vielsagenden Untertitel: „Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien können“.

WAS ALSO IST DAS PROBLEM?

Früher gab es morgens beim Frühstück die Tageszeitung, abends die Nachrichten im Fernsehen, und wenn man untertags mal das Radio eingeschaltet hatte, stolperte man zuweilen auch dort über ein paar Neuigkeiten. Heute können wir rund um die Uhr und nicht selten fast in Echtzeit erfahren, was sich auf der ganzen Welt tut. Ob im Auto oder auf den Infoscreeens in den Öffis, ob im Netz oder in den sozialen Medien: Wir sind umgeben von Breaking News, die in den überwiegenden Fällen negativ daherkommen. Und das wiederum löst bei den Konsumentinnen und Konsumenten Stress, Verunsicherung, ja sogar Angst aus. Und mitunter reißen sie uns in eine regelrechte Negativspirale.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte man sich in einem ersten Schritt überlegen, wie viele Nachrichten man überhaupt konsumiert – aktiv und passiv. Letztere zu „entlarven“, ist möglicherweise etwas schwieriger, doch wer sich selbst und seinen Medienkonsum ein paar Tage aufmerksam beobachtet, merkt recht schnell: Es ist wesentlich mehr, als man denkt. Im nächsten Schritt stellt man sich die Frage: Tut mir das gut? In den überwiegenden Fällen wird man darauf mit einem klaren Nein antworten. Und so gilt es, sich in der Folge zu überlegen, wie man den Nachrichtenkonsum reduzieren kann. Denn es geht nicht darum, gar keine Nachrichten zu konsumieren, wie von Wurmb-Seibel konstatiert, „sondern dies selbstbestimmt zu tun. So kann man sich entscheiden, etwa nur die Abendnachrichten anzuschauen. Oder man setzt sich ein Zeitlimit von 15 bis 30 Minuten. Außerdem sollte man sich möglichst tiefgründig informieren, also nicht nur Schlagzeilen lesen. Vielleicht entscheidet man sich, auf tagesaktuelle Nachrichten, die ja meist nur Horrormeldungen liefern, zu verzichten. Und stattdessen auf ausgewählte Dokumentationen oder Reports zu setzen.“ Weitere Tipps finden Sie auf Seite 13.



Um Stress, Verunsicherung und Angst zu vermeiden, sollte man sich in einem ersten Schritt überlegen, wie viele Nachrichten man überhaupt konsumiert – aktiv und passiv.



FOTO: ISTOCK, SHAPECHARGE_BAGOTAJ, NIKLAS VON WURMB-SEIBEL

TOXISCHE NACHRICHTEN

Zahlreiche Studien belegen: Durch den Konsum von ausschließlich negativen Nachrichten entsteht ein Gefühl der Aussichtslosigkeit. Man ist davon überzeugt, die Welt ist schlecht und wir können nichts daran ändern. Auch der Wiener Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Verhaltenssuchten an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien Dr. Dominik Batthyány hat in den vergangenen beiden Jahren bemerkt, dass speziell Personen, die ohnehin zu Angststörungen und Depressionen neigen, noch ängstlicher geworden sind: „Es ist zwar berechtigt, sich Sorgen zu machen. Zum Teil aber gehen diese sehr tief, legen sich wie ein Schatten auf die gesamte



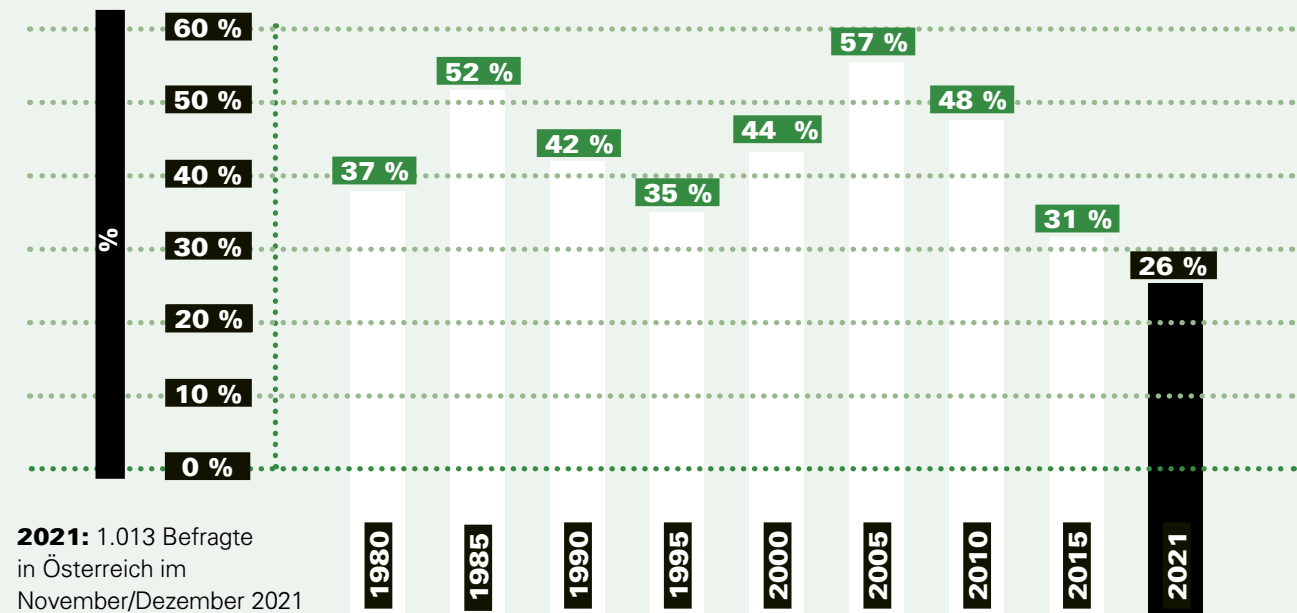
Ronja von Wurmb-Seibel, mehrfach ausgezeichnete Journalistin, Autorin und Filmemacherin, München (D)

„VERZWEIFLUNG IST UNREALISTISCH. UND EHRlich GESAGT AUCH ETWAS BEQUEM. DENN IN WIRKLICHKEIT KÖNNEN WIR IMMER ETWAS TUN. UND WENN WIR UNS NUR AUF DAS POSITIVE KONZENTRIEREN.“



ÖSTERREICH WAR NOCH NIE SO PESSIMISTISCH

Wie viele Österreicherinnen und Österreicher blicken dem neuen Jahr mit Zuversicht entgegen (in Prozent)?



QUELLE: IMAS

Sinnvoll bei Darmproblemen

Für 20 % der Bevölkerung lautet die Diagnose: Reizdarm

Entweder funktioniert die Verdauung nicht, oder die Darmwand lässt unerwünschte Substanzen durch. Verdauungsstörungen und Entzündungen sind die Folge. Gehen die Symptome nicht weg, bleibt nur mehr der Weg zum Arzt. Für 20 % der Bevölkerung lautet die Diagnose: Reizdarm.



Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss Ph.D. ist führend auf dem Bereich der Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin und Immunologie sowie Coautor mehrerer Fachbücher sowie zahlreicher wissenschaftlicher Journale

Was versteht man unter Reizdarm, Herr Prof. Dr. Dr. Muss?

Jeder 5. Österreicher leidet an Darmbeschwerden, dem Reizdarmsyndrom (RDS). Die typischen Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder/und Verstopfung, die entweder phasenweise oder auch chronisch das Leben belasten, ohne dass organische Ursachen dafür gefunden werden können. Vielen Betroffenen sind auch Kopf- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen in diesem Zusammenhang nicht fremd. Besonders in Stresssituationen wie z. B. vor Prüfungen, beruflichen Herausforderungen, familiären Problemen etc. können die Symptome stärker hervortreten.

Was sind die häufigsten Ursachen und Risikofaktoren?

Am häufigsten ist der Zusammenhang mit Stress und belastenden Lebensereignissen bei vielen Patienten zu finden.

Sicher haben auch immunologische Prozesse und ein Ungleichgewicht der Darmbakterien einen Einfluss auf den Reizdarm. Ebenso stehen häufige Medikamenteneinnahme, Fehlernährung oder das Vorliegen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oft im Zusammenhang damit.

Welche Therapien bewähren sich in Ihrer Praxis?

In der Praxis bewährt sich die 3 Säulen-Therapie:

- 1) Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und entsprechender Ernährungsumstellung.
- 2) Lebensstiländerung und Entspannungstherapie.
- 3) Medikamentöse bzw. komplementäre Therapie.

Entzündungslindernde und entgiftende Maßnahmen sind wichtige Voraussetzungen für die erfolgreiche Darmsanierung, damit häufig eingesetzte Probiotika dann auch langfristig wirken können.

Als Basis-Therapie setze ich daher MED DARM-REPAIR ein, das die Lebensbedingungen der Darmbakterien nachhaltig verändert und damit auf natürliche Weise den Aufbau eines Darm-Mikrobiom und Darmfunktion begünstigt. Dies ist besonders wichtig, da nicht jedes Präbiotikum beim Reizdarm erfolgreich eingesetzt werden kann.

Für diesen Therapieansatz liegen wissenschaftliche Daten vor: Bei einer Studie mit dem PMA-Zeolith in MED DARM-REPAIR konnten typische RDS-Beschwerden und Darmentzündungen deutlich gelindert werden. Die Probanden wiesen eine stabile Darmschleimhaut (Darmwandbarriere) auf, was sich positiv auf das Mikrobiom auswirkte.



Darmprobleme?

Wirkt 5-fach gegen

Bauchschmerzen
Blähungen
Durchfall
Entzündungen
Müdigkeit

PMA
DAS ORIGINAL
Zeolith



PANACEO MED DARM-REPAIR
Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit.

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Weitere Informationen unter: www.panaceo.com
Medizinprodukt: Bitte Gebrauchsanweisung beachten.

Prätraumatische Belastung: Ausgelöst wird sie durch den ständigen Konsum negativer Nachrichten, die dazu führen, dass man sich ähnlich fühlt und verhält wie Menschen, die tatsächlich Terror, Krieg, Wirtschaftskrisen, Naturkatastrophen, Krebs- oder andere Erkrankungen durchlebt haben.

Existenz der Betroffenen. Das, was heil, schön und gelungen ist im Leben und Grund zur Hoffnung gibt, verblasst anscheinend. Es ist wie ein Gift, das die Menschen regelrecht paralyisiert. Und das, obwohl das eigene Leben mitunter gar nicht in Gefahr ist.“

Der US-amerikanische Traumaforscher Prof. Philip Zimbardo bezeichnet dieses Phänomen als prätraumatische Belastung. Anders als bei einer posttraumatischen Belastung entsteht dabei der Stress vor einem Ereignis – in vielen Fällen sogar, ohne dass man selbst überhaupt davon betroffen ist. Ausgelöst wird es durch den ständigen Konsum negativer Nachrichten, die dazu führen, dass man sich ähnlich fühlt und verhält wie Menschen, die tatsächlich Terror, Krieg, Wirtschaftskrisen, Naturkatastrophen, Krebs- oder andere Erkrankungen durchlebt haben.

FEHLERBERICHTE UND LÖSUNGEN

Dass uns die Berichterstattung beeinflusst, kann man gar nicht verhindern. Jedoch muss man sich darüber im Klaren sein, dass Nachrichten immer nur einen Teil der Wirklichkeit spiegeln – in den meisten Fällen eben die negative Seite. Oder wie Ronja von Wurmb-Seibel sagt: „Nachrichten zeigen uns – mit wenigen Ausnahmen –, was an einem Tag schiefgelaufen ist. Vielleicht also sollten wir sie eher als eine Art Fehlerbericht verstehen.“ Freilich kann man nun die Medien in die Verantwortung nehmen und sagen, dass es ihre Aufgabe wäre, nicht nur negativ zu berichten, sondern in beide Richtungen zu schauen: also auf das Problem und die Lösung. Die Journalistin nennt das in ihrem Buch übrigens augenzwinkernd: „Scheiße plus X“. Und sie weiß aus eigener Erfahrung, dass das, handwerklich gesehen, doppelte Arbeit ist: „Doch es ist auch professioneller. In den meisten deutschsprachigen Redaktionen ist



Dr. Dominik Batthyány, Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

„ES IST ZWAR BERECHTIGT, SICH SORGEN ZU MACHEN. ZUM TEIL ABER GEHEN DIESE SEHR TIEF, LEGEN SICH WIE EIN SCHATTEN AUF DIE GESAMTE EXISTENZ DER BETROFFENEN.“

der sogenannte konstruktive Journalismus leider noch nicht angekommen, wenngleich es immer mehr Journalisten gibt, die zumindest teilweise nach dem X suchen. In Dänemark wird dagegen immer öfter lösungsorientiert berichtet. Und es wird von den Leserinnen und Lesern auch nachgefragt.“ Und wenn man selbst einmal darüber nachdenkt, ist es nicht anders. So werden Artikel, die Mut machen, wesentlich öfter in sozialen Medien geteilt oder mit Freunden besprochen als Horrormeldungen. Letztere werden zwar am häufigsten angeklickt, aber eben nicht weiterempfohlen.

DEM LEBEN ANTWORTEN

Und das ist gut so, denn es ist nicht nur Aufgabe der Medien, nach Lösungen zu suchen und darüber zu berichten. Wir selbst müssen auch Verantwortung übernehmen. „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat“, sagte schon der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl. Worte, denen Dominik Batthyány sehr viel abgewinnen kann: „Wir sollten den Spieß umdrehen, Fragen stellen und Antworten suchen, die das eigene Leben betreffen. Indem wir die großen Themen der

FOTO: ISTOCK_BAGOTAI_GREMLIN; LUKAS ILGNER



REGIONALE GESUNDHEITSVERSORGUNG

#aufnummersicher

MEINE ANLAUFSTELLE
BEI GESUNDHEITSFRAGEN

Welt auf die individuelle Ebene zurückholen, werden wir wieder aktiv. Und das stärkt wiederum unser Selbstwertgefühl.“

Die österreichische Psychotherapeutin und Frankl-Schülerin Dr. Elisabeth Lukas nannte dies: ein Minus ins Plus transformieren. Soll heißen: Wenn wir mit negativen Nachrichten konfrontiert sind, können wir uns immer entscheiden, ob wir dieses weiterschicken und dadurch größer machen. Oder ob wir es als eine Frage sehen, die uns das Leben stellt. Eine Frage, auf die wir eine Antwort geben, die uns schlussendlich weiterbringt. Oder wie Batthyány sagt: „Wir sollten zu aktiven Gestaltern unseres Lebens werden, daran arbeiten, aus den Opfergedanken herauszukommen und im positiven, konstruktiven und bereichernden Sinne zu Tätern werden.“

Das mag im ersten Moment schwierig erscheinen, doch das Hirn ist ein Muskel. Und so wie wir es uns angewöhnt haben, uns auf negative Dinge zu konzentrieren und darüber zu sprechen und zu jammern, können wir es auch wieder lernen, die Welt mit einer positiven Brille zu sehen und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

CHRISTIANE MÄHR ■



„WIR MÜSSEN ANFANGEN, UNS AUF POSITIVE DINGE ZU KONZENTRIEREN, NICHT NUR AUF PROBLEME, SONDERN AUCH AUF MÖGLICHE LÖSUNGEN.“

„You are what you read“

lautet der Titel eines Buches, in dem die US-Autorin Jodie Jackson eindrücklich beschreibt, warum negative Nachrichten wie Junkfood sind. Die Auswirkungen sind zwar nicht in Form von Übergewicht zu sehen, jedoch definitiv spürbar – unter anderem etwa als depressive Verstimmungen und Angststörungen. Wer ausschließlich Negativmeldungen konsumiert, hat zudem ein höheres Risiko, an einer Herzkrank-

kung zu sterben. So hat ein Forscherteam der University of Pennsylvania 148 Mio. Tweets aus 1.347 US-Bezirken analysiert. Die Auswertungen ergaben, dass in jenen Bezirken, in denen eher positive

Begriffe getwittert wurden, weniger Menschen an einer Herzkrankung starben als in Bezirken, in denen die Sprache in den Twitter-Botschaften eher negativ war.

So erschreckend diese Ergebnisse sind, sie zeigen auch auf, dass wir es selbst in der Hand haben – in mehrfacher Hinsicht: So können wir unserer Gesundheit Gutes tun, wenn wir auf negative Nachrichten verzichten – oder zumindest deren Konsum reduzieren. Damit nicht genug, wirkt es sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, wenn wir selbst Positives posten oder teilen. Und ganz nebenbei profitiert unser Umfeld davon, denn laut erwähnter Studie waren nicht nur diejenigen gefährdet, die die Negativ-Botschaften verbreiteten, sondern ebenso deren Umfeld.

Die gute Nachricht

All das gilt freilich nicht nur für die sozialen Medien, ist Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel überzeugt: „Wir müssen anfangen, uns auf positive Dinge zu konzentrieren, nicht nur auf Probleme, sondern auch auf mögliche Lösungen.“ Und Letztere bestehen mitunter aus sehr kleinen Dingen: sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen, sie um Hilfe zu bitten oder einfach nur darum, mal wieder einen Kaffee trinken zu gehen. Das mögen zwar nicht die Lösungen aller Probleme sein. Doch sie können der erste Anstoß sein, der einen aus der Negativ-Spirale katapultiert, aus der man alleine schlichtweg nicht herauskommt.

Und es ist generell sinnvoll, den Fokus auf positive Dinge zu legen und sozusagen die Negativ-Brille abzulegen. Wenn wir etwa ein Gespräch damit beginnen, uns über das Wetter aufzuregen, dass man im Stau gesteckt ist oder der Bus schon wieder Verspätung hatte, springt unser Gegenüber in der Regel auf den „Negativ-Zug“ auf. Die gute Nachricht: Wir können auch den positiven Zug nehmen.



TIPPS

In ihrem Buch „Wie wir die Welt sehen“ gibt die Autorin zahlreiche Tipps für den Alltag.

Ein paar Beispiele:

■ Nehmen Sie sich abends oder morgens einen Moment Zeit und überlegen Sie sich eine positive Erfahrung oder Idee, die Sie für relevant halten und von der Sie anderen gerne erzählen möchten. So haben Sie einen Joker, falls Sie im Laufe des Tages in einem Gespräch feststecken und Ihnen auf die Schnelle nichts Positives einfällt.

■ Wenn Sie das nächste Mal bemerken, dass Sie gerade nur negative Dinge erzählen, schwenken Sie bewusst um und überlegen Sie, womit Sie Ihre Erzählungen ergänzen können. Es geht nicht darum, ein lachendes Gesicht vorzutäuschen, wenn es Ihnen eigentlich schlecht geht. Überlegen Sie zum Beispiel laut, nach welcher Art von Lösung Sie suchen. Das allein kann schon helfen, eine neue Richtung im Gespräch einzuschlagen.

■ Schreiben Sie eine Woche lang jeden Abend oder jeden Morgen drei positive Erinnerungen auf. Sie können alle Momente auf eine Liste schreiben oder jede Erinnerung einzeln auf ein Stück Papier, die Sie dann in einer Schachtel, einem Umschlag oder einem leeren Glas aufbewahren.

■ Nehmen Sie sich am Ende der Woche fünf Minuten Zeit, um noch einmal die Highlights der vergangenen sieben Tage Revue passieren zu lassen. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen – und ob sich Ihr Blick auf die Woche während des Lesens verändert. ■

QUELLE: „WIE WIR DIE WELT SEHEN“, FOTO: ISTOCK_IPHOTOCHINO

BUCHTIPP



Ronja von Wurmb-Seibel

WIE WIR DIE WELT SEHEN

Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Kösel, 2022
EUR 18,50

lebe natur
natursubstanzen

NEU

EPA+DHA hochdosiert
milder, neutraler Geschmack
150 ml um
€ 32,90

Erhöht die Leistungsfähigkeit für Herz & Gehirn.
Wirkt gegen Entzündungen.

DIE vegane Omega-3-Quelle!

lebenatur.com

KOLUMNE

PHARMIG-Präsident
Philipp von Lattorff, MBA



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Oft werde ich gefragt, ob die Pandemie jetzt eigentlich schon vorbei ist. Auch ich wünsche mir einen Übergang in eine endemische Phase. Ob das allerdings kommt, steht in den Sternen. Denken wir an die Jahre zuvor. Mit dem Anstieg der Temperaturen im Frühling stieg von Tag zu Tag auch die Zuversicht, diese globale Krise so gut wie erledigt zu haben. Mit der Zuversicht wuchs auch die Sorglosigkeit und im Herbst kam es zum bösen Erwachen – mit neuen Virusmutationen, hohen Hospitalisierungsraten und einem überlasteten Gesundheitssystem.

Jetzt schlagen Expertinnen und Experten erneut Alarm. Denn auch wenn wir dank der verfügbaren COVID-19-Impfungen auf ein Ende der Pandemie zusteuern, zeichnet sich eines ab: Das Virus wird uns erhalten bleiben und die Wahrscheinlichkeit neuer Mutationen sowie eines saisonalen Infektionsgeschehens ist hoch. Umso mehr ist daher geboten, dass wir uns weiterhin aktiv schützen.

Gelockerte Sicherheitsmaßnahmen dürfen nicht zur Sorg- und Verantwortungslosigkeit führen. Handeln wir vorausschauend, lassen wir uns impfen und sensibilisieren wir unser persönliches Umfeld weiterhin für die Folgen des Virus. Wähnen wir uns nicht in falscher Sicherheit, sondern lassen wir Vorsicht walten, auch wenn uns der von Sonnenstrahlen getragene Optimismus dazu verleitet, vieles entspannter zu sehen. Entsprechende Vorsorge zu treffen, ist nicht nur Aufgabe der Politik, sondern jedes Einzelnen von uns.

PHARMIG

Eine Initiative der
Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Möglichst lange und gesund zu leben – das wünschen wir uns alle. Wie es gelingen könnte und was wir von Fauna, Flora und Forschung lernen können, erklärt der Molekularbiologe Nicklas Brendborg in **GESUND & LEBEN**.

Außerdem erfahren Sie, warum wir uns das stressige Leben des Nacktmulls zum Vorbild nehmen und auf die Abwehrmechanismen von Pflanzen setzen sollten.

„WIR WERDEN EINMAL SO ALT WIE DER GRÖNLANDWAL!“

Vermutlich haben Sie noch nie von Turrilopsis gehört. Das könnte daran liegen, dass diese Quallenart nur etwa Fingernagelgröße erreicht und auch sonst ein vergleichsweise langweiliges Leben führt. Fühlt sich Turrilopsis bedroht, passiert jedoch etwas Sonderbares: Sie entwickelt sich in ihr Polypenstadium zurück. Ist die Gefahr gebannt, wächst sie neu heran. Auch der Plattwurm Planaria hat einiges zu bieten: Bei Nahrungsknappeit beginnt er, sich selbst zu fressen, bis bessere Zeiten kommen. Dann regeneriert er sich wieder und beginnt sein Leben von vorne.

Ins Zentrum seiner Forschungen stellt der dänische Molekularbiologe Nicklas Brendborg die Frage, wie ein langes und gesundes Leben gelingen kann. „Leider besitzen wir noch nicht die Anti-Aging-Tricks der Quallen, Bakterien und Würmer“, so Brendborg im Gespräch mit **GESUND & LEBEN**. „Aber ich bin mir sicher, dass wir einmal so alt wie der Grönlandwal werden können.“ Und das sind immerhin 190 Jahre. „In der Biologie gilt die Faustregel: Je dichter wir mit einem Tier verwandt sind, desto mehr können wir von ihm über uns lernen. Im Hinblick auf den Wal sind das gute Nachrichten, denn Säugetiere sind unsere nächsten Verwandten, und das Beispiel dieses Tieres beweist, dass wir vom biologischen Standpunkt aus noch viel älter werden könnten, als es derzeit der Fall ist.“

ANTI-AGING-STAR NACKTMULL

Ein Shootingstar im Anti-Aging-Bereich hat in den letzten Jahren besonders von sich reden gemacht: Der Nacktmull lebt im Osten Afrikas und flitzt in Tunneln unter der Erde herum, die er selbst gegraben hat. Seine Schneidezähne sit-

zen außerhalb des Mundes, seine Augen sind klitzekleine Pünktchen, die Haut rot und faltig. Und doch bricht dieses 35 Gramm leichte Tierchen das Gesetz des Alterns, das besagt, je größer ein Lebewesen ist, desto länger lebt es. Der Nacktmull ist klein, wird aber mit durchschnittlich 30 Jahren sehr alt. „Im Vergleich dazu leben die artverwandten Mäuse höchstens ein paar Jahre.“ Ein Erfolgsrezept des kleinen Tieres ist seine Fähigkeit, mit oxidativem Stress umgehen zu können. „Wenn Nacktmulle mit DNA-schädlichen Chemikalien, Schwermetallen oder hohen Temperaturen in Kontakt kommen, vertragen sie das besser als Mäuse. Sie gehen Problemen nicht aus dem Weg, sondern bewältigen sie“, erklärt Brendborg. „Dieses Wissen können wir auch für uns nutzen – eine gewisse Art von Stress stärkt unsere Gesundheit.“ Das Phänomen, das besagt, dass Herausforderungen, Stress oder Schäden uns stärker machen können, nennt man Hormesis. „Nutzen lässt sich das für den Menschen auf ganz einfache Weise“, erläutert Brendborg: „Zum Beispiel durch Sport. Wenn wir uns sportlich anstrengen, steigen zunächst der Blutdruck und der Blutzuckergehalt. Die körperliche Belastung verursacht kurzzeitig Entzündungen, und der angeregte Stoffwechsel sorgt für erhöhten oxidativen Stress“, so der Molekularbiologe. „Die vorteilhaften Anpassungen stellen sich aber während der Erholungsphase ein. Wir passen uns an den Stress, den die sportliche Aktivität hervorruft, an, indem wir widerstandsfähiger werden.“

GESUNDES GIFT, GUT DOSIERT

Eine weitere Möglichkeit, um Hormesis nutzbar zu machen, ist die Ernährung. Hervorragend eignen sich dafür etwa Pflanzen, die sich auf diversen Wegen gegen Fressfeinde

wir Polyphenole zu uns nehmen, versucht unser Körper, sie sofort wieder loszuwerden. Er aktiviert zum Beispiel ein Gen namens NRF2, das eine ganze Reihe an Verteidigungsmechanismen in der Zelle steuert“, erklärt Brendborg. „Die giftigen Pflanzenstoffe führen in kleinen Mengen zu gesundheitlichen Vorteilen für uns. Die Abwehrmechanismen werden hochgefahren und wir werden nicht nur widerstandsfähiger gegenüber den giftigen Stoffen, sondern auch gegenüber allem möglichen anderen.“

STARKE MÜLLABFUHR DER ZELLEN

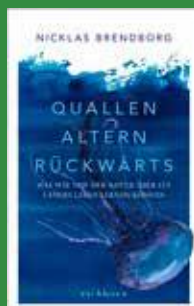
Erinnern Sie sich noch an den Plattwurm Planaria, den wir zu Anfang dieses Artikels vorgestellt haben und der die Fähigkeit besitzt, sich bei Nahrungsknappeit selbst zu verzehren? So weit sind wir Menschen (noch) nicht, einen ähnlichen Prozess können aber auch wir nutzen und fördern, um gesund zu altern: Autophagie. Übersetzt bedeutet der Fachbegriff ebenfalls sich „selbst essen – in diesem Fall essen unsere Zellen die beschädigten Teile von sich selbst. „Autophagie können wir uns als Müllabfuhr der Zellen vorstellen“, so Brendborg. „Diese Zellenmüllabfuhr wird gebraucht, denn unsere Zellen werden ständig beschädigt. Werden diese defekten Moleküle und Organellen nicht entsorgt, ist das ein sicherer Weg, nicht viel länger am Leben zu bleiben.“ Sie ahnen schon, wer

wappnen und dadurch zum Beispiel für viele Tiere ungenießbar, reizverursachend, krankheitserregend bis hin zu giftig sein können, für uns aber einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben – wie etwa die Chilipflanze. „Ursprünglich hatte das in der Pflanze enthaltene Capsaicin die Funktion, Tiere vom Fressen der Chilifrucht abzuhalten“, so Brendborg. „Auf uns Menschen hat es einen ähnlich giftigen Effekt – aber es birgt auch verschiedene gesundheitliche Vorzüge.“ So wirkt Capsaicin wissenschaftlich nachgewiesen chronisch-entzündlichen Krankheiten entgegen, ist durchblutungsfördernd und schützt die Leber vor Schäden. Ganz oben auf der Liste stehen auch jene Obst- und Gemüsesorten, die Polyphenole enthalten, wie etwa Grünkohl, Weizenvollkorn oder frisches Beerenobst. „Wenn



Nicklas Brendborg,
Autor und Postdoktorand
für Molekularbiologie an der
Universität Kopenhagen,
Dänemark

BUCHTIPP



Nicklas Brendborg
**QUALLEN ALTERN
RÜCKWÄRTS**

Eichborn, 2022
22,70 Euro

FOTO: ISTOCK/LINDSAY IMAGERY, LES KÄNER

„BITTE BENUTZEN SIE ZAHNSEIDE!“

Kleine Sünden gehören zu einem gesunden und langen Leben dazu!



bend wie die körperliche. „Im Gegensatz dazu zählt Einsamkeit tatsächlich zu den am stärksten mit einem frühen Tod in Verbindung stehenden Faktoren“, so Brendborg.

Es ergibt alles Sinn:

„Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen: Lang lebende Menschen sehen einen starken Sinn in ihrem Leben“, erläutert Brendborg. Ihrem Leben Sinn verleihen können Sie auch schon mit kleinen Dingen, wie etwa für Freunde zu kochen, alleinstehende Menschen zu besuchen oder sich um ein Tier zu kümmern.

Wer rastet, rostet:

„Studien belegen, dass Menschen, die besonders alt werden, häufig auch in ihrer Pension noch engagiert bleiben – selbst zu einem Zeitpunkt, wo sich diese Dinge nur noch auf ‚jeden Sonntag für meine Enkel kochen‘ oder ‚jeden Tag die Treppe kehren‘ beschränken.“

Nicht rasten, fasten!

„Nicht nur aus Experimenten mit Mäusen wissen wir, dass Fasten eine Art von Hormesis ist – ein Stressfaktor für unseren Körper, der uns letzten Endes stärker macht“, so Brendborg.

Nicht zu viel um gesundes Essen sorgen:

Der Autor rät, sich auch mal kleine Sünden zu erlauben – und vor allem, sie zu genießen. Auf ein Laster aber bitte wirklich verzichten: Rauchen!

Nützen Sie die Erkenntnisse der Wissenschaft!

„Leider sehen wir im Moment wieder einen Rückgang der Impfbereitschaft“, so der Molekularbiologe. „Doch Impfungen sind wichtig und schützen vor schweren Erkrankungen. Bitte nützen Sie diese, gerade auch in Zeiten einer Pandemie“, so Brendborgs Appell.

Autor **Nicklas Brendborg** verrät seine persönlichen Top-Ten-Regeln für ein möglichst langes und gesundes Leben. Gesunder Stress durch Sport: „Wichtig ist, Ausdauer und Kraft zu trainieren“, so Brendborg. Muskeln machen robust und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus, gleichzeitig werden die Knochen gestärkt – ein wichtiger Schutz vor Osteoporose!

Werden Sie Blutspender:

Wird regelmäßig Blut abgenommen, bildet der Körper dieses in den folgenden Wochen nach. „Schon nach einer einzigen Blutspende justiert der Körper eine Reihe seiner Verteidigungsmechanismen neu, was ihn widerstandsfähiger gegen Stress macht“, erklärt Brendborg.

Auf den Zahn gefühlt:

Entzündungen des Mundraums gehen mit vielen Krankheiten einher, unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Einer der besten Anti-Aging-Tricks überhaupt: Benutzen Sie bitte täglich Zahnseide!“, appelliert der Autor.

Denken Sie sich jung:

Optimisten leben länger! „Studien belegen auch, dass Menschen, die sich jünger fühlen, als sie in Wahrheit sind, tendenziell auch länger leben“, so der Autor.

Pflegen Sie Kontakte:

Soziale Beziehungen sind wichtig für unsere mentale Gesundheit – und die ist für ein langes Leben genauso ausschlaggebend.

auch in puncto Autophagie besonders gut ist? Genau – der Nacktmull. Forscherteams, die Zellen von Nacktmullen und Mäusen jeweils in Kulturen herangezüchtet haben, konnten feststellen, dass in Nacktmullzellen wesentlich mehr Autophagie auftritt als in den Zellen von Mäusen. Je besser wir unsere zelluläre Müllabfuhr auf Trab halten, umso besser gelingt uns der Kampf gegen das Altern. Gelingen kann das unter anderem mit Spermidin. „Aus Studien an Mäusen wissen wir, dass zusätzliches Spermidin das Leben von Säugetieren verlängern kann. Die Spermidinmenge in unserem Gewebe nimmt zwar mit steigendem Alter ab, aber wir können es vermehrt über die Nahrung aufnehmen“, so der Autor. Top-Spermidin-Lieferanten sind unter anderem Weizenkeime, Sojabohnen, Getreidealternative Amaranth, Mais, Karfiol und Brokkoli.

ANTI-AGING-ZONE

Auf der Suche nach den Anti-Aging-Geheimnis-

sen der Natur fand Brendborg nicht nur Vorbilder in der Pflanzen- und Tierwelt – manchmal ist auch der Boden, auf dem wir leben, des Rätsels Lösung für gesundes Altern. Sofern sich dieser in einer der sogenannten „Blue Zones“ befindet. „National Geographic“-Autor Dan Buettner prägte diesen Begriff 2005 für Regionen der Welt, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt leben sollen: Okinawa in Japan, die italienische Insel Sardinien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, das griechische Ikaria und in Loma Linda in Kalifornien. „Nach zahlreichen Studien war klar, dass die Gene der Einwohner keine hinreichende Erklärung für ihre höhere Lebenserwartung lieferten“, so Brendborg. „Buettner kam zu dem Schluss, dass es etwas mit der Lebenskultur zu tun haben muss, und fasste zusammen, dass die Bewohner der Zonen starke soziale Bande haben, sich gesund ernähren, sehr aktiv sind und ein für sie sinnerfülltes Leben führen.“

CLAUDIA SEBUNK ■

FOTO: ISTOCK_LINDSAY_IMAGERY_FLOORTJE_SYNERGEE

FOTO: ALEK KAWKA, GÖTTLICHER HEILAND KRANKENHAUS

Hospiz und Palliative Care in Österreich

Hospiz und Palliative Care sind als Einheit zu sehen und umfassen die ganzheitliche Betreuung und Begleitung von Menschen mit schweren Erkrankungen, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist, sowie von deren An- und Zugehörigen. Dazu zählen ehrenamtliche Hospizbegleitung ebenso wie Palliativmedizin, Palliativpflege und psychosozial-spirituelle Betreuung.

Das primäre Ziel ist die verbleibende Lebenszeit bestmöglich zu gestalten. Dazu gehören Zuwendung, Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen wie Fatigue (extreme Müdigkeit und Schwäche), Atemnot, Übelkeit. Entscheidungen werden so gemeinsam von Kranken, Betreuungsteam und An- und Zugehörigen getroffen.

Der frühe Einbezug von Hospiz und Palliative Care hat gute Auswirkungen auf Lebensqualität und Krankheitsverlauf. Diese Form der Betreuung und Behandlung beschränkt sich nicht nur auf das unmittelbare Lebensende. Etwa 20% aller Österreicher*innen benötigen in ihrer letzten Lebensphase spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung. Internationale Organisationen fordern weltweit bereits seit Jahren die Regierungen auf, Hospiz und Palliative Care flächendeckend umzusetzen und Finanzierungen bereitzustellen.

Ziel muss sein, Hospiz- und Palliativversorgung allen, die sie brauchen, erreichbar, zugänglich und leistbar zur Verfügung zu stellen.

Österreich verfügt über ein Konzept der modularen Abgestuften Hospiz- und Palliativversorgung für Erwachsene, das eine Grundversorgung in Hospiz und Palliative Care und eine Versorgung durch spezialisierte Hospiz- und Palliativeinrichtungen vorsieht. Je nach Bundesland ist das Konzept unterschiedlich weit umgesetzt¹.

INDIVIDUALITÄT ALS SYSTEM

Die unterschiedlichen Bausteine sind auf die möglichen Bedürfnisse von schwerkranken Menschen zurechtgeschnitten.

Die Palliativstation befindet sich innerhalb von bzw. im Verbund mit einem Akutkrankenhaus und ist eine eigenständige spezialisierte Station. Ein multiprofessionelles Team betreut Patient*innen, die aufgrund komplexer medizinischer, pflegerischer oder psychosozialer Symptomatik nicht durch andere Einrichtungen oder Dienste betreut werden können. Das Ziel der Behandlung und Betreuung ist die Linderung von Symptomen und eine weitestgehende Stabilisierung, um die Patient*innen wieder nach Hause oder in eine adäquate Einrichtung entlassen zu können. Die



Palliativstation St. Raphael des Göttlicher Heiland Krankenhauses war österreichweite die erste Station dieser Art. Seit genau 30 Jahren wird hier Palliativmedizin gelebt und umgesetzt.

Das stationäre Hospiz hingegen ist eine Einrichtung mit einer eigenen Organisationsstruktur, die einer stationären Pflegeeinrichtung zugeordnet sein kann. Es werden Patient*innen in der letzten Lebensphase betreut, bei denen eine Behandlung im Akutkrankenhaus nicht erforderlich und aufgrund komplexer Situationen eine Betreuung zu Hause oder in einem Pflegeheim nicht mehr möglich ist. Die Patient*innen werden hier in der Regel später im Krankheitsverlauf aufgenommen und bis zum Tod begleitet.

Um möglichst viele Menschen zu erreichen, muss die Integration von Hospiz- und Palliativkultur in allen Einrichtungen der Grundversorgung (Krankenanstalten, Senioren- und Pflegeheime, Betreuung zu Hause, ...) gefördert werden. Vorausschauende Planung ist ein wesentlicher Bestandteil von und Schlüssel zu einer guten Betreuung am Lebensende.

¹) www.hospiz.at/hospiz-palliative-care/abgestufte-hospiz-und-palliativversorgung/

Lebensqualität steht im Mittelpunkt vom Palliativteam rund um Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc und Bereichsleiter Raphael Bayer, BScN

Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien

Dornbacher Straße 20-30
1170 Wien
Tel.: 01/400 88-0
Weitere Informationen unter www.khgh.at



Um Krankheiten vorzubeugen, benutzen Sie Zahnseide. Das kann vor schweren Krankheiten schützen.

LEICHTE Frühlings- KÜCHE

Nachdem wir monatelang die verschiedensten Kohlsorten sowie eingelagerte Äpfel gegessen haben, locken nun wieder vitaminhaltige Frühlingsgenüsse wie Erdbeeren, Spargel und Spinat. Warum diese jetzt auch für unsere Gesundheit besonders wichtig sind, erklärt **GESUND & LEBEN**.

Der Geschmack der ersten Erdbeeren im Jahr ist unvergleichlich und wird ungeduldig herbeigesehnt. Auch junger Spinat, Mangold oder Bärlauch sind kulinarische Frühlingsboten, auf deren Genuss man monatelang verzichten musste.

Aber nicht nur die Geschmacksknospen freuen sich über diese Vielfalt, auch unser Stoffwechsel. Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Gründerin der Akademie für integrative Ernährung, weiß, wie wichtig diese leichte Kost jetzt ist: „Die Feiertage rund um Weihnachten und die gemütlichen Stunden bei Speis und Trank im Winter haben den Körper meist mit schwerer, fetter Nahrung überfüttert, wertvolle Vitamine und Nährstoffe blieben dabei oft auf der Strecke. Deshalb sollte man die Ernährung jetzt aufs Frühjahr einstellen und viel frisches Blattgemüse, wie Spinat, Mangold, Stangensellerie oder Chinakohl, zu sich nehmen. Auch die heimischen Frühlingskräuter, wie Vogelmiere, Brennnessel und Bärlauch, bringen den Stoffwechsel auf Touren.“

VITAMINREICHE ENERGIESPENDER
Zusätzlich schenkt uns die leichte Frühlingsküche auch noch reichlich Energie: „Sie entlastet den Körper und damit fühlt man sich leichter und vitaler. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe helfen auch, Frühjahrsmüdigkeit zu vermeiden.“ Damit von den wertvollen Inhaltsstoffen auch nach der Zubereitung des saisonalen Gemüses viel übrig ist, sollte man dieses am besten dämpfen oder kurz und knackig garen, etwa in der Pfanne oder im Wok. „Danach mit frisch gehackten Frühlingskräutern bestreuen, das bringt den Extrakick an

Nährstoffen“, so der Tipp der Expertin. Wer Gemüse am liebsten roh, etwa als Salat isst, sollte dieses Rohkostgericht idealerweise zu etwas Gekochtem essen, etwa einer Bowl mit gekochtem Getreide. Das macht es besonders gut verträglich.

Apropos vertragen – nicht jeder darf beim ersten Obst unbegrenzt zugreifen. Nichterl: „Etwa 20 Prozent aller Menschen haben eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit, diese sollten maximal eine Portion Obst pro Tag essen, am besten zu den Mahlzeiten.“

SMOOTHIE, ABER RICHTIG
Besonders beliebt sind Smoothies, für die man gleich mehrere Frühlingszutaten kombinieren kann. Die Ernährungsexpertin empfiehlt beispielsweise einen Mix aus viel grünem Gemüse, wie Bärlauch, junger Brennnessel, Spinat, Stangensellerie, und dazu eine Portion Obst, wie eine Orange oder eine halbe Banane. „Auch etwas Ingwer beizufügen, ist eine gute Idee, damit der Smoothie nicht so kühlend wirkt. Von dem Getränk maximal 200 bis 250 ml genießen – und ganz wichtig: löffeln beziehungsweise ‚schmauen‘, also schmecken und kauen. Viele Menschen bekommen nämlich Durchfall von zu viel Smoothie, weil dieser zu kalt ist oder zu schnell getrunken wird. Ein Smoothie sollte deshalb wie Suppe gelöffelt und gerne auch etwas aufwärmt werden.“

TREND ZU GESUNDEN WINZLINGEN
Wer sich in der Gemüseabteilung genauer umsieht – vor allem in Bioläden – entdeckt eine immer größer werdende Auswahl an Keimlingen und Sprossen (siehe Kasten). Wobei Keimlinge gekeimte Samen sind

FRÜHLING: SAISONALE

Kräuter

Viele heimische Kräuter, wie Brennnessel, Mariendistel, Pfefferminze, Hirtentäschel, Vogelmiere, Schafgarbe, Rosmarin, Salbei und Bärlauch, kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen dadurch Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den darin enthaltenen Bitterstoffen, welche Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse unterstützen und positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

Kraut	Inhaltsstoffe	Wirkung
Bärlauch	ätherische Öle, schwefelhaltige Verbindungen, Eisen, Magnesium und Mangan, Ajoen	blutdrucksenkend, entspannt die Gefäßwände, dient somit der Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall, wirkt entgiftend, unterstützt die Lösung von Schwermetallen aus dem Körper und hilft bei der Ausscheidung
Brennnessel	Vitamin C, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Enzym Sekretin	blutbildend, harntreibend, antirheumatisch, hilft bei Erschöpfungszuständen
Löwenzahn	Bitterstoffe (Taraxacin in Wurzel und Kraut), Inulin, Vitamine C, A und B, Kalium und Betacarotin	blutreinigend, harntreibend, antirheumatisch, blutdrucksenkend; Löwenzahnwurzel: verdauungsfördernd
Pfefferminze	Menthol	kühlend, antiseptisch, krampflösend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd, appetitanregend; hilfreich bei Erkältungen, Übelkeit, Brechreiz, Blähungen und Durchfall
Rosmarin	ätherische Öle (Terpene, Thymol), Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine	kräftigend, vor allem bei niedrigem Blutdruck und allgemeiner Herzschwäche entschlackend für Leber, Galle, Darm; hilft bei Frauenleiden, krampflösend
Salbei	ätherische Öle (Kampfer, Limonen, Menthol), Bitterstoffe, Flavonoide, Fumarsäure, Gerbstoffe, Gerbsäure, Salizylsäure, Saponine, Zink, Vitamine	leicht kühlend, adstringierend, gegen übermäßiges Schwitzen, Hausmittel bei Halsschmerzen, hilft bei Magen-, Darm-, Nieren- oder Leberleiden, reduziert Milchfluss
Vogelmiere	Vitamin C, Saponine, Flavonoide, Kumarine und ätherische Öle, Kalium, Kieselsäure, Zink	gegen Frühjahrsmüdigkeit, harntreibend, regt den gesamten Stoffwechsel an; äußerlich für Leberwickel

DAS
ABC

DER WICHTIGSTEN SPROSSENSORTEN

Alfalfasprossen (Luzernenklee) schmecken mild-herb, enthalten viel Vitamin A, B2, C, D, Niacin, Magnesium, Eisen, Chlorophyll und alle acht essentiellen Aminosäuren. Passen gut zu Salaten.

Brokkolisprossen schmecken fein-würzig und leicht nach Brokkoli, passen gut zu Gemüse, Fisch und Salaten, enthalten krebshemmende Schwefelverbindungen. Studien deuten auf eine gute Wirksamkeit gegen das schädliche Magenbakterium *Helicobacter Pylori* hin.

Linsensprossen schmecken fein-aromatisch, eignen sich gut für schnelle Pfannengerichte, Eintöpfe und Aufläufe, enthalten B1, B2, Niacin, Folsäure, Zink und Eisen.

Mungbohnsensprossen schmecken mild und knackig, eignen sich gut für Pfannengerichte, Suppen und Salate,



enthalten viel Vitamin A, B1, B2, B3, B12, C und E. Außerdem Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Rettichsprossen schmecken sehr scharf, ähnlich wie Senf, eignen sich gut für Salate, wirken antibakteriell und krebshemmend.

Rote-Rüben-Sprossen: schmecken leicht erdig, passen gut für Salate und Gemüsegerichte und eignen sich wegen ihrer tiefroten Farbe gut zum Garnieren, enthalten viel Folsäure.



Dr. Claudia Nichterl,
Ernährungswissenschaftlerin, Wien
www.integrative-ernaehrung.com

und sich bei Sprossen bereits die ersten grünen Blättchen gebildet haben. Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl beschreibt, wie gesund diese sind: „Beide sind kraftvoll in ihrer Wirkung und enthalten besonders viele Nährstoffe. Denn die kleinen Pflanzensprosslinge tragen alles, was sie zum Wachstum brauchen, in sich. Also Proteine, Vitamine, Aminosäuren und Mineralstoffe. Und das Beste daran – sie schmecken auch noch köstlich!“

Der Geschmack der meisten Keimlinge und Sprossen ist sehr intensiv: süß, nussig, würzig oder auch scharf. Sie passen roh zu Salaten, auf Eintöpfe oder Suppen. „Ideal sind sie auch für die schnelle Küche, indem man sie einfach zum Schluss für zwei bis drei Minuten mitgärt.“ Keimlinge oder Sprossen können im Kühlschrank zwei bis drei Tage aufbewahrt werden.

SUPERSTARS KRÄUTER

Beste Vitaminspender sind auch Kräuter. Von diesen gibt es im Frühling reichlich Auswahl – ob im Topf oder auf der Wiese. Wild wachsen etwa Bärlauch, Vogelmiere und Brennnessel. „Bärlauch ist ein wunderbares Frühlingswildkraut“, weiß Claudia Nichterl. „Wenn der Wald

nach Knoblauch duftet, ist Sammeln angesagt. Bärlauch sollte man so jung und frisch wie möglich ernten. Nur dann, wenn er Saison hat, wirkt er am besten.“ Bärlauch gehört übrigens zu jenen Kräutern, die nur mäßig bis gar nicht erhitzt werden sollen, da sonst die Wirkung der Scharfstoffe verloren geht. „Daher am besten roh verwenden: als Pesto, in Frischkäse oder mit gekochten, pürierten Bohnen vermengt als Brotaufstrich.“

Die meisten Kräuter schmecken gut auf Salat, verarbeitet als würzige Kräuterbutter oder als Geschmacksbooster bei vegetarischen Laibchen.

Petersilie, Dille, Koriander, Basilikum, Rosmarin und Thymian sind die Grundausrüstung für eine gesunde Küche, diese wachsen gut am Küchenfenster. Salbei, Minze und Melisse freuen sich besonders über einen Gartenplatz.

Kräuter sind nicht nur ideal, um Speisen zu würzen – und dadurch auch etwas Salz einzusparen –, sondern lassen sich auch wunderbar als Tee trinken. „Man kann eigentlich alle Kräuter als Tee trinken, sogar Petersilie“, weiß die Expertin. „Dazu einen halben Bund grob hacken und mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, ziehen lassen. Das unterstützt die Blutbildung.“ Salbei als Tee kühlt und verringert so das Schwitzen, Rosmarin macht gute Laune, Thymian wird bei Erkältungen und Husten gegeben und Schafgarbe unterstützt die Leber.

HEIKE KOSSDORFF ■

FOTO: ISTOCK_NATALIA KOZYNSKA, LITHIUMCLOUD; KLAUS RANGER

FOTO: ISTOCK_EMER1940, NICKPO, FIRINA MICHAELA TITZ (3)

Zutaten für
3–4 Personen

- 1 Eidotter
- 500 g mehliges Erdäpfel
- 140 g glattes Dinkelmehl
- TL Salz
- 30 g Weizengrieß
- 50 g Bärlauch
- Olivenöl für die Pfanne
- Mehl für die Arbeitsfläche



■ BÄRLAUCH-SCHUPFENUDELN

Zutaten für
3–4 Personen

- 2 Kohlrabiköpfe
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 150 g Semmelbrösel
- 50 g Kürbiskerne
- 150 g glattes Mehl
- Sonnenblumenöl für die Pfanne



■ KOHLRABISCHNITZEL

Zutaten für
1 Blech

- 3 Eier
- 165 g glattes Dinkelmehl
- 140 g brauner Zucker
- 100 ml Buttermilch
- 80 g Butter
- Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 50 ml Wasser
- 2 TL Kakaopulver
- Abrieb einer Zitrone (unbehandelt)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Kirschen
- Staubzucker zum Bestäuben



■ SCHOKO-KIRSCH-KUCHEN

BUCHTIPP



Michaela Titz

FRÜHLING, SOMMER,
HERBST & KÜCHE

Saisonale Rezepte mit
regionalen Zutaten

Dachbuch Verlag GmbH,
20,55 Euro

■ BÄRLAUCH-SCHUPFNUDELN MIT FRISCHEM DIP UND SALAT

Zubereitung:

Die Zubereitung der Schupfnudeln ist einfach, benötigt aber Zeit. Erdäpfeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe kochen, bis sie weich sind. Auskühlen lassen und abschälen. Anschließend durch eine Erdäpfelpresse drücken. Den Bärlauch waschen, fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vorsichtig zu einem Teig verkneten. Diesen für 30 Minuten kaltstellen, da sich die Schupfnudeln danach besser formen lassen. Den Teig zu einer langen Rolle auswalzen (ca. 5 cm im Durchmesser) und daumendicke Stücke abschneiden. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 10–15 cm langen Nudeln rollen und in einer Pfanne in etwas Öl auf mittlerer Stufe von beiden Seiten her goldgelb anbraten. Zu den Bärlauch-Schupfnudeln empfehlen wir einen Salat mit frühlingshaftem Dip. ■

■ KOHLRABISCHNITZEL MIT VOGERLSALAT



Zubereitung: Den Kohlrabi waschen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Auf

mittlerer Stufe bissfest kochen. Dieser Vorgang geht sehr schnell, man sollte also darauf achten, dass die Kohlrabischeiben nicht zu weich werden. Auf 3 Tellern eine Panierstation vorbereiten: Einen Teller zur Hälfte mit Mehl befüllen, einen anderen mit Semmelbrösel füllen, 2/3 der Kürbiskerne zu kleinen Stücken zerstoßen und zugeben. Auf dem letzten Teller Milch mit einem aufgeschlagenen Ei verquirlen. Die Kohlrabischeiben der Reihe nach erst in Mehl wälzen, danach in der Ei-Milch-Mischung schwenken, schließlich komplett mit Semmelbröseln bedecken und fest drücken. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Kohlrabischnitzel bei mittlerer Stufe auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit Salat und Kürbiskernen anrichten. ■

■ SCHOKO-KIRSCH-KUCHEN VOM BLECH

Zubereitung:

Die Eier mit Butter, Buttermilch, Vanilleextrakt und Zucker schaumig rühren. In einem Becher Kakaopulver in 50 ml heißem Wasser auflösen. Mit Salz, Backpulver, Mehl und Zitronenabrieb zum Teig geben und anschließend verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform gießen. Kirschen waschen, entsteinen und auf dem Kuchenteig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 25 Minuten backen. Anschließend überkühlen lassen, in quadratische Stücke schneiden und mit Staubzucker bestreuen. ■



EMPFEHLUNGEN *des Monats*

NEU AUS DER APOTHEKE: EMASEX® VITEX – POTENZ & LUST STEIGERN MIT DER KRAFT DER NATUR



Potenzstörungen sind keine Frage des Alters und betreffen Millionen von Menschen – Schätzungen zufolge ist jeder dritte Mann über Vierzig davon betroffen. Die vermeintlich natürlichste Sache der

Welt ist physiologisch betrachtet ein komplexes Zusammenspiel aus Nervenreizen, Muskel- und Hormonaktivität. Ein bewährtes homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von sexuellen Störungen beim Mann ist EMASEX® vitex. Der in EMASEX® vitex eingesetzte Mönchspfeffer glättet Unregelmäßigkeiten im Hormonspiegel des Mannes und bekämpft die erektile Dysfunktion. EMASEX® vitex wirkt nicht wie chemisch potenzsteigernde Arzneimittel kurzfristig und sofort, sondern soll nach dem homöopathischen Arzneimittelbild eine dauerhafte Verbesserung des körperlichen Zustandes, das heißt Steigerung der Potenz und Lust, bewirken. EMASEX® vitex ist als zugelassenes Arzneimittel bei Potenzstörungen in jeder (Online-)Apotheke erhältlich.

www.emasex.at

WENN ÜBERGEWICHT KRANK MACHT

... kann eine Magenoperation sinnvoll sein. Für den langfristigen Erfolg ist eine umfassende Begleitung wichtig. Fast jeder fünfte Österreicher hat einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 und gilt daher als adipös. Im Göttlicher Heiland Krankenhaus ist das Team des Adipositas-Zentrums unter der Leitung von OÄ Dr.in Brigitte Obermayer auf die interdisziplinäre Begleitung und Betreuung adipöser Patientinnen und Patienten spezialisiert. Das erfah-



rene Team, das aus Experten aus Chirurgie, Ernährungsberatung und Psychotherapie besteht, berät Patientinnen und Patienten eingehend, welche Maßnahmen zu einem langfristigen Gewichtsverlust führen. Eng arbeitet das Team auch mit der Selbsthilfegruppe Adipositas zusammen. **Lassen Sie sich beraten:** Am 28. April 2022 bietet das Adipositas Team des Göttlicher Heiland Krankenhauses ab 17 Uhr die Möglichkeit einer unverbindlichen Erstuntersuchung und eines Beratungsgesprächs. Sie können sich gerne jederzeit über adipositaskoordination@khgh.at anmelden oder weitere Informationen erhalten..

Weitere Informationen unter www.khgh.at

SPORTELN OHNE BARRIEREN

Frühlingszeit heißt Laufschuhe entstauben und Fitness-Kurse buchen. Die barrierefreien Sportgruppen der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs sind für alle offen, die nach einem vielfältigen Angebot mit sozialer Komponente suchen. Der Verein bietet Gruppen wie Nordic Walking, Wandern und Laufen an. Hier sporteln sehbehinderte und sehende Menschen gemeinsam. Zwischendurch gibt es Sonderkurse wie Boxen, Bogenschießen, Selbstverteidigung oder Bouldern. Sehbehinderte Menschen können gratis teilnehmen. Sehende können das Angebot mit einer fördernden Mitgliedschaft für € 25,- pro Jahr nutzen und gleichzeitig einen Beitrag für blinde und sehbehinderte Menschen leisten.

Fördernde Mitgliedschaft anmelden unter **Tel. 01/330 35 45 15**



„DESIGNVERLIEBT“

Niederösterreichs größter Designmarkt ist wieder da! Tauchen Sie ein in die Welt der Jungdesigner und Kreativen: Nachhaltige Mode, Schmuck, Accessoires, Möbel, Spielzeug, Kosmetik und kulinarische Schmankerl von 130 Ausstellern! Die nächsten Termine in 2022: Tulln: 09.–10.04.22, St. Pölten: 07.–08.05.22

www.designverliebt.at



WIENER KLEINGARTEN MESSE

Die Messe für Bauen, Gestalten und Wohlfühlen in Haus und Garten findet von 29. April bis 1. Mai in den Blumen-gärten Hirschstetten statt. Es werden unzählige Möglichkeiten geboten, sich seinen Lebens(t)raum in Haus und Garten individuell zu erfüllen. Zudem bietet die „Genussmeile“ ein umfangreiches Angebot an kulinarischen Köstlichkeiten und Spezialitäten. Die Möglichkeit zum Erwerb frischer Frühlingsblumen rundet den Besuch ab. Öffnungszeiten: Fr. 11–17 Uhr, Sa./So. 9–17 Uhr.

www.kleingartenmesse.at

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



LASSEN SIE SICH checken!

Die Weltgesundheitsorganisation **WHO empfiehlt**, die **Versorgung mit folgenden Nährstoffen** in einem Vollblutbild überprüfen zu lassen. Denn hier sind bei einseitiger Ernährung rasch Mangelerscheinungen festzustellen:

■ Eisen, Kalzium, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure, Zink, Jod, Vitamin B2 (Riboflavin) ■

Vitamine, Spurenelemente oder Aminosäuren: Ein Drittel aller Österreicher greift täglich zu Nahrungsergänzungsmitteln. Das kann durchaus sinnvoll sein. Aber nur, wer gezielt und medizinisch abgeklärt substituiert. Ansonsten drohe lediglich, „unnötig teuren Urin“ zu produzieren, so die Meinung unserer Expertin.

BRAUCHEN
SIE MEHR

Vitamine

Ein Multivitaminpräparat mit den wichtigsten Nährstoffen, eine Extraportion an hoch dosiertem Vitamin C und Zink- und wenn sich ein Schnupfen einschleicht, kommt Lysin dazu: Das ist es, was neben Vollkornbrot und saisonalem Obst auf dem Frühstücksteller der Wiener Privatärztin Dr. Manuela Hanke landet, Ernährungsmedizinerin mit Facharztausbildungen auf den Gebieten der Kardiologie und der inneren Medizin. „Dazu nehme ich jeden Monat noch einen speziellen Nährstoff extra dazu, mal ist es eine Packung eines Vitamin-E-Präparates, dann wieder ein Monat lang Kalium, dann Magnesium und so weiter. Die Zusatzstoffe wechsele ich im Rad miteinander ab, damit ich sichergehen kann, rundum versorgt zu sein.“

1/3 ALLER ÖSTERREICHER SUBSTITUIERT

Rund 30 Prozent der Österreicher handhaben es ähnlich: Sie nehmen täglich Nahrungsergänzungsmittel ein. Während 40 Prozent von ihnen auf die Einnahme von Vitamin D und C bauen, greifen 15 Prozent zu Multinährstoffkomplexen. Prinzipiell ein guter Ansatz, meint Dr. Manuela Hanke: „Zwar wehre ich mich, zu sagen, dass jeder substituieren muss, aber, so ehrlich müssen wir sein – wie viele schaffen es tatsächlich, sich ausgewogen zu ernähren? Außerdem liefern uns die ausgelaugten Böden der Monokultur-Landwirtschaft vitamin- und mineralienarme Lebensmittel.“ Hinzu kommt, dass die im Supermarkt verkauften Obst- und Gemüsesorten häufig weit-gereist sind oder lang gelagert wurden. Eine Orange, die vor zwei Wochen vom Baum gepflückt wurde, enthält kaum Vitamin C. „Da müsste man schon kiloweise Orangen essen, um nur ansatzweise seinen Vitamin-C-Bedarf zu decken“, so Hanke. Diese Tatsache soll jedoch keinesfalls ein Freifahrtschein für den täglichen Junkfood-Konsum und nächtliche Schoko-Orgien sein, ganz nach dem Motto: „Ist eh schon wurscht und als Ausgleich würgt man“, eine Ladung Vitamine hinunter. Im Begriff „Nahrungsergänzungsmittel“ steckt das Wort, das alles auf den Punkt bringt, bereits drinnen: Ergänzung. Man kann lediglich einen Teil der fehlenden Nährstoffe ausgleichen, ein gesundes Essverhalten ersetzen die Produkte nicht.

PRÄPARATE MÜSSEN NICHT TEUER SEIN

„Da es aber für viele Menschen fast unmöglich ist, sich über die Nahrung mit allen lebensnotwendigen Stoffen zu versorgen, können gesunde Personen – die Betonung liegt hier unbedingt auf gesund – täglich ein Multinährstoffprodukt konsumieren. Das kann durchaus ein günstiges Fabrikat aus der Drogerie oder aus dem Supermarkt sein“, sagt Expertin Hanke. Die Wiener Privatärztin verrät uns einen wertvollen Trick, nämlich alle drei Monate die Herstellerfirma zu wechseln, denn jede hat ihre ganz eigene Art, Nährstoffe zu kombinieren. Sie selbst baut jedoch auf hochwertige Reinsubstanzen einer österreichischen Firma, deren Produkte nur Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ihrer reinen Form enthalten. „Mir ist es wichtig, dass in meinen Präparaten weder Laktose, Fruk-

tose, künstliche Süßstoffe noch andere unnötige Zutaten enthalten sind“, so Hanke.

MUST-HAVE: VITAMIN D

Jene Personen, die viel Zeit in die Erstellung eines ausgewogenen Speiseplans investieren, können es durchwegs schaffen, sich mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, mit Ausnahme von Vitamin D, den Musthave in jedem Medizinschrank. Das vielpropagierte Sonnenhormon kann unser Körper nur von Mai bis August selbst synthetisieren. Das ist der geografischen Lage Österreichs geschuldet. Lediglich, wenn Sonnenstrahlen in einem äußerst steilen Winkel auf die Haut prallen, induzieren sie die Produktion von Vitamin D. Zwar steckt es in diversen Nahrungsmitteln, wie Eiern oder Meeresfisch, allerdings in so geringen Mengen, dass niemals ausreichend davon auf dem Mittagsteller landet.

„98 Prozent meiner Patienten haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Die im Blutbefund angegebenen Werte, die noch als in Ordnung erachtet werden, sind eindeutig zu niedrig. Ich glaube, jeder muss Vitamin D substituieren, da es einer der Schlüsselfaktoren für einen funktionierenden Organismus ist“, macht es Hanke deutlich. Laut allgemeiner Expertenmeinung sollte sich der Vitamin D Spiegel im Blut zwischen 40 und 80 Mikrogramm pro Milliliter Blut bewegen. Gesunden Personen wird die Einnahme von etwa 2.000 IE (Internationale Einheiten) pro Tag geraten, diese Menge entspricht 50 Mikrogramm. Die Vitamin-D-Selbstindikation ist übrigens ein Paradebeispiel dafür, wenn Patienten lieber „Doktor Google“ konsultieren als einen ausgebildeten Mediziner. Die täglich empfohlene Dosis wird nicht selten eigenständig überschritten, um etwa das Immunsystem zu stärken, die Knochen zu kräftigen oder einen Anti-Aging-Effekt zu erzielen. So kam es schon vor, dass es Personen mit Vitamin-D-Vergiftungen als Schlagzeile in Tageszeitungen geschafft haben, weil sie meinten, mit einem großen Schluck den Bedarf fürs ganze Jahr zu decken. „Ein hoher Vitamin-D-Konsum kann zu einem hohen Kalziumspiegel führen“, macht Ernährungsexpertin Hanke deutlich. Im Fachjargon als Hyperkalzämie bezeichnet, führt er akut zu Übelkeit und Erbrechen, in der Folge zu Nierenschäden, eventuell Herzrhythmusstörungen. Vitamin D gehört gemeinsam mit A, E und K zu den fettlöslichen Vitaminen. Hanke: „Wie der Name schon sagt, kann der Körper sie nur mit der Beigabe von Fett aufnehmen, gleichzeitig scheidet sie der Organismus bei Überdosierung aber nicht aus, sondern speichert sie.“

KEINE ZUCKERL

Auf jedem Nahrungsmittelpräparat ist die täglich empfohlene Dosis angegeben und die sollte man als Laie nur in Absprache mit einem auf dem Gebiet der Ernährungs- oder Orthomolekularmedizin ausgebildeten Facharzt erhöhen, meint Hanke: „Nährstoffpräparate sind keine Zuckerl, von denen man nach Lust und Laune mal mehr, mal weniger nimmt.“ Ebenso gebe es keine Pauschalantwort auf die Frage: Welche besonderen Personengruppen

sollten welche besonderen Nährstoffe zuführen? „Wenn ich gefragt werde: Ich bin oft müde, soll ich mehr B-Vitamine zuführen? Oder: Ich bin Diabetiker. Welche Nährstoffe könnten meinen Insulinhaushalt unterstützen? Da gibt es kein Schema F. Alle Personen, bei denen pathologische Erkrankungen vorliegen, das können ganz banale Hautausschläge sein, Patienten, die Medikamente einnehmen, oder Menschen, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, wie Sportler, Schwangere oder auch Schüler und Studenten, müssen von einem Arzt beraten werden“, macht es Hanke nochmals deutlich. Alles andere wäre in ihren Augen unseriös und vielleicht sogar gefährlich, und wenn das nicht, dann zumindest „teurer Urin“. Immerhin gibt so mancher Österreicher bis zu 300 Euro jährlich für Nährstoffpräparate aus. Viele der Tabletten, Dragees und Pulver wirken nicht so, wie man es sich erhofft, und werden über den Urin wieder ausgeschieden. Um gezielt, sinnvoll und gesund substituieren zu können, benötigt man ein umfassendes Wissen. „Es gibt so viele Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Nährstoffen, die zu beachten sind. Nehme ich das eine, dann blockiert es mir das andere oder verstärkt etwas,



Dr. Manuela Hanke, Ernährungsmedizinerin mit Facharztausbildungen auf den Gebieten der Kardiologie und der inneren Medizin, Wien

„EIN FALSCHER UMGANG MIT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN KANN AUCH NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF UNSEREN STOFFWECHSEL HABEN.“

was vielleicht unerwünscht ist. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich. Ein falscher Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln kann daher auch negative Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel haben“, so Hanke.

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

Eisen, Kalzium, Magnesium, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Folsäure, Zink, Jod, B-Vitamine und Coenzym Q10 – das sind die Klassiker an Vitaminen und Spurenelementen, mit denen einige Österreicher mangelversorgt sind. Im Zuge eines klassischen großen Blutbildes, wie man es vom Hausarzt kennt, können jedoch nur die Eisen- und Vitamin-D-Spiegel gemessen werden. Will man eine detaillierte Aufschlüsselung aller Nährstoffe, gibt es die Möglichkeit, eine Vollblutanalyse in Auftrag zu geben. Die Labor-Auswertung dauert bis zu drei Wochen. Blutentnahme, Analyse und das Beratungsgespräch kosten rund 150 Euro, die nicht von den Krankenkassen erstattet werden. „Kann man machen, ist aber oft unnötig. Ich sehe mir meinen Patienten genau an und untersuche ihn eingehend. Wichtig ist auch eine genaue Anamnese rund um seine Beschwerden, Vorerkrankungen, Allergien und Medi-

kation. Zusätzlich wird ein klassisches Labor gemacht und eine Harnprobe entnommen. Anhand dieser Parameter ist mir meist schnell klar, wo ein Mangel vorliegt“, erklärt Ernährungsmedizinerin Manuela Hanke. Besondere Rollen spielen unter anderem Werte, die das Cholesterin, die Leber und Hormone, wie jene der Schilddrüse, betreffen.

KALIUMJODID IN ALLER MUNDE

Vor allem Letztere fand gleich zu Beginn des Ukraine-Russland-Konfliktes Erwähnung in den Abendnachrichten, als nach einem Brand in einem Atomkraftwerk sämtliche Kaliumjodidtabletten in allen Apotheken vergriffen waren. Was viele aber nicht wissen: Kaliumjodid begegnet uns täglich, und zwar genau dann, wenn wir unsere Speisen würzen. Seit 1963 gibt es ein heimisches Gesetz, das besagt, dass Speisesalz mit mindestens 15 und höchstens 20 Milligramm Jod pro Kilogramm angereichert sein muss, da in der breiten Bevölkerung ein eklatanter Mangel herrsche. Jod wird für den Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt, die wiederum dafür sorgen, dass der Stoffwechsel rundläuft. Erste Anzeichen eines Jodmangels können Müdigkeit, extreme Kälteempfindlichkeit, Atem- und Schluckbeschwerden, plötzliche Hautveränderungen und bei Kindern Entwicklungsstörungen sein. Nicht nur als „Radioaktivitätsschutz“, sondern vor allem als „Abnehmwunder“ schafft es Jod in die Medien. Gerne wird propagiert, dass es den Metabolismus ankurbelt und den Grundumsatz erhöhe. Häufig findet es seinen Platz in Fitnessshakes, die in Drogerien und Gymnastikstudios zum Verkauf angepriesen werden. Immer öfter bauen Sportler und körperambitionierte Menschen auf die Einnahme hoch dosierter Jodpräparate. „Jod ist halt eine heiße Kartoffel. Derzeit heißt es: Alle müssen Jod substituieren. Wenn jemand aber ein oftmals unerkanntes Schilddrüsenproblem hat, kann das böse enden. Ich habe viele Patienten, die nicht einmal jodhaltiges Salz essen dürfen“, warnt die Wiener Medizinerin.

Wer fürchtet, an einem Jodmangel zu leiden, bei dem kann im Harn der Jodspiegel gemessen werden. Weiters sollten die Schilddrüsenwerte überprüft und eine Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse vorgenommen werden. Bei Gesunden kann eine regelmäßige Jodüberdosierung zu Bluthochdruck führen und letzten Endes sogar die Schilddrüse langfristig schädigen.

BITTE HÄNDE WEG!

Generell rät Ernährungsmedizinerin Hanke von sämtlichen Muskelaufbau- und Schlankmach-Produkten sowie von vermeintlich begehrten Proteinshakes ab. Zu viel Ungesundes sei darin zu finden. „Man kann seinem Körper damit dauerhaft schaden. Ein Hobbysportler, der eine Stunde Krafttraining macht, benötigt einen Becher Joghurt und eine viertel Banane mehr pro Tag. Will er gezielt subs-

Sicher IST SICHER

Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, bitte diese fünf Punkte beachten:

- Angegebene empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.
- Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.
- Generell empfiehlt es sich, den Rat von Medizinerinnen einzuholen, besonders aber kranke Personen sollten vor der Einnahme mit ihrem Arzt sprechen.
- Beim Erwerb von Nahrungsergänzungsmitteln über das Internet ist besondere Vorsicht geboten, vor allem wenn diese als Abnehmwunder, als diskrete Lösung bei Erektionsstörungen gemieden werden oder gar schwere Krankheiten wie Krebs heilen sollen.

tituieren, gehört auch er in die Obhut eines Arztes“, so Hanke. Vor allem heißt es Hände weg von dubiosen Internetangeboten, deren Zauberelixiere Unmögliches wahr werden lassen sollen: Von „schlank in drei Tagen“ über „Muskeln ohne Training“ hin zu „diskreter Lösung bei Erektionsstörung“ und „natürlicher Krebsheilung“ werden Versprechungen gemacht, die niemals eingehalten werden können. Fragwürdige Produkte aus dem WorldWideWeb enthalten oftmals in Österreich nicht zugelassene Zusatzstoffe, die die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen. Mit einem Kauf könnte man sich hierzulande sogar strafbar machen, falls die enthaltenen Substanzen etwa zu den Suchtgiften oder Psychopharmaka zählen oder als giftig eingestuft werden.

NICHT JEDER TREND IST SCHLECHT

Einen aktuellen Nährstoff-Trend, den Hanke jedoch gerne mitträgt, ist die Ergänzung von Coenzym Q10. Dieses winzige fettlösliche Molekül ist chemisch gesehen mit den Vitaminen K und E verwandt. Man kennt es vor allem aus der Werbung von Kosmetikfirmen, die Haarshampoo oder Faltencremes verkaufen. Diese setzen Coenzym Q10 zur besseren Sauerstoffversorgung und Erneuerung der Haar- und Hautzellen ein. „Coenzym Q10 hat im Körper einen ebenso wichtigen Stellenwert wie Vitamin D, da es von allen lebenden Zellen zur Energiegewinnung benötigt wird. Ohne kann keine Zelle überleben.“, erklärt Ernährungsmedizinerin Manuela Hanke.

ZELLEN ANREICHERN MIT URBROT!

pacha-maia Bio-Krusten-URBROT
vegan – gluten- & hefefrei

Unser Meisterbäcker Michael hat das Unmögliche möglich gemacht: Die Entwicklung eines **glutenfreien Natursauerteigs**, ganz ohne Zusatzstoffe, dafür mit viel urigem Geschmack!

pacha-maia setzt auf **lange Fermentationszeiten** (mindestens 25 Stunden), **liebevolle Handarbeit** und traditionelle Rezepte. Doppelt gebacken wird im holzbefeuerten Steinbackofen – für eine **perfekte Kruste**, die das Brot auch noch optimal haltbar macht. **Das schmeckt man.**

Der **Verzicht auf Zusatzstoffe**, inklusive Hefe, zeichnet uns besonders aus. Zudem wird unsere **glutenfrei zertifizierte Backstube** Elektromog-harmonisiert.

Durch unsere Vielfalt an **hochwertigen Bio-Mehlen** versorgt unser Urbrot den Körper mit vielen **Vitaminen und Mineralstoffen**. pacha-maia Urbrot bietet somit nicht nur Allergie- und Unverträglichkeitspatienten eine vollwertige Alternative, sondern **begeistert jeden Genießer mit Geschmack und Qualität!**

pacha-maia Urbrote sind frisch auf Bestellung im **Onlineversand** erhältlich und haben eine **7-Tage-Frischegarantie!** Die umfangreichen Analysen zeigen die **hohe Nährstoffdichte**. Mehr dazu auf pacha-maia.com.

GENUSS geht OHNE auch

Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Lebensmittel.

Hippokrates
Begründer der griechischen Medizin, bedeutender Arzt der Antike, wird der Hippokratische Eid zugeschrieben (ca. 460 bis 370 v. Chr.)

10% Willkommensrabatt + KOSTENLOSES URBROT mit dem Gutscheincode **gesundleben**

pacha-maia.com

Wiener Straße 49 | A-7540 Güssing
Südburgenland | Österreich

+43 3322 20588 – werktags 9-13h

ab Werk Verkauf Freitag 9-12h

daily@pacha-maia.com



Zwar kann der Körper Coenzym Q10 selbst aus den Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin synthetisieren, aber dann müssen diese in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Coenzym Q10 per se steckt in Fleisch, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölen. „Ich habe bei Patienten mit Coenzym

Q10 schon Großartiges bewirkt, etwa das Verbessern der Leistungsfähigkeit bei Personen mit Herzinsuffizienz“, so Hanke. Recherchiert man in wissenschaftlichen Blätter, ist eines klar: Dieser Nährstoff wird künftig noch für Furore sorgen, im positiven Sinne.

LISA STREBINGER ■

ÖSTERREICHER ERREICHEN DIE ZUFUHREMPFEHLUNGEN FÜR VITAMINE UND MINERALSTOFFE OFTMALS NICHT.

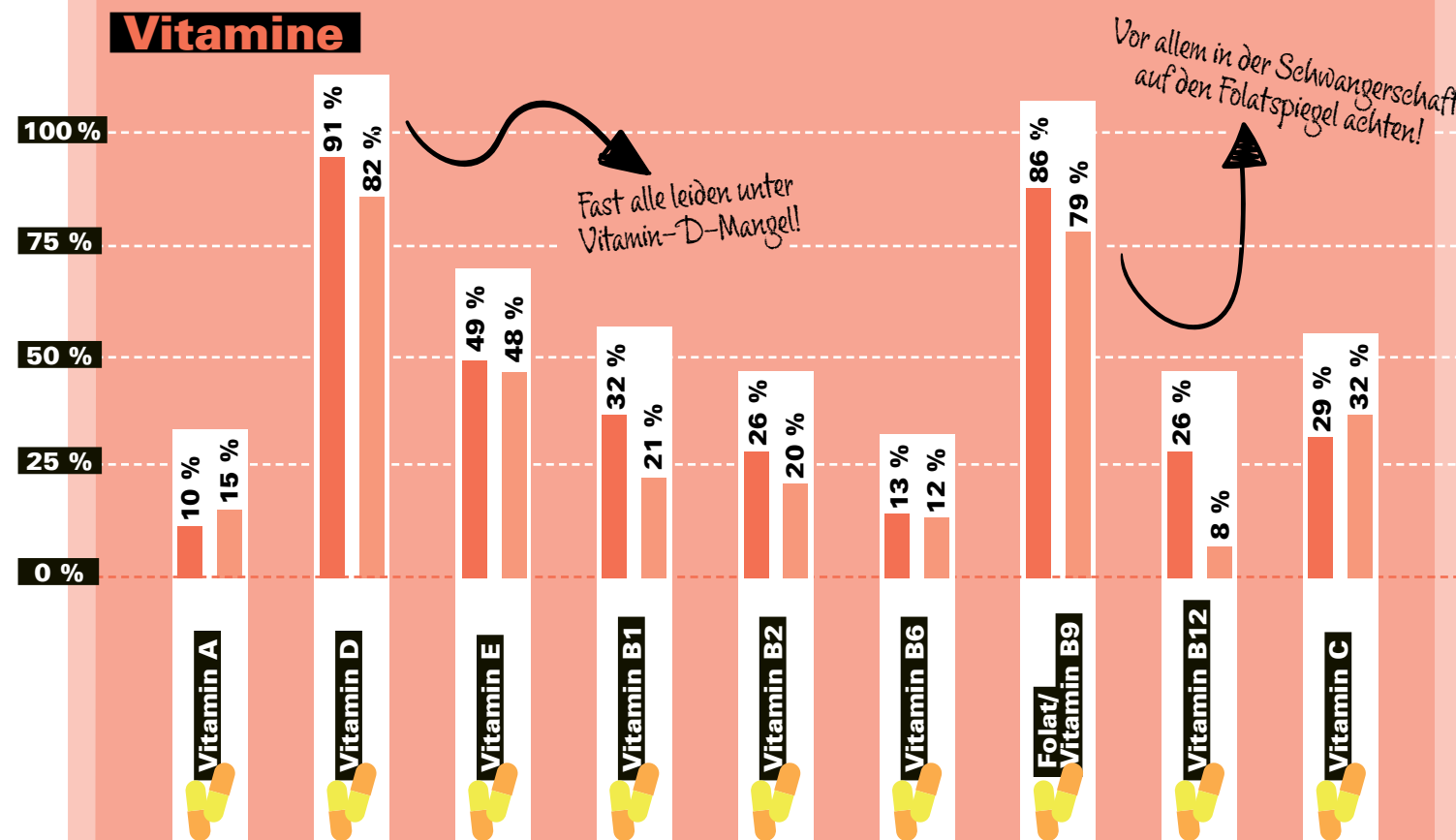
Anteil der Bevölkerung in Prozent, die die Zufuhrempfehlung nicht erreicht.



Alter der 15.371 Studienteilnehmerinnen und -nehmer: 14 bis 80 Jahre.



In dieser Studie wurde über Jahre hinweg die Versorgung mit Mineralien und Vitaminen gemessen. Auffallend: Vor allem Frauen sind zum Teil stark unterversorgt. Die Ergebnisse aus Deutschland sind laut den Autoren auf Österreich übertragbar.



Mineralstoffe

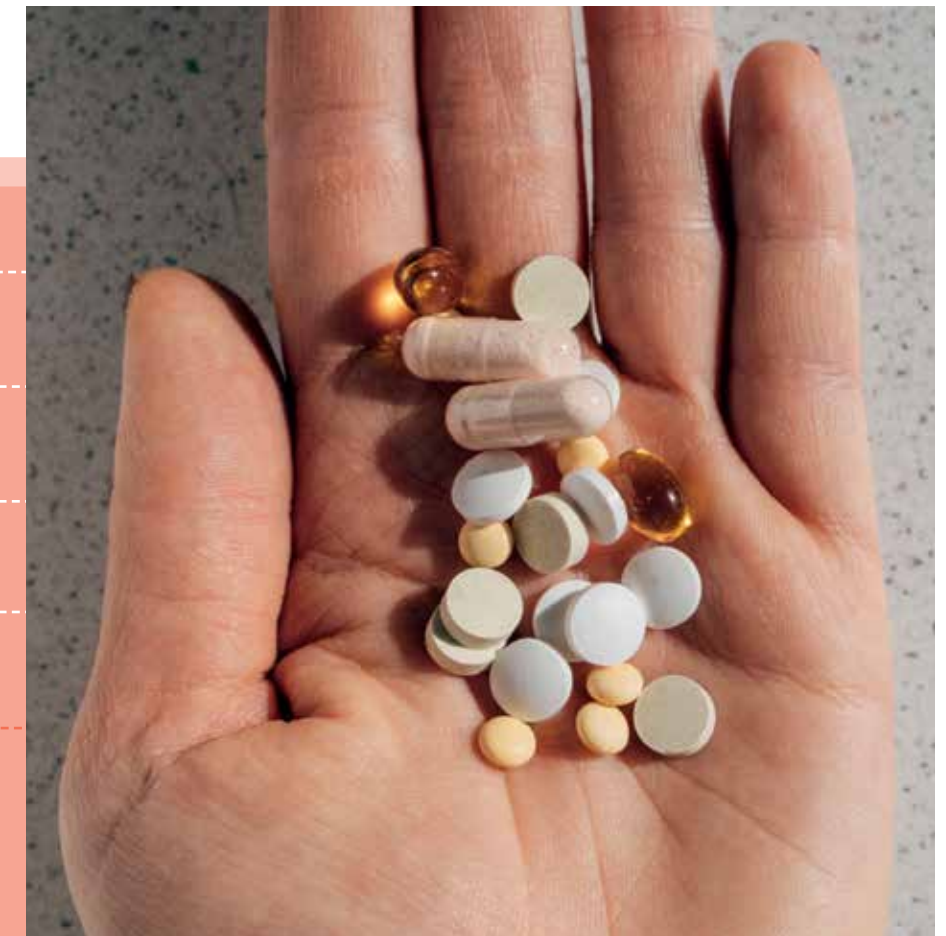
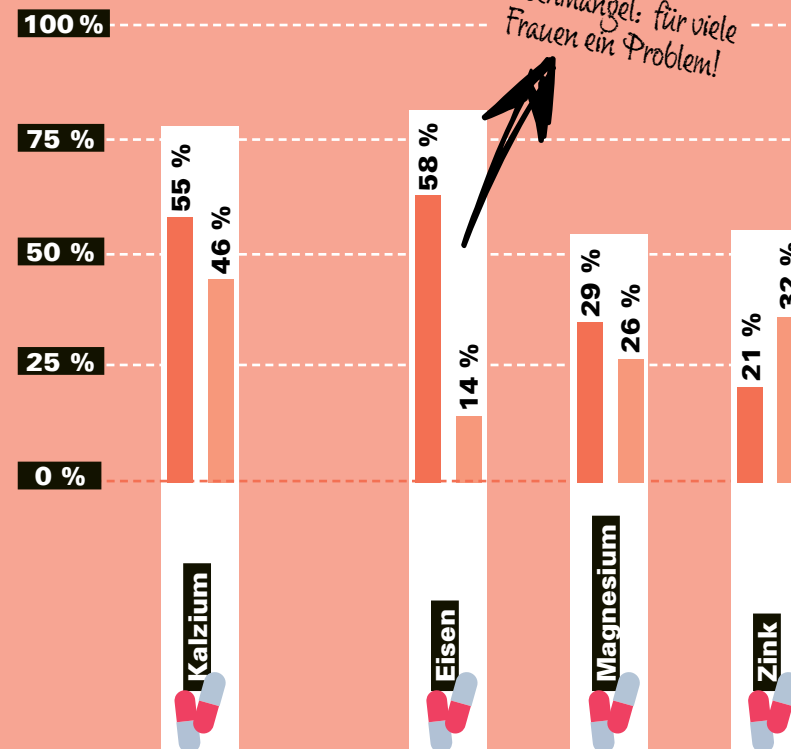


FOTO: ISTOCK_FRESHPLASH

QUELLE: NATIONALE VERZEHRSSTUDIE II / DEUTSCHLAND 2008-2021

VITERMA ZAUBERT IHR INDIVIDUELLES WOHLFÜHLBAD!



- ✦ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb in der Nähe
Infos & Beratungstermin:
Tel. 0676 977 22 03
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen umgesetzt.

MOZART ALS MEDIZIN

Mozarts Klaviersonate KV 448 hat laut Studien Einfluss auf das Gehirn – und verringert die Anfallsfrequenz bei Menschen mit Epilepsie. Warum es zum Mozart-Effekt kommt, erforscht ein Neurologie-Team der Salzburger Universitätsklinik.

Das erste Date. Der erste Kuss. Ein unvergesslicher Urlaub. Vieles in unserem Leben ist mit Musik verbunden. Das Hören des liebsten Songs oder der Lieblingsband ist eine Zeitreise zu guten Erlebnissen und Erinnerungen. Die Stimmung steigt, der Mund summt mit, der Fuß wippt im Takt, ganz automatisch. Auch bei der Autorin dieser Zeilen – Musik ist die beste Therapie gegen schlechte Stimmung, ganz besonders jetzt. Sie kurbelt die Ausschüttung der Glücksbotsstoffe Serotonin, Dopamin und Oxytocin an und bremst das Stresshormon Cortisol. Auch für die deutsche Musikforscherin Vera Brandes ist Musik Medizin: „Sie ist wirksam und hat keine negativen Nebenwirkungen.“ Bereits in der Antike setzten Olympioniken Musik zur Leistungssteigerung ein.

Primar Univ.-Prof. Dr. Eugen Trink, Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Neurologie,



Primar Univ.-Prof. Dr. Eugen Trink, Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Neurologie, neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation

neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation, spricht vom I-love-you-System: „Musik hat einen nachgewiesenen Effekt auf die Herzfrequenz und den Sympathikus, einen Teil des vegetativen Nervensystems.“ So spielte ein Wiener Anästhesist auf der Intensivstation Musik mit aktivierenden und beruhigenden Passagen. „Er fand heraus, dass Beethoven schmerzstillend wirkt.“ Eine Studie gibt es dazu allerdings noch nicht.

Auch Suzanne Hanser, Präsidentin der International Association for Music & Medicine und Professorin für Musiktherapie am Bostoner Berklee College of Music, hält musikalische Interventionen in der Medizin für sinnvoll: „In der Krebsbehandlung gibt es starke Belege, dass Musiktherapie bei Schmerzen, Angst, Depression und psychosozialen Auswirkungen helfen kann“, erklärt die Klavierspielerin. „Die Forschung ist eindeutig.“

MIT BEETHOVEN AUF DER INTENSIVSTATION, MIT MOZART IM SCANNER

Mitte der 90er-Jahre stießen Neurologinnen und Neurologen erstmals auf den Mozart-Effekt. Sie fanden heraus, dass Menschen, die Wolfgang Amadeus Mozarts Sonate in D-Dur für zwei Klaviere KV 448 gehört hatten, bestimmte Aufgaben besser lösen konnten. Auch Tierstudien zeigten, dass Ratten damit schneller durch Labyrinth fanden.

Mozart als Medizin – ein Dauerbrenner in der Wissenschaft. Im Laufe der Jahre untersuchten Forschende auf der ganzen Welt immer wieder: Welchen Effekt hat die Sonate KV 448 auf das menschliche Gehirn? Und funktioniert das auch mit anderer Musik? In einer Studie trat Mozarts Superhit gegen Ludwig van Beethovens „Für Elise“ an. Dabei wurden Menschen in den Scanner geschoben – die Röhre der Kernspin- oder Magnetresonanztomografie – um die Durchblutung des Gehirns zu messen. Trink: „Das Team sah, dass nur bei Mozart Aktivierungen von Gehirnregionen stattfinden – in jenen, die wesentlich für die Orientierung im Raum sind.“ Die große Überraschung: „Dieser Effekt zeigte sich auch bei Menschen mit Epilepsie. Ihre Anfallsfrequenz verringerte sich deutlich.“

Später wurde das Studiendesign musikalisch breiter angelegt: mit Stücken von Mozart, Ludwig van Beethoven, Johann Sebastian Bach, Frédéric Chopin und Joseph Haydn – bei Menschen im Koma und mit Epilepsie. Die Forschenden wollten wissen: Welche Musik entspannt? Welches Stück wirkt beruhigend auf den Herzschlag? Trink: „Eine Wirkung war nur bei Mozart und Haydn nachweisbar – ihre Musik ist sehr ähnlich. Und es zeigte sich erneut, dass bei

Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Johann Strauss:

Auch deren Musik kann sowohl Blutdruck, als auch Herzfrequenz senken. Bei Epilepsiepatienten zeigte sich freilich kein Effekt.

Wolfgang Amadeus Mozart ist der Studien-Superstar. Seine Werke reduzieren die Häufigkeit von Epilepsieanfällen, senken sowohl den Blutdruck als auch die Herzfrequenz.

dieser Musik die epileptischen Spikes abnahmen.“

BRÜNN GOES CNN

Eine aktuelle Studie zum Mozart-Effekt schaffte es aus dem tschechischen Brünn in die Hauptnachrichten von CNN. Eine Gruppe von Forscherinnen und Forschern des Krankenhauses St. Anne und der CEITEC-Masaryk-Universität rund um den Neurologie-Professor Ivan Rektor beschallte 2020/2021 Menschen mit Epilepsie mit Mozarts Sonate KV 448 und Haydns Symphonie „mit dem Paukenschlag“. „Niemand war Klassik-Fan, alle hörten lieber Rock, Pop oder Elektronik“, so Trinka. Das Ergebnis differenzierte nicht nur zwischen Mozart und Haydn, sondern auch zwischen Frauen und Männern. „Bei Männern verringerten sich die epileptischen Spitzen bei Mozart. Haydn wirkte nur bei Frauen, Mozart wirkte auch bei Frauen.

Geschlechter reagieren also unterschiedlich auf Musik. Das hat mit dem Charakter der Musik, ihrem Tempo und Energiegehalt zu tun.“

Barbara Jobst – eine gebürtige Deutsche, die in den USA an der Dartmouth Geisel School of Medicine als Neurologie-Professorin tätig ist – ging bei ihrer aktuellen Untersuchung des Mozart-Effekts noch einen Schritt weiter und verglich seine Sonate KV 448 im Original sowie leicht verändert mit Stücken von Richard

Wagner und White Noise. „Der Mozart-Effekt stellte sich nur beim Original ein“, so Trinka. „Und für den Nachweis des Effekts brauchte es mindestens 30 Sekunden Mozart.“ Trotz der Erkenntnisse sei der Therapieeffekt jedoch weiter offen. „Täglich Mozart hören schadet aber nicht.“

KARAJAN IM HÖRSAAL

Trinka plant gemeinsam mit einer in Island tätigen Doktorandin eine neue Studie zum Mozart-Effekt an der Salzburger Christian-Doppler-Universitätsklinik. Herbert von Karajan gestaltete hier einst den Hörsaal mit – für EEG (Elektroenzephalogramm)-Untersuchungen beim Hören von Musik. Trinkas: „Unsere Universität forscht seit den 50er-Jahren in dieser Tradition. Wir haben als Einzige in Österreich

ein MEG (Magnetoenzephalografie)-Gerät, das Gehirnaktivität nichtinvasiv misst. Mittels eines Computerprogrammes, das in Linz entwickelt wurde, wollen wir Jazz, Minimal Music analysieren und deren Wirkung auf das Gehirn im Vergleich zu Mozart untersuchen. Wir werden dabei erstmals das gesamte Stück untersuchen – bei Gesunden und Menschen mit Epilepsie. Und können mit dieser Technologie die Wirkung exakt nachverfolgen: aufgelöst in Millisekunden-Zeitabschnitte.“ Man wolle in die Tiefe gehen und untersuchen, was den Mozart-Effekt erzeugt. Bis heute ist unklar, was genau die epileptische Aktivität im Gehirn verringert. Es könnte die Sonate im Gesamten oder ein einzelnes Motiv daraus sein. Es könnte auch an der Emotionalität oder Wiederholung bestimmter Sequenzen liegen. Derzeit wird an der Finanzierung und an Kooperationen mit Salzburger Forschungsinstituten gearbeitet: dem Karajan-Institut, Mozarteum und der Paris-Lodron-Universität.

DER KONGRESS TANZT – BEI NEUROLOGIE-JAZZ

Der deutsche Universitätsprofessor Dr. Hans-Joachim Trappe, Inhaber eines Lehrstuhls für innere Medizin und Kardiologie sowie Direktor der Medizinischen Klinik II im Marienhospital Herne an der Ruhr-Universität Bochum, glaubt weniger an einen speziellen Mozart- als an einen Musik-Effekt. Nebenbei ist er auch Organist bei Gottesdiensten und gibt Orgelkonzerte. Um herauszufinden, welchen Einfluss Musik auf das Herz-Kreislauf-System hat, bespielte Trappe Probanden mit Mozart, Strauss, Bach, Heavy Metal und Abba. Mit erstaunlichem Ergebnis: Die Klassiker senkten den Blutdruck und die Herzfrequenz deutlich. Sogar Heavy Metal zeigte eine positive Wirkung. Kaum zu bemerken war hingegen der Abba-Effekt. Den Grund vermutet der Kardiologe im Text: Man dürfe nicht übersehen, dass auch dieser im Hirn verarbeitet werden müsse.

Der Konnex zwischen Musik und Medizin ist kein Zufall: Schon der österreichische Internist und ausgebildete Konzertpianist Albert Neumayr erkannte: „Noten sind das Abbild des Kosmos. Und der Mensch ist ein Teil davon.“ Auch Trinkas weiß um diese Verbindung: „Viele Mediziner und Medizinerinnen sind hochbegabte Musiker. Nicht umsonst spielen auf Kongressen Bands von Neurologen und Neurologinnen.“ Seine Forderung: „Jeder Mediziner sollte eine Ausbildung in Musik haben.“

KARIN LEHNER ■

FOTO: ISTOCK-TAMARA LUTZA

EMPFEHLUNGEN des Monats



MEHR ALS EINE HANDCREME!
Probieren Sie die Skin HYGIENE-HAND Salbe versandkostenfrei ab 2 Produkten mit Ihrem
GUTSCHEINCODE: GL2022

PFLEGE DIE SCHÜTZT – GEGEN TROCKENE HÄNDE UND KEIME

Keime und Schmutz einfach abperlen lassen.

Gute Handhygiene hilft bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien! Ständiges Händewaschen und Desinfizieren haben jedoch spürbare Folgen: Die Hände werden trocken, spröde und rissig und die Hautschutzbarriere wird angegriffen. In der rein natürlichen Skin HYGIENE-HAND Salbe machen wertvolle Öle und Buttern die Hände wieder geschmeidig und unterstützen mit Bio-Bienenwachs die eigene Hautschutzbarriere bei der Abwehr von Eindringlingen. Nach dem Händewaschen oder Desinfizieren wird die Hygienewirkung verlängert und das Wachstum von Keimen mit der PHYTOPAL-Formel um bis zu 93 % verringert. Die spezielle Formel verbindet die Kraft heimischer Kräuter mit den wirksamsten Pflanzen auf allen Kontinenten, die den Menschen schon seit der Steinzeit Gutes tun. Erhältlich in unserem Online-Shop oder in Ihrer Apotheke.

www.skin-hygiene.at

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT GEGEN LÄSTIGE PILZE

Das Zusammenwirken der in den Kernen enthaltenen Bioflavonide und Glykoside führt bei konsequenter Anwendung zu beachtenswerten Erfolgen u.a. bei typischen Pilzerkrankungen wie Fuß-, Nagel-, Haut-, Darm- und Genitalpilze. Gratisinfo anfordern: Tel. 0732 677164 oder info@caesaro-med.at

www.caesaro-med.at



ECHT GENIAL

Mit Dexcom G6 – dem rt CGM System zur kontinuierlichen Gewebeglukosemessung, empfangen Sie – ohne Stechen*, ohne Scannen – Ihre aktuellen Glukosewerte direkt auf Ihrem Smartphone¹. Dexcom G6 kann Ihnen nachgewiesen dabei helfen, Ihre Werte leichter im Zielbereich zu halten² und etwaige Glukoseschwankungen oder gefährliche Hypoglykämien³ zu vermeiden. Wie kommen Sie zu Ihrem Dexcom G6? Wir von Dexcom stehen Ihnen unter der Telefonnummer 02236/710671-0 oder via E-Mail an at.info@dexcom.com sehr gerne zur Verfügung.

www.dexcom.com

Dexcom Austria GmbH, Leopold-Gattringer-Str. 25, 2345 Brunn/Gebirge

*Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollte der Patient ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu seinem Diabetes zu treffen. | 1 Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter: www.dexcom.com/compatibility | 2 Battelino T et al. International Consensus Report. Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations From the International Consensus on Time in Range. Diabetes Care 2019; 42: 1593–1603, <https://doi.org/10.2337/dci19-0028>. | 3 Heinemann L et al. Real-time continuous glucose monitoring in adults with type 1 diabetes and impaired hypoglycaemia awareness or severe hypoglycaemia treated with multiple daily insulin injections (HypoDE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet. 2018; 391(10128):1367–1377

PREMIUM BIO CBD FÜR UMFASSENDES WOHLBEFINDEN

Die apothekenexklusiven Bio CBD Öle vom burgenländischen Hanfproduzenten BioBloom sind mit 10 % und 20 % CBD erhältlich. Sie wurden gemeinsam mit Ärzten entwickelt und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden – auch bei starken Belastungen. Basis für die CBD Öle und weiteren BioBloom Gesundheitsprodukte, wie u.a. den einzigartigen Bio Hanftee und die Bio CBD Naturkosmetik, sind die gesunden Hanfpflanzen von den BioBloom-Feldern. Die Bio Austria-zertifizierten CBD Öle auf Vollextraktbasis sind frei von THC und künstlichen Zusatzstoffen. Exklusiv und rezeptfrei in Ihrer Apotheke (PZN 5452882).

Mit der vollen Kraft der Hanfpflanze zu mehr Wohlbefinden, Vitalität, Ausgeglichenheit und besserem Schlaf.

biobloom.at



Geistige Fitness bis ins hohe Alter ist keine Frage guter Gene, sondern eine des Lebensstils. Wie das gelingt und welche Übungen es gibt, erklärt ein Experte aus der Neurologie.

Jogging

FÜR KÖRPER & GEIST — SO HALTEN SIE IHR GEHIRN

Sportlerinnen und Sportler kennen die Enttäuschung nach Trainingspausen: Wird ein Muskel längere Zeit nicht beansprucht, baut er ab und schrumpft. Laut Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, Leiter der Universitätsklinik für Neurologie an der Medizinischen Universität Wien am AKH, verhält es sich mit unserem Gehirn genauso: „Im Alter wollen wir alle fit wie ein Turnschuh sein. Leider wissen manche dann aber nicht mehr, was ein Turnschuh ist.“

Im Laufe der Jahre komme es auch im Gehirn zu Abnützungserscheinungen. Oder aber zu Fehlschaltungen – aufgrund neurologischer Erkrankungen wie Demenz, Schlaganfällen oder Parkinson. Doch das müsse nicht sein: „Die erbliche Komponente für diese Krankheitsbilder macht nur einen kleinen Teil des Risikos aus. Den größten Teil bestimmen das Alter und vor allem der Lebensstil. Und Letzteren können wir positiv beeinflussen.“ Mit dem richtigen Lifestyle und einfachen Übungen könne jeder kognitive Reserven aufbauen und gezielt vorsorgen. Genau wie beim Laufen benötige auch das Gehirn regelmäßiges Jogging: „Körper und Geist bilden eine Einheit.“

HALTEN SIE SICH FIT!

Körperliche Fitness verringert das Risiko für Schlaganfälle, Demenz und Alzheimer um 30 Prozent. Die Basis für lebenslange Brain Health, betont Berger, sei also körperliche Fitness – durch eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und einen guten Schlaf: „Das Risiko für Demenz, Alzheimer und Schlaganfälle lässt sich damit um 30 Prozent reduzieren – lebenslang.“

Bei einem Schlaganfall komme es im Gehirn zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff – die Zellen sterben binnen weniger Sekunden ab:

FOTO: ISTOCK_OLGA LUBIRALO

fit

Trainieren SIE IHR GEHIRN!

■ **Neugierig bleiben:** Ein Treffen mit Freundinnen und Freunden, aber auch die Auseinandersetzung mit Andersdenkenden und sogar konstruktive Streitgespräche unterstützen die geistige Fitness.

■ **Lebenslang lernen:** Fremdsprachen studieren, Gedichte lernen, lesen oder Sudoku lösen – je nach persönlichen Vorlieben. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen.

■ **In Bewegung bleiben:** Egal ob Jogging, Tanzen, Gartenarbeit, Heimwerken oder Walken – Bewegung trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn.

■ **Auf Hochtouren läuft das Gehirn auch beim Musizieren oder Musikhören:** Es hört Reize, muss sie erkennen und richtig einordnen.

■ **Auch Kochen ist Training für den Kopf:** Zubereitungs- und Garzeiten müssen auf die Minute genau koordiniert sein, wenn alles gleichzeitig und warm serviert werden soll. Je mehr Gänge ein Menü hat, desto größer die Herausforderung. Und: Wer neue Gerichte mit bisher unbekannten Zutaten und Aromen ausprobiert, regt die Bildung neuer Sinnesindrücke an – es entstehen Synapsen, die für Gedächtnisleistungen unerlässlich sind.

Lebenslang lernen,
neugierig bleiben und
sich mit digitalen
Fortschritten
auseinandersetzen
helfen,
geistig fit
zu bleiben.

■ **Auch ältere Menschen sollten sich mit digitalen Tools** wie dem Smartphone oder Tablet beschäftigen – ein gutes Gehirntraining.

■ **Brainfood ist mehr als ein Schlagwort:**

- **Täglich** mindestens 1,5 Liter Wasser trinken.

GESUND & LEBEN
hat für Sie die
besten Tipps um
bis ins hohe Alter
geistig frisch
zu sein.

„Der Mensch ist kein Regenwurm. Wenn im Gehirn Gewebe abstirbt oder entfernt wird, sei es durch einen Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma oder als Folge einer OP, wächst leider nichts nach.“ Durch die Koexistenz der rechten und linken Gehirnhälfte würden sich auf Zellebene aber neue Netzwerke bilden können: „Hier übernehmen andere Regionen die Funktionen.“

Auch nach einer Infektion mit Covid-19 komme es bei vielen Erkrankten zu neurologischen Symptomen: Geruchs- und Geschmacksverlust, Brain Fog (= Gehirnebel), chronischer Erschöpfung und einer Einschränkung der motorischen Leistung. Berger verweist auf die neurologische Post-Covid-Ambulanz an seiner Abteilung und beruhigt: „Diese Folgeerscheinungen bilden sich bei 80 Prozent aller Menschen binnen einiger Wochen oder Monate wieder von allein zurück. Und: Die Covid-19-Impfung schützt viele vor solchen Langzeitfolgen.“

NEUGIER, TANZEN & DAS SMARTPHONE ALS GEHIRNTRAININGS-TOOLS

Sein wichtigster Tipp für geistige Fitness bis ins hohe Alter lautet: neugierig bleiben. „Soziale Interaktion, die Auseinandersetzung mit Andersdenkenden und auch konstruktive Streitgespräche unterstützen die intellektuelle Fitness, weil sie das Gehirn auf Trab hal-

● **Gesunde mehrfach ungesättigte Fette bevorzugen:** durch den Genuss von Lachs, Mandeln, Nüssen, Raps- und Leinöl.

● **Komplexe Kohlenhydrate statt schnellem Zucker:** Schokolade und Süßes sorgen zwar für einen kurzfristigen Zuckerschub, lassen aber den Blutzuckerspiegel schnell wieder in den Keller sinken. Nach der Energie- kommt die Müdigkeits-Phase mit der Konzentrations-Schwäche. Das Gehirn braucht aber eine stetige Zufuhr seines wichtigsten Energielieferanten: Traubenzucker (Glucose). Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Erdäpfel enthalten komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper langsam in ihre kleinsten Bestandteile und schließlich in Zucker abgebaut werden. Auch Obst- und Gemüsesorten können sich günstig auf die Denkleistung auswirken. Trockenfrüchte und Nüsse sind ein guter Snack für zwischendurch.

● **Ausreichend Eiweiß essen:** durch fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Frischmilch oder Topfen; oder Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Um neue Informationen oder Eindrücke zu speichern, braucht das Gehirn Proteine und deren Bausteine, die Aminosäuren. Sie dienen als Baumaterial für Botenstoffe im Gehirn. Diese sind nötig, damit Informationen im Nervensystem schnell weitervermittelt und abgerufen werden können.

ten“, erklärt Berger. Jede Art von lebenslangem Lernen unterstütze die Hirngesundheit: das Studium von Fremdsprachen, Gedichte lernen, lesen oder Rätsellösen – je nach persönlichen Vorlieben.

Auch in Bewegung bleiben ist Wellness – für den Körper wie den Kopf. Berger verweist auf das Tanzen: „Musik, Rhythmus und Tanzschritte müssen im Gehirn ver- und erarbeitet werden. Beim Paartanz werden außerdem gemeinsame motorische und soziale Fähigkeiten geübt.“ Ähnliches gelte für Musik: „Beim Musizieren wie Musikhören läuft unser Gehirn auf Hochtouren, weil es Reize hören, erkennen und richtig einordnen muss.“

Die Ausrede, zu alt zu sein, um etwas Neues zu erlernen, gilt für den Neurologen nicht: „Besonders ab 50 Jahren ist es sehr sinnvoll, etwas Neues zu beginnen. Wenn sich Großmütter mit dem Smartphone beschäftigen, lernen sie nicht nur die digitale Welt kennen, sondern tun auch etwas für ihr Gehirn. Aller Anfang ist Neugier.“ Die schlechte Nachrede des digitalen Begleiters ist für Berger unverständlich: „Aus neurologischer Sicht führt der Gebrauch nicht zu kognitiven Einschränkungen. Die heutige Jugend bedient das Smartphone beispielsweise mit zwei Daumen. Das kann ich nicht – für mich wäre das ein Lernprozess. Dabei werden verschiedene Bereiche des Gehirns aktiviert.“



Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger,
Leiter der Universitätsklinik für
Neurologie an der Medizinischen
Universität Wien am AKH

„AUS NEUROLOGISCHER
SICHT FÜHRT DER
GEBRAUCH
VON SMARTPHONES
NICHT ZU KOGNITIVEN
EINSCHRÄNKUNGEN.
DIE HEUTIGE JUGEND
BEDIENT DAS SMARTPHONE
BEISPIELSWEISE MIT ZWEI
DAUMEN. DAS KANN ICH
NICHT – FÜR MICH WÄRE
DAS EIN LERNPROZESS.
DABEI WERDEN
VERSCHIEDENE BEREICHE
DES GEHIRNS AKTIVIERT.“

WOHLBEFINDEN SEIT GENERATIONEN.



FOTO: ISTOCK_FATCAMERA ÖGN



**4€
sparen!***

**buer[®]
lecithin**

**Für Gedächtnis,
Energie und
Wohlbefinden.**

Mit natürlichem Soja-Lecithin.

* Aktion gültig in allen teilnehmenden Apotheken vom 01.04.2022 bis zum 31.05.2022; –4 € pro 1.000-ml-Flasche. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Die Anwendung von Buer® Lecithin Flüssig wird für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren nicht empfohlen. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 187_BL_0322

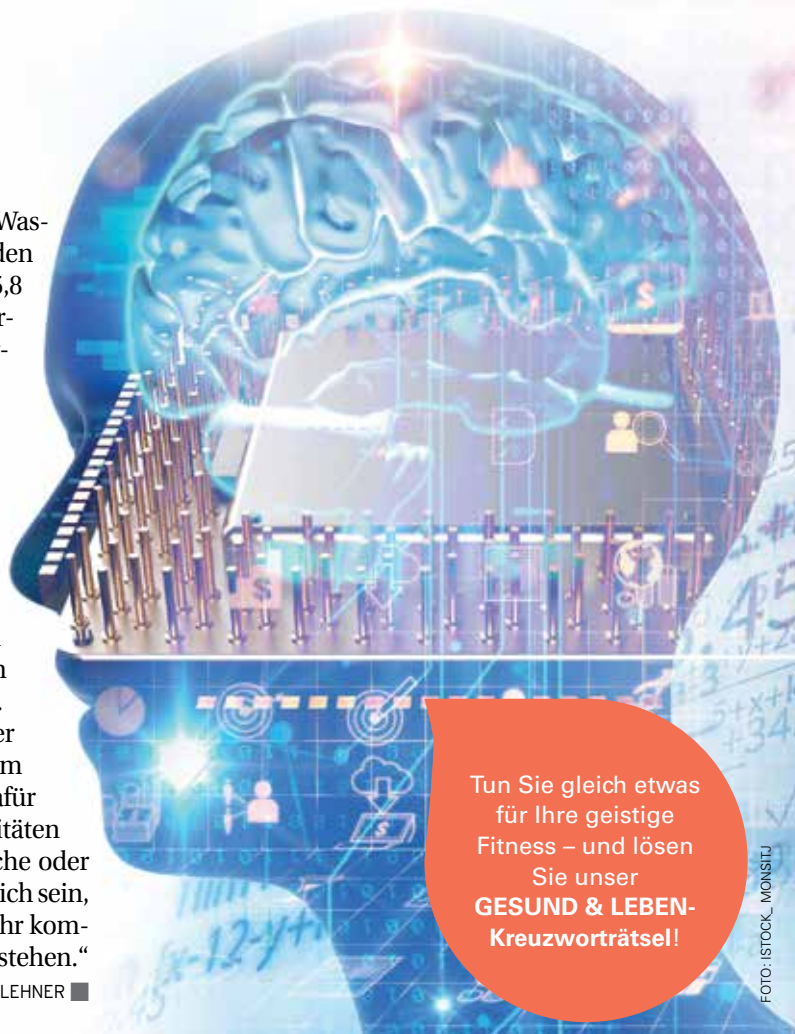
WUNDERMUSKEL AUS FETT & WASSER

Das menschliche Gehirn besteht zu 80 bis 90 Prozent aus Wasser. Der Rest ist Fett. Es verfügt über mehr als 100 Milliarden Nervenzellen und Nervenbahnen mit einer Länge von 5,8 Millionen Kilometern. Es hat den höchsten Energieverbrauch im Körper und macht zwei Prozent unseres Körpergewichts aus.

Damit das Gehirn dauerhaft rundläuft, benötigt es regelmäßige Pausen, betont Berger: „Es kann Multitasking. Doch wenn die Maschine auf Dauer im Vollgasmodus läuft, überhitzt sie. Wir brauchen Abkühlungsphasen.“ Beispielsweise in Form von Freizeitaktivitäten, Urlaub oder Schlaf. „Erst in Ruhephasen ordnet unser Gehirn die Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Alltag ein – und legt sie von der ersten sozusagen in die fünfte Schublade.“ Und das bei reduzierter Gehirnaktivität. Lernen mit dem Buch unter dem Polster sei daher leider eine Wunschvorstellung.

Realität sind hingegen Prothesen, die von Gedanken oder den Augen gesteuert werden – von Menschen mit einem Locked-in-Syndrom, von Gehörlösen oder Gelähmten. „Dafür werden über Brain-Computer-Interfaces Gehirnaktivitäten gemessen und mittels Deep Learning in Bewegung, Sprache oder Bilder umgewandelt.“ In Zukunft wird noch viel mehr möglich sein, davon ist Berger überzeugt: „Die Vorgänge im Hirn sind sehr komplex. Wir beginnen gerade erst, diese Details besser zu verstehen.“

KARIN LEHNER ■



Tun Sie gleich etwas für Ihre geistige Fitness – und lösen Sie unser **GESUND & LEBEN-Kreuzwörterrätsel!**

FOTO: ISTOCK, MONSIEUR

GESUND & LEBEN RÄTSEL

MITMACHEN UND GEWINNEN!

JETZT IHR GEHIRN TRANIEREN

Lösen Sie das Rätsel und mit etwas Glück gewinnen Sie einen gesunden Preis.

ZU GEWINNEN GIBT ES DIESMAL:

5 x je eine Flasche **Osolio fit4life Forte** + je eine Trinkflasche



Grauer Star	Teil des Mittelmeers	cremig		Männername	Hautauschlag	Aasvogel	Regenauffangbecken	erster Generalsekretär der UNO	Feigenkakteen	hohe Spielkarte	Fanatiker
					franz.: du	Fallsucht (veralt.)			franz.: in		
nicht gesund	11	plus, zusätzlich				Fluss durch Frankreich	Winkel-funktion			Höher-rangige	
			5	Sieger beim Wettauf	Berg-hang Schwierigkeiten				Fließ-behin-derung	englisch: von, aus	7
Flug-zeug-halle		Verbin-dungs-stellen		hinauf Berg-bach			englisch: Kind	Abk.: Stück engl.: ist		deutsche Vorsilbe Stadt im Irak (Al ...)	
					japani-sche Meile		Rezen-sent Abk.: Bistum				9
flach	frühes Wild-gemüse	Vita-min C									4
				span.: Kampf, Streit	alle zwei	3		Gegen-teil von über			
Ausruf	Helfer in der Not	Program-mier-sprache				emotio-nale Er-schöp-fung					
					Abk.: ebenso Staat in SW-Afrika						
			8	kleiner Trickfilm-fernseh-drahe	Strom zum Aralsee (...darja)	10					
italie-nisch: drei		Wider-sacher span. Artikel									
Zeit-alter			12		Techni-sches Hilfswerk (Abk.)	fertig-gekocht					
				westafr. Staat Zeichen f. Cäsium							
Kugel-schrei-ber (Kw.)		intelli-gent				1					
Haus-meister											Vinckensteiner

Der Rechtsweg und eine Ablöse in bar sind ausgeschlossen. Der/die Gewinner/in wird persönlich verständigt und in einer der nächsten Ausgaben von GESUND & LEBEN veröffentlicht. Es gelten die AGBs und Datenschutzbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/datenschutzerklaerung und die Gewinnspielbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/gewinnspielbedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass die ÄrzteVerlag GmbH die von mir angegebenen Daten für Informations- und Marketingmaßnahmen sowie Newsletter in Verbindung mit eigenen Produkten, Dienstleistungen sowie Veranstaltungen verwendet und mir zu diesem Zweck Informationen per Telefon, Post, E-Mail, SMS oder Fax, jeweils auch als Massensendung, übermittelt. Darüber hinaus bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit durch Übersendung eines Schreibens an die ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Schlagergasse 11/15, +43 (1) 9611000, office@aeztverlag.at, widerrufen kann.

JETZT NEU! Osolio fit4life Forte



Für alle, die auf natürliche Weise das Immunsystem, die Sehkraft und die Gehirnfunktion unterstützen wollen! Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure DHA, die sonst nur in Fisch vorkommt, Vitamin D3 und Vitamin E machen Osolio fit4life Forte zur perfekten Nahrungsergänzung. Für Salate, Rohkost oder Müsli und zum Einnehmen, angenehm nussig im Geschmack. Ergänzt perfekt vegane und vegetarische Ernährung. In der 250-ml-Flasche.

www.osolio.at



WERBUNG

LÖSUNGS-WORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 2. MAI 2022 AN:

Ärzteverlag GmbH; Kennwort: **Kreuzwörterrätsel 4/22**, Schlagergasse 11/15, 1090 Wien oder per Mail an office@gesundundleben.at oder geben sie das Lösungswort unter www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel ein.

myStella – Dein schützender Stern für ganz Österreich und alle Hilfs- und Blaulichtorganisationen



Dein myStella HAUS NOTRUF

Um **selbstständig** und **unabhängig** zu bleiben und sich rund um die Uhr **sicher** zu fühlen.



Hilfe auf Knopfdruck. Geschulte Mitarbeiter unserer zertifizierten Notrufzentrale melden sich sofort und organisieren Hilfe.

Mehr Informationen auf www.my-stella.com oder persönlich unter +43 1 52174-750

Das Sehen ist der wichtigste Sinn für die bewusste Wahrnehmung unserer Umgebung. Vielleicht ranken sich deshalb so viele Gerüchte um ihn. **GESUND & LEBEN** klärt die landläufigsten Augenmythen. Sie werden überrascht sein!

SEHE ICH DAS

wichtig?

Viele der bekanntesten Mythen rund ums Auge werden vor allem Kindern erzählt. Wenn diese genervt die Augen rollen oder zum Spaß Grimassen schneiden und schielen, heißt es oft: „Pass auf, deine Augen können stecken bleiben.“ Wird der Teller voll Gemüse nicht leer gegessen, wird gerne mit der Aussage motiviert: „Wenn du Karotten isst, siehst du besser.“ Ob in diesen Aussagen ein Körnchen Wahrheit steckt oder manche Thesen tatsächlich stimmen, haben wir Prim. Univ.-Prof. Dr. Susanne Binder gefragt. Sie ist Augenärztin und Augenchirurgin und als wissenschaftliche Leiterin im Augenzentrum Donaustadt tätig.

LESEN IM DUNKELN VERDIRBT DIE AUGEN

Falsch

„Lesen im Dunklen schadet den Augen nicht“, gibt die Medizinerin Entwarnung. „Aber je schlechter die Beleuchtung eines Textes ist, desto anstrengender wird es wahrscheinlich für diese.“ Die Folge: „Bei Erwachsenen ermüdet das Auge, Druck und Kontrast sind schlechter zu erkennen.“ Bei Kindern kann als Folge die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit gefördert werden. „Das liegt allerdings weniger an der Stärke der Helligkeit als vielmehr an der Nähe zum Objekt.“ Das trifft im Übrigen nicht nur auf das Lesen von Büchern zu, sondern auch auf die Handynutzung. Da diese zunimmt, werden auch immer mehr Kinder kurzsichtig. „Die beste Abhilfe ist, Zeit im Freien zu verbringen“, erklärt Susanne Binder. „Zwei Stunden mit Spiel und Spaß draußen zu sein, ist das Beste, um die Entwicklung von Kurzsichtigkeit zu hemmen.“

BRILLE TRAGEN LÄSST DIE AUGEN FAUL WERDEN

Falsch

Eine Brille gleicht die Fehlsichtigkeit aus. „Die richtige Korrektur ist das Mittel der Wahl und macht das Auge nicht faul“, so die Ärztin. Gerade bei Altersweitsichtigkeit wird oft diskutiert, ob man durch zu frühes Brilletragen, das Vorschreiten fördert. Binder: „Es gibt eine Übergangsphase, etwa zwischen 45 und 50 Jahren, in der es Situationen gibt, für die man eine Lesebrille benötigt, und in anderen eben noch nicht. Wenn zum Beispiel das Auge ausgeruht ist oder das Licht sehr gut, kommt man ohne Brille zurecht. Dann kann man auch gut auf sie verzichten. Wichtig ist, sie aufzusetzen, wenn man sie braucht, und sich nicht zu quälen, indem man sie bewusst weglässt.“

WER VIELE KAROTTEN ISST, KANNT BESSER SEHEN

Falsch

Binder: „Karotten enthalten Vitamin A, welches wichtig für die Funktion des Auges ist. Daher


Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

**Ihr starker Partner
für schwache Augen**

-  Verschiedene Hilfsmittel
-  Kostenlose Beratung
-  Freizeitangebot



Wir sind für Sie da!
01/330 35 45-0
www.hilfsgemeinschaft.at

Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende:
AT56 6000 0000 0767 0000


ZVR-Nr.: 075310318

Trockene, gereizte Augen?



Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Ohne Konservierungsmittel
12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH



CH-20202015-71

Engellicke Erschallung

kommt diese Fabel. Allerdings kann man gar nicht so viele Karotten essen, dass der Konsum einen Sehfehler ausgleichen könnte!“

Einen Ess-Tipp hat die Expertin allerdings: „Wer aus einer Familie kommt, in der es Makuladegeneration gibt, sollte relativ früh in seinem Leben damit beginnen, eine vitaminreiche Kost zu sich zu nehmen. Vor allem grünes Gemüse wird empfohlen.“

GÄHNEN HILFT BEI TROCKENEN AUGEN

Richtig

Trockene Augen treten am Arbeitsplatz – vor allem bei der Computerarbeit – so häufig auf, dass ein eigener Begriff dafür geprägt wurde: das Office-Eye-Syndrom. Während wir normalerweise im Schnitt 15-mal pro Minute blinzeln, schließen und öffnen wir die Augen deutlich seltener, wenn wir konzentriert auf den Bildschirm starren. Die Folge ist ein vermehrtes Trockenheitsgefühl im Auge.

„Beim kräftigen Gähnen werden die Augen zusammengepresst und die Oberfläche mit Tränenflüssigkeit benetzt“, erklärt Susanne Binder. „Hilfreich ist auch bewusstes Blinzeln oder die Augen mehrmals hintereinander zu öffnen und zu schließen.“

Weitere Tipps: Immer wieder die Bildschirmarbeit unterbrechen und stattdessen kurz aus dem Fenster schauen. Am besten bei dieser Gelegenheit die Fenster gleich öffnen und die frische Luft genießen.

STRESS KANN SICH AUF DIE AUGEN UND IHRE SEHFÄHIGKEIT AUSWIRKEN

Richtig

Psychische Belastungen können sich auf den ganzen Körper auswirken – auch auf das Auge. „Stress wirkt sich im Wesentlichen auf unsere Blutgefäße aus. Eine vorübergehende Verengung dieser Gefäße sorgt für eine schlechtere Durchblutung von Kopf und Augen und dadurch sehen wir schlechter“, so die Augenärztin. Es kann zu grauen Flecken im Sichtfeld kommen, die kommen und gehen.

„Treten diese grauen Flecken allerdings für einige Minuten auf beiden Augen auf, kommt das immer öfter vor und dauert auch immer länger, sollte man einen Internisten aufsuchen, der den Blutdruck untersuchen muss.“

Auch die sogenannte Managerkrankheit des Auges (Retinopathia centralis serosa) wird sehr starkem Stress zugeordnet. Diese kann Veränderungen an der Netzhaut hervorrufen und das Sehen stark beeinträchtigen.

WER UNGESCHÜTZT IN DIE SONNE SCHAUT, BEKOMMT SONNENBRAND AUF DEN AUGEN

Falsch

Also einen richtigen Sonnenbrand kann man auf den Augen nicht bekommen. Wohl aber können Schädigungen durch Licht auftreten. „Es gibt die sogenannten verblitzten Augen, die vor allem bei Schweißern auftreten, die ohne Schutzbrille arbeiten“, so die Expertin. Ein ungeschützter Blick in den Lichtbogen führt leicht zu einer schmerzhaften Schädigung der Hornhautoberfläche, die aber wieder abheilt.

„Schaut man ohne Sonnenbrille direkt in die Sonne, passiert in der Regel aber nichts“, weiß Susanne Binder. „Unser Auge ist so entworfen, dass es sich selbst schützt, indem entweder die Pupille eng wird oder es sich automatisch schließt.“ Bleibt die Pupille allerdings aufgrund von Medikamenten oder Drogenkonsum erweitert, kann es zu Verletzungen der Netzhaut kommen. Das gilt auch für das Beobachten einer Sonnenfinsternis ohne Schutzbrille. „Man spricht hier von einer Retinopathia solaris, die durch kleine Brennpunkte auf der Netzhaut hervorgerufen wird.“

Auch die oberflächliche Hornhaut kann bei sehr greller Beleuchtung Schaden nehmen – etwa am Wasser oder beim Skifahren ohne Sonnenbrille. Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt die Augen optimal.

BEIM SCHIELEN KÖNNEN DIE AUGEN STECKEN BLEIBEN

Falsch

Vor allem Kinder rollen gerne die Augen, verdrehen sie oder schielen zum Spaß. Die Aussage: „Mach das nicht, sonst bleiben deine

„STRESS WIRKT SICH IM WESENTLICHEN AUF UNSERE BLUTGEFÄSSE AUS. EINE VORÜBERGEHENDE VERENGUNG DIESER GEFÄSSE SORGT FÜR EINE SCHLECHTERE DURCHBLUTUNG VON KOPF UND AUGEN UND DADURCH SEHEN WIR SCHLECHTER.“

Man kann gar nicht so viele Karotten essen, dass der Konsum einen Sehfehler ausgleichen könnte!



Prim. Univ.-Prof. Dr. Susanne Binder, Augenärztin und Augenchirurgin, wissenschaftliche Leiterin im Augenzentrum Donaustadt, Wien

Augen stecken“, hält sich seit Jahrzehnten.

Und das ohne jeglichen wissenschaftlichen Grund, betont Binder: „Die Augen können ruhig gerollt werden, sie werden sicher nicht stecken bleiben. Man trainiert höchstens die Augenmuskulatur.“

EIN ZUCKENDES AUGENLID IST EIN ZEICHEN FÜR NERVOSITÄT

Richtig

„Es gibt kleine Zuckungen, die durch Aufregung oder Nervosität auftreten. Sie entstehen aufgrund von Irritationen der Nervenendungen und sind in der Regel harmlos“, erklärt die Augenärztin.

Es gibt aber auch einen Lidkrampf oder Lidspasmus, der unregelmäßiges Blinzeln oder Verkrampfung der Lider zur Folge hat. „Diese Erkrankung kann man aber mit einer Botox-Therapie gut behandeln, die Erregungsübertragung vom Nerv zum Muskel wird gehemmt und der Muskel entspannt sich.“

KONTAKTLINSEN KÖNNEN HINTER DIE AUGEN GERATEN

Falsch

„Die Kontaktlinsen können nicht hinter die Augen geraten“, beruhigt Susanne Binder. Der Augapfel ist über die Bindehaut eng mit den Augenlidern verwachsen, so kann nichts hinter das Auge geraten. „Ist eine Kontaktlinse ‚verschwunden‘, ist sie möglicherweise in die tiefe Tasche der Bindehaut gerutscht. Diese ist mit den inneren Lidern verwachsen und sehr faltig angelegt, damit wir die Lider bewegen können. Sind Kontaktlinsen in diese Überschussfalte gerutscht, sind sie kaum zu finden und müssen von einem Augenarzt herausgeholt werden. Durch selbstständiges Manipulieren am Auge schwillt es nur an und man findet die Linse erst recht nicht.“

WER FARBENBLIND IST, SIEHT NUR SCHWARZ-WEISS

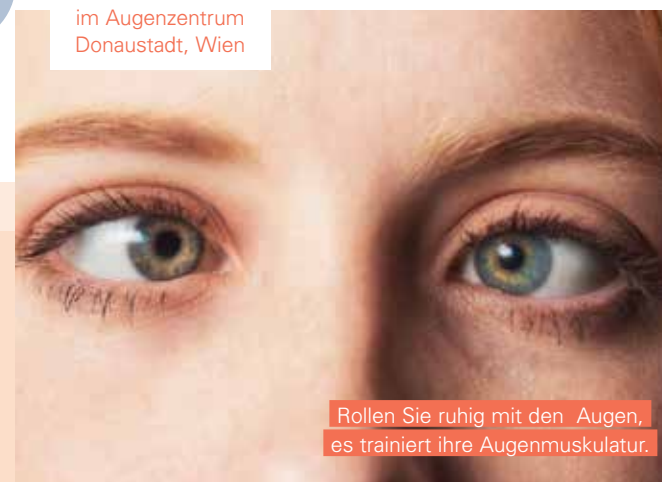
Falsch

„Wer farbenblind ist, sieht nicht ausschließlich in Schwarz- und Weißtönen. Vielmehr können Betroffene – immer Männer – zwischen bestimmten Farben nicht differenzieren“, weiß die Medizinerin. Die Farbseh-

schwäche betrifft vor allem die Farben Blau und Gelb sowie Rot und Grün. „Diese Farben werden grauer wahrgenommen, sind also eine Art Gemisch aus – zum Beispiel – Rot und Grau. Generell sehen Betroffene nicht so farbstark und so kontrastreich.“

HEIKE KOSSDORFF

Ist eine Kontaktlinse verschwunden, ist sie möglicherweise in die tiefe Tasche der Bindehaut gerutscht.



INTERVIEW

Univ.-Prof. Dr. Erika Jensen-Jarolim, Allergieexpertin und Klinische Immunologin, Wien



immunoBON®: Die Lutschtablette gegen Allergien

Was versteht man unter dem „Bauernhof-Effekt“?

Man weiss, dass der Aufenthalt auf Bauernhöfen, besonders dort, wo Rinder leben, vor Allergien schützt. Bisher hat man das hauptsächlich mit der hohen Bakterienvielfalt auf Bauernhöfen in Zusammenhang gebracht. Zusätzlich haben wir kürzlich ein Protein identifiziert, das dort in der Luft liegt und auch in der Rohmilch vorkommt. In wissenschaftlichen Studien konnten wir belegen, dass dieses Kuh-Protein gegen allergische Entzündungen schützt.

In der Lutschtablette immunoBON® wird dieser Effekt genutzt. Wie funktioniert das?

Bei dem Kuh-Protein handelt es sich um das sogenannte beta-Laktoglobulin. Dieses hat eine Tasche für Mikronährstoffe, mit der es z.B. Eisen, Vitamin A und Zink transportieren kann. Da die Immunzellen der Allergiker und Allergikerinnen erschöpft sind, brauchen sie diese Nährstoffe, um ihre Tanks aufzufüllen. Erhalten sie diese, reagieren sie nicht mehr allergisch, sondern wirken der Entzündung entgegen. Wir haben das Kuh-Protein mit diesen Nährstoffen in eine Lutschtablette gepackt. Damit kann man den Bauernhofeffekt nun auch bequem lutschen.

Bei welchen Allergien kommt immunoBON® in Frage?

Die Lutschtablette wirkt, wie der originale Bauernhofeffekt, Allergen-unabhängig. Dazu gibt es kontrollierte klinische Studien, die diesen Effekt bei allergischen Patienten und Patientinnen bestätigen.

Wie lange und wie oft soll immunoBON® eingesetzt werden?

Unsere Empfehlung sind 3-monatige Kuren, die vor der zu erwartenden Allergenbelastung, zum Beispiel durch Pollen, anfangen sollen und über die spezifische Pollensaison weitergeführt werden können. Bei der Hausstaubmilbe scheint ebenso eine 3-monatige Kur bereits sehr wirkungsvoll, die man eventuell 1x/Jahr wiederholen sollte.



DER SCHMERZ, DER *nie* VERGEHT

Ursula Anna Polgar
leidet an Fibromyalgie.
Täglich begleiten die
Niederösterreicherin
Schmerzen am ganzen
Körper und bestimmen
ihren Alltag.



Wenn Ursula Anna Polgar in der Früh aufwacht, fühlt sie sich, als hätte sie eine Grippe. Das war gestern so. Heute. Und morgen wird es wieder so sein. Jeden Tag. An wirklich schlechten Tagen fällt ihr sogar die Kaffeetasse aus der Hand, weil sie keine Kraft mehr hat. Und manchmal kann sie nur Brei essen, weil ihr Kiefer zu sehr schmerzt. Lange Zeit weiß sie nicht, warum sie andauernd

Schmerz empfindet. Bis sie 2015 die Diagnose erhält: Sie leidet an Fibromyalgie, einer chronischen Schmerzerkrankung.

TÄGLICH SCHMERZEN

Die heute 48-Jährige hat vor ihrer Erkrankung ein erfülltes Leben: Sie arbeitet als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie als Fitnesstrainerin, sportelt täglich und ernährt sich gesund. 2014 beschließt sie, eine dreimona-

FOTO: ISTOCK_FEDORA CHIOSEA, PRIVAT BEIGESTELLT

„TIERE HELFEN MIR AM MEISTEN. WENN ICH BEI IHNEN BIN, KANN ICH DIE SCHMERZEN AUSSCHALTEN. SIE GEBEN MIR DIE KRAFT DAFÜR.“



tige Pathologie-Ausbildung zu absolvieren. Bei einer Aufnahme-Untersuchung wird der Arzt stutzig und sagt: „Was haben Sie denn hier am Hals?“ Es handelt sich um einen Schilddrüsen-Tumor, der auf die Luft- und Speiseröhre drückt und sie deformiert. Im März 2014 wird Ursula Anna Polgar schließlich operiert. Drei Monate nach der Operation sind die Halsschmerzen immer noch da. Sie fühlt sich seit ihrer OP täglich krank und schlapp. Als sie mit ihrem Arzt darüber spricht, versichert er ihr, dass die Schmerzen keine Nachwirkungen des Eingriffs sein können. Ein halbes Jahr nach der Operation hat Ursula Anna Polgar abwechselnd am ganzen Körper Schmerzen. Manchmal kann sie nicht im Bett liegen, weil ihr Rücken so steif ist. Oder ihre Finger schmerzen und sie kann kein Marmeladeglas öffnen. Polgar sucht in dieser Zeit eine Vielzahl von Ärztinnen und Ärzten auf. Woran sie leidet, erkennt niemand. Sie liest sich selbst in die Thematik ein und findet schließlich ein Buch über die Schmerzerkrankung. Kurz darauf bestätigt schließlich ein Rheumatologe, dass sie tatsächlich an Fibromyalgie leidet. Es handelt sich dabei um eine Ausschlussdiagnose, denn wirklich messen kann man die Krankheit nicht: „Die Krankheit hat keine organische oder psychische Ursache. Meine Blutwerte sind nicht auffällig“, sagt Ursula Anna Polgar. Stattdessen unterliegen bei Fibromyalgie die neuronalen Strukturen im Gehirn ständigen Veränderungen. Die Gehirnschaltzentrale sendet kontinuierlich Stress an den Körper, und der wiederum schickt Schmerzreaktionen an das Gehirn zurück.

KRAFT DERTIERE

Nach ihrer Diagnose beginnt Ursula Anna Polgar, verschiedene Therapien anzuwenden. Neben Infiltrieren probiert sie alternative Heilmethoden aus. Sie geht auf Kur und setzt auf

Muskelaufbau. Doch auch damit gelingt es nicht, ihre Schmerzen nachhaltig zu lindern. Und trotzdem verzichtet sie auf eine medikamentöse Behandlung: „Ich möchte meinen Körper nicht betäuben.“ Seit dem Beginn der Krankheit hat sich im Leben von Ursula Anna Polgar alles verändert: Sie musste ihren Beruf aufgeben und arbeitet nun freiberuflich als Texterin und Schriftstellerin. An guten Tagen kann sie im Garten arbeiten. An schlechten Tagen fehlt ihr die Kraft für verschiedene Tätigkeiten im Alltag. Und an ganz schlechten Tagen muss sie das Bett hüten. Ihr 30-jähriger Sohn und ihr Neffe helfen, wenn sie Unterstützung braucht.

Für größere Putztätigkeiten im Haus benötigt sie die Hilfe einer Reinigungskraft. Ihre Krankheit ist tückisch: „Mein Sohn bekommt von der Fibromyalgie nichts mit, denn wenn man mich anschaut, sieht man die Krankheit nicht.“ Ursula Anna Polgar entdeckt im Laufe der Jahre einige Methoden, die ihr guttun: Yoga und Meditation etwa. Auch Spaziergänge im Wald verbessern ihren Zustand. Und eine gesunde Ernährung sei das A und O, sagt sie. Und dann gibt es noch etwas in ihrem Leben, das die Schmerzen beinahe wegzaubert: ihre Liebe zu Tieren. Ursula Anna Polgars Lebensgefährte besitzt eine Ranch mit Pferden, Eseln, Schafen und Hasen. Wenn die Frau dort ist, geht es ihr besser: „Tiere helfen mir am meisten. Wenn ich bei ihnen bin, kann ich die Schmerzen ausschalten. Sie geben mir die Kraft dafür.“ Vor ihrer Erkrankung war die Niederösterreicherin fast täglich am Hof ihres Lebensgefährten. Nun schafft sie die 30 Kilometer lange Anfahrt nur mehr zwei- bis dreimal im Monat. Generell muss Ursula Anna Polgar genau überlegen, was sie wann und wo unternimmt. Denn häufig ist es der Stress, der Schmerzattacken auslöst.

SCHMERZ ZUM FREUND MACHEN

Ein Wunsch von Polgar ist es, eine Selbsthilfegruppe oder einen Verein für Fibromyalgie-Erkrankte zu gründen und ihre Ratschläge, Tipps, Sorgen und Erfahrungen mit Gleichgesinnten zu teilen. Ein weiterer großer Traum ist es, eine Alpaka-Ranch zu eröffnen und Wanderungen anzubieten. Für ihre Erkrankung gibt es zurzeit keine Aussicht auf Heilung. Doch Ursula Anna Polgar hat gelernt, mit den Schmerzen zu leben: „Wenn man den Schmerz zu seinem Freund macht, erträgt man ihn leichter. Und manchmal lässt er sich auch besiegen.“

DANIELA RITTMANNBERGER

FIBROMYALGIE - Was ist das?

Das **Fibromyalgiesyndrom** ist eine häufig auftretende chronische Schmerzerkrankung. Die Krankheit verursacht Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken. Fast immer ist auch die Wirbelsäule betroffen. Von hundert Menschen erkranken zwei an einem Fibromyalgiesyndrom, Frauen sechs- bis siebenmal häufiger als Männer.

Die genauen Ursachen sind bis heute nicht bekannt. Aber man weiß, dass bestimmte Faktoren das Risiko einer Erkrankung erhöhen. Dazu gehören Stress im Arbeitsleben und im Alltag, andere psychische Belastungen wie Misshandlungen im Kindes- oder Erwachsenenalter, zu geringe körperliche Aktivität, Rauchen oder Übergewicht. Ein Fibromyalgiesyndrom kann auch infolge einer anderen Erkrankung auftreten (Sekundärerkrankung), etwa der rheumatoiden Arthritis.

Hauptsymptome Nervensystem und Psyche

Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Kopfschmerzen

Nebensymptome Depressionen

Hauptsymptome Bewegungsapparat

Nacken- und/oder Rückenschmerzen, Schmerzen im Brustkorb

Mögliche Symptome allg. Wohlbefinden

Schluckbeschwerden, Zahnschmerzen, erhöhte Geräusch-, Licht- und Kälteempfindlichkeit

Mögliche Symptome Immunsystem, Herz, Lunge

Herzrhythmusstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Atemnot

Hauptsymptome Gelenke

Chronische Schmerzen, Gelenkschmerzen, in Armen und Beinen

Nebensymptome Morgensteifigkeit

Mögliche Symptome Krämpfe, zitternde Hände

Nebensymptome Magen und Darm

Reizmagen, Reizdarm

Nebensymptome Gesicht und Extremitäten

Schwellungsgefühle in Füßen, Händen oder Gesicht

Warum umständehalber? 120 Stück Infrarot-Heizungen zum 1/2 Preis

Alle Paneele mit 230 Volt Schukostecker und sind völlig wartungsfrei!

Lungenschutz beginnt beim Heizen - Infrarotwärme **reduziert die Staubbelastung!**

- 99% Energieeffizienz
 - dadurch der optimale Klimaschutz
 - in 2 Minuten volle Heizleistung
- zB: 70 m² Whg. ca. € 1,50 Stromkosten / Tag

DER EXPERTEN-TIPP: Infrarotheizungen sind die neueste Art elektrisch zu Heizen und ideal zum Kombinieren / Ergänzen!



QR-Code fotografieren um weitere Infos zu erhalten oder

0660 312 60 50

anrufen bzw. ein Email an office@liwa.at senden.

ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN!



- ☐ Ja, ich bestelle ein 1-Jahres-Abo von GESUND & LEBEN zum Preis von € 19,90
- ☐ Ja, ich bestelle ein 2-Jahres-Abo von GESUND & LEBEN zum Preis von € 34,90

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

BITTE SENDEN AN: Ärzteverlag GmbH, Währingerstrasse 65
1090 Wien oder per Fax: 01/96 11 000-66 oder per
E-Mail: abo@arzteverlag.at

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen eine Rechnung. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann jederzeit per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 961 1000-66) gekündigt werden. Preis inkl. 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.



SCHÖNHEIT NACH DEN **VIER** ELEMENTEN



Wasser, Erde, Luft und Feuer sind Schönmacher der natürlichsten und kraftvollsten Art. Begleiten Sie **GESUND & LEBEN** auf einer Reise zu den vier Elementen der Schönheit.

Feuer, Erde, Luft und Wasser verkörpern die Natur in ihrer reinsten und wahrhaftigsten Form – reduziert auf das Wesentliche. Diese Urkräfte liefern uns wertvolles Potenzial für Schönheit und Wohlbefinden. Und sie bringen uns auch zurück auf den Boden der Tatsachen. Denn eigentlich braucht der Mensch nicht viel, um sich wohlfühlen und auch so auszusehen. Mutter Natur hält alles parat. ■

→ Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr über die Elemente der Schönheit.

BEAUTY

by Mutter Natur

SO FUNKTIONIERT ELEMENTARE SCHÖNHEIT

ELEMENT

Wasser

QUELLE DER JUGEND

Welche Kraft vom Element Wasser ausgeht, weiß jeder, der schon mal die tosenden Wellen der Ozeane auf seiner Haut gespürt hat. Aber eigentlich muss man nicht baden gehen, um echte Ozean-Power zu spüren. Bereits ein tiefer Atemzug genügt. Poseidons Atem – die gesunde Seeluft – ist aufgrund seines hohen Salz- und Jodgehalts Gesund- und Schönmacher Nummer eins. Diese frische Brise ist garantiert frei von Großstadtstaub sowie Allergenen und benetzt die Haut und Schleimhäute mit einem nährstoffreichen Film. Den Effekt kann man sofort sehen und spüren. Der Teint wirkt durchblutet, vitaler und beginnt zu strahlen. Bei Menschen, die zu Juckreiz und extremer Trockenheit neigen, ist der Effekt von Seeluft sogar noch größer. Bereits wenige Tage am Meer lindern die Symptome spürbar.

Wer gerade nicht an die See fahren kann, holt sich das Frischgefühl einfach nach Hause. Dampfbäder mit reinem Meersalz haben ebenfalls einen wohltuenden Effekt. Dafür füllen Sie eine Schüssel mit heißem Wasser, lösen darin Meersalz auf (3 EL Salz pro Liter Wasser) und legen das Gesicht in den aufsteigenden Dampf. Wichtig: Testen Sie zuvor, wie heiß der Dampf ist, damit Sie die Haut nicht verbrennen. Wer mag, überdeckt den Kopf mit einem großen Handtuch, um die Nebelwirkung noch zu intensivieren.

ALGEN UND SALZ: DIE ESSENZEN DES MEERES

Aber nicht nur in der Luft, sondern vor allem in der Tiefe der Ozeane finden wir wahre Schönheitsschätze. Algen, Schlick und Meersalz kom-

men in der Thalassotherapie seit Jahrhunderten zum Einsatz, um die Haut nachhaltig zu stärken. Inzwischen machen sich auch viele Kosmetikprodukte Neptuns Power zunutze. Da Meerwasser und Algenprodukte in ihrer Zusammensetzung dem menschlichen Blutplasma ähneln, werden maritime Inhaltsstoffe von der Haut extrem gut aufgenommen. Vor allem Seetang in Kombination mit Vitamin C wirkt heilend und revitalisierend auf die Haut. Wer kein Meer in der Nähe hat, taucht daher einfach in die Meereswelt der Cremeregale ein.

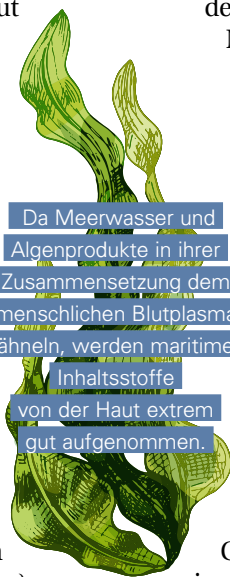
Die wohl luxuriöseste aller verwendeten Meeresessenzen ist übrigens Kaviar. Die darin enthaltenen Aminosäuren regen den Zellstoffwechsel und die Kollagensynthese der Hautzellen an, sodass Falten kaum noch eine Chance haben.

THERMALWASSER: KRAFT DER MINERALIEN

Es ist aber nicht allein das Wasser der Meere, sondern auch frisches Thermalwasser, das für seine Beauty-Wirkung bekannt ist. Thermalwasser ist Regenwasser, das durch Gebirgsschächte bis zu 3000 Meter tief in die Erde gesickert ist und dort teilweise über die Dauer von Jahrzehnten mit Mineralien und Spurenelementen aus dem Gestein angereichert wurde. Diese reine Naturessenz enthält eine Vielzahl hautberuhigender Heilstoffe und Mineralien. Aufbereitet in kosmetische Pflege, durchfeuchtet und vitalisiert es die Haut und bringt sichtbare Erfrischung.

Noch genialer ist es natürlich, wenn man thermale Quellen in Reinform genießt. Thermalbäder finden sich hierzulande überall und laden zu einem entspannten Abtauchen jenseits des Alltags ein.

Da Meerwasser und Algenprodukte in ihrer Zusammensetzung dem menschlichen Blutplasma ähneln, werden maritime Inhaltsstoffe von der Haut extrem gut aufgenommen.



FOTOS: ISTOCK, STÖCKL, OLHA POTYSIEVA

4 ELEMENTE

ELEMENT

Erde

BOTANISCHE BEAUTY FÜR SENSIBLE HAUT

Weltweit existieren etwa 800.000 Pflanzenarten, von denen bisher nur etwa ein Viertel erforscht ist. Es liegt also noch ein unsagbarer Schatz vor uns, der entdeckt werden will. Bis das so weit ist, setzen wir auf altbekannte Pflanzenessenzen, die teilweise bereits in den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin genutzt wurden. Dass reine Natur-Essenzen heute wieder einen Boom erleben, liegt wohl nicht nur an ihrer Wirksamkeit, sondern vor allem an ihrer Verträglichkeit. Immer öfter gibt es Hauttypen, die sensibel reagieren. Das Ausmaß an Umwelteinflüssen und die Hektik des Alltags lassen viele Menschen sprichwörtlich dünnhäutig werden. Als Fühlorgan zeigt die Haut die ersten Anzeichen einer beginnenden Überlastung. Was jetzt hilft, sind Salbungen der sanften Art. Mit natürlichen Essenzen und schlichten Wirkstoffen.

Qualitative Naturkosmetik gewinnt ihre Rohstoffe ausgesprochen schonend und gewissenhaft. So werden beispielsweise nur Pflanzenöle aus erster Pressung verwendet. Nur so bleibt ein Maximalgehalt an Vitaminen erhalten. Auch ätherische Öle werden in aufwendigen Destillationsverfahren gewonnen und garantieren maximale Reinheit, optimale Verträglichkeit und obendrein noch einen sinnlichen Geruch. Ein Qualitätsmerkmal von Naturkosmetik ist es außerdem, wenn sämtliche Inhaltsstoffe eine Demeter-Auszeichnung ausweisen oder jedenfalls aus kontrolliertem, biologischem Anbau oder streng geführten Wildsammlungen stammen.

BIO-PARFUM: DUFT DER NATUR

Ein absolut angesagter Trend sind auch reine Bio-Parfums. Die Gewinnung der Duftstoffe geschieht hierbei nicht im Reagenzglas, sondern in aufwendigen Extraktionsverfahren direkt aus der Pflanze. Dabei wird der gesamte Wassergehalt der Pflanze vernebelt und anschließend kondensiert. Die gewonnene Flüssigkeit (Pflanzensaft genannt) weist eine natürliche Kompatibilität mit der Haut auf und enthält eine ausgewogene Mischung aus ätherischen Ölen, Spurenelementen, Mineralsalzen, Vitaminen und besonders harmonischen Aromen.

NARBENPFLEGE: PFLANZENKRAFT IST BESONDERS MILD

Botanische Inhaltsstoffe kommen aufgrund ihrer milden Wirkweise nicht nur bei sensiblen Hauttypen zum Einsatz, sondern oft auch in Narbenpflegepro-

KELO-COTE®
NARBENBEHANDLUNG

DIE KELO-COTE® 1-2-3-REGEL

Einfache Narbenbehandlung
in **nur 3** Schritten



Diese Vorteile bietet Ihnen nur
KELO-COTE®:

- ✓ **Klinisch nachgewiesene Wirksamkeit¹:**
 - Flacht wulstige Narben ab
 - Reduziert Rötungen
 - Mildert Juckreiz
- ✓ **Sehr gute Verträglichkeit:**
 - Frei von Paraben, Paraffinen, Parfums und PEG-Emulgatoren
- ✓ **Extrem sparsam in der Anwendung:**
 - Die 6g-Tube reicht für die Behandlung einer bis zu 7 cm langen Narbe für 2–3 Monate

Weitere Informationen und kostenlose
Probensachets* unter: www.kelo-cote.at

* Solange der Vorrat reicht.



TEST-AUSWERTUNG VON SEITE 58

0 BIS 6 PUNKTE: DIE KRISENGEBEUTELTEN

Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist in Krisenzeiten nicht sehr stark ausgeprägt. Sie ziehen sich in solchen Situationen gerne zurück, vermindern Ihre Sozialkontakte – ein Weg, der in der Regel für Sie psychisch noch mehr belastender ist.

Unser Tipp: Sind Sie mit einer Krise konfrontiert, dann machen Sie sich als erstes bewusst, dass diese keinen Dauerzustand darstellt. Jede Krise kann analysiert und aktiv gemeistert werden. Dabei hilft es, andere Blickwinkel einzunehmen. Daher ist es auch für Sie so wichtig, den Kontakt zu Freunden und zur Familie aufrechtzuerhalten. Dieser ermöglicht meist einen Perspektivenwechsel!

Prinzipiell gilt: Versuchen Sie, lösungsorientiert zu denken. Was kann ich an einer Situation ändern? Wenn Sie dann noch aktiv an der Problemlösung arbeiten, sind Sie ein großes Stück in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiter! Weitere Tipps finden Sie in unsere Geschichte ab Seite 10.

7 BIS 13 PUNKTE: DIE BEMÜHTEN

Keine Frage: Nicht jede Krise wirft Sie sofort aus der Bahn. Aber die vergangenen Monate waren auch für Sie mehr als herausfordernd. Da kam wohl auch Ihre ansonsten optimistische Weltsicht ins Wanken. Kurz: In einigen Situationen sind Sie sehr widerstandsfähig, manchmal fällt es Ihnen aber auch schwer, sich nicht von den Umständen unterkriegen zu lassen.

Unser Tipp: Bei Ihnen ist eine starke Resilienz bereits angelegt. Helfen Sie ihr, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen. Vergessen Sie nie, dass Sie selbst den größten Einfluss auf Ihr eigenes Leben haben. Positive Gedanken helfen am meisten, Krisen zu bewältigen. Deshalb ist es auch so wichtig, sozialen Rückhalt zu haben. Ein aufmunterndes Wort aus dem Freundeskreis oder der Familie kann bei Ihnen Wunder wirken!

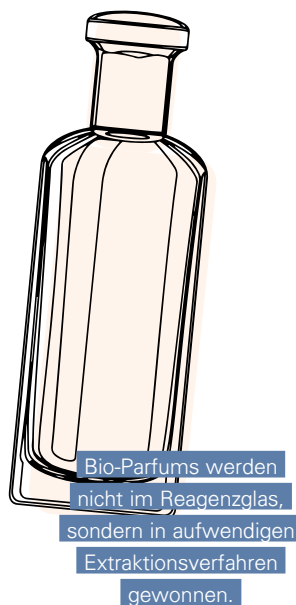
14 BIS 20 PUNKTE: DIE KRISENMEISTER

Sie sind stark wie ein Felsen, keine Krise oder Notlage scheint Ihnen etwas anhaben zu können. Sie sind lösungsorientiert und auch bereit, ohne Angst Herausforderungen anzunehmen – so groß sie auch sein mögen.

Unser Tipp: Versuchen Sie, Ihre positive Lebenseinstellung beizubehalten. Als resilienter Mensch wissen Sie, dass gerade in Krisenzeiten ein achtsamer Umgang miteinander wichtig ist. Achten Sie daher auf eine wertschätzende Kommunikation – im persönlichen Umgang, aber auch etwa in den sozialen Medien. Sie sind derzeit als „Fels in der Brandung“ eine wichtige Bezugsperson für Ihre Umgebung. Das genießen Sie in der Regel auch, weil Sie gerne für andere da sind. Achten Sie aber darauf, dass Sie sich auch genug Zeit für sich selbst und Ihre Bedürfnisse nehmen.

4 ELEMENTE

dukten. Beim Regenerationsprozess der Haut geht es vor allem darum, das Gewebe so flexibel wie möglich zu halten, damit die Narbe nicht nur schön verheilt, sondern sich auch gut anfühlt. Je weicher die nachwachsende Haut ist, desto weniger spannt sie und desto angenehmer verhält sie sich auch unter Bewegung. Moderne Narbenpflegeprodukte kombinieren pflanzliche Wirkstoffe mit einem hohen Anteil feuchtigkeitsspendender Essenzen. Hydrowirkstoffe verbessern die Hautelastizität, während botanische Helfer wie z. B. Rosmarin oder Wildrose die Zellproduktion anregen.



Bio-Parfums werden nicht im Reagenzglas, sondern in aufwendigen Extraktionsverfahren gewonnen.

ELEMENT

FEUER HEISS MACHT SCHÖN

Auch das heißeste aller Elemente, das Feuer, entfacht wahre Schönheitskraft. Denn warme Temperaturen wirken sich erwiesenermaßen positiv auf unser Befinden aus und damit auch auf unser Aussehen. Wer regelmäßig in die Sauna geht, kennt den Effekt. Sogenannte Thermokosmetika versuchen diese Wärmewirkung nachzuahmen. Sie verfügen über Zusammensetzungen, die imstande sind, sich selbst und damit auch unsere Haut zu erwärmen. Dies soll für einen sichtbaren Relax-Effekt auf zellulärer Ebene sorgen. Zudem können warme Wirkstoffe noch tiefer in die Haut geschleust werden, da hohe Temperaturen die Poren besonders aufnahmefähig machen.

VULKANKRAFT: ASCHЕ AUF UNSER HAUPT

Aber nicht nur als Gluthitze, sondern auch in seiner coolsten Form macht das Element Feuer schön: Asche ist das Schönheitselixier moderner Aschenputtel. Denn das Geheimnis erloschener Vulkane liegt in der Fruchtbarkeit des Bodens, der hoch konzentrierte Mineralstoffe enthält. Aus dem Herzen dieser erkalteten Vulkanerde wird beispielsweise Phonolith gewonnen. Es handelt sich um ein braunes Pulver, das besonders reich an Silizium, Kalzium, Salz, Kalium, Phosphor, Magnesium sowie Mangan ist und die Hautstraffung aktiv unterstützt. Auch moderne Deodorants verwenden Vulkangestein. Denn zu Pulver gemahlen absorbiert es Schweiß und Gerüche. Wussten Sie, dass getrocknete Lava bis zu vier Mal mehr Wasser aufnehmen kann, als ihr eigenes Volumen ausmacht? Diese Eigenschaft macht moderne Deos hocheffizient.

ELEMENTARE

Schönheitsrituale FÜR DAHEIM

GESUND & LEBEN holt für Sie die Kraft der Elemente ins Badezimmer

ERDE relaxende Kräuterbäder

Lavendel gilt als natürlicher Ruhestifter. Sowohl frische als auch getrocknete Lavendelblüten kann man sich für ein entspannendes Baderitual zunutze machen. Einfach zwei Hände voll Blüten vorsichtig mit einem Handmörser zermahlen und gemeinsam mit einem Liter Vollmilch ins Badewasser geben. Die Milch pflegt die Haut, während die aufsteigenden Lavendeldämpfe entspannen.

WASSER Meersalzpeeling

Dieses Peeling ist ebenso einfach wie effektiv. Mischen Sie eine Handvoll grobes Meersalz mit einer Tasse Oliven- oder Mandelöl und massieren Sie das Ganze in die feuchte Haut ein. Kurz einwirken lassen und anschließend alles abdschen. Sie werden sehen: Ihre Haut ist danach so samtig wie nie zuvor.

FEUER heiße Steine

Wer keine Basaltsteine (von der Hot-Stone-Massage bekannt) daheim hat, sammelt Kirschkern und gibt diese in ein kleines Baumwollsäckchen. Erwärmen Sie diese in der Mikrowelle, bis sie etwas wärmer als handwarm sind. Bei Kopfschmerzen können heiße Steine oder Wärmepolster gegen die Schläfen gedrückt werden. Wer verspannt ist, legt sie sich auf die schmerzende Muskelregion. Es wirkt Wunder!

LUFT atmen für die Schönheit

Kleine Atemübung für zwischendurch: Atmen Sie langsam aus und ziehen Sie den Bauch dabei so tief es geht nach innen. Wenn keine Luft mehr in den Lungen ist, atmen Sie durch die Nase wieder ein und halten anschließend den Atem kurz an, sodass ein vollständiger Gasaustausch zwischen Luft und Lungengewebe stattfinden kann. Zum Schluss die Luft genüsslich und mit einem Seufzer durch den Mund ausströmen lassen – das befreit. Vor allem in Stresssituationen wirkt diese Übung vitalisierend.

ELEMENT

LUFT SCHÖNHEIT IN IHRER LEICHTESTEN FORM

Sauerstoff ist ein Powerstoff. Über die Atemwege belebt er Zellen und Geist von innen. Aber auch von außen versucht man das wertvolle Gas in speziellen kosmetischen Treatments in die Haut zu schleusen. Bei sogenannten O²-Treatments werden herkömmliche Liftingpräparate von Kosmetikerinnen via Druckinjektion besonders tief in die Haut geschossen, damit sie ihre Wirkung in den untersten Hautschichten entfalten können. Der Effekt: Die verbesserte Mikrozirkulation belebt den gesamten Stoffwechsel der Haut, also auch ihre Erneuerungs- und Regenerationsprozesse.

O²-PFLEGE: LUFT ZUM CREMEN

Dieser sichtbare Frischekick ist übrigens auch in cremiger Form für das tägliche

Beauty-Programm zu haben. Mit Sauerstoff angereicherte Cremes bringen die Haut sprichwörtlich zum Atmen. Oder wenn Sie es noch einfacher haben wollen: Lüften Sie ihre Räume wenigstens alle zwei Stunden. Das klingt simpel, zeigt aber größere Wirkung als viele denken. Frische Luft hat nämlich nicht nur einen höheren O²-Gehalt, sondern auch meist mehr Feuchtigkeit. Eben diese ist wichtig, um die Haut im Alltag elastisch und gesund zu erhalten. Je trockener die Zellen sind, desto fahler wirkt nicht nur der Teint, sondern desto empfindlicher ist er auch gegenüber Erregern. Juckreiz, Trockenheit und ein matter Ausdruck lassen sich tatsächlich durch eine gute Luftqualität vorbeugen. Versuchen Sie es! Gleich jetzt! Einmal lüften bitte!

LINDA FREUTEL ■

Bionect®

**HYALURON
HEILT
WUNDEN.**



Bionect Creme
mit Hyaluronsäure
verbessert und beschleunigt
die Wundheilung
bei

- ✓ Schnitt- und Schürfwunden
- ✓ Verbürhungen, Verbrennungen
- ✓ kleinen Operationsnarben
- ✓ akuten und chronischen Wunden
- ✓ Wundliegen, Druckgeschwüren

bionect.at

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Dr. David Kiesel,
Sportmediziner am
Institut für Sport- und
Gesundheitsmedizin, Linz
sportmediziner.at

Für die einen gehört er zum Alltag, für die anderen ist er schlichtweg undenkbar: Die Rede ist vom Frühsport. Beim ersten Mal fragt sich fast jeder oder jede, warum er oder sie sich das antut. Doch nach ein paar Morgen wollen ihn die meisten nicht mehr missen. Und das ist gut so, denn das Work-out kurz nach dem Aufstehen ist definitiv empfehlenswert. Wir haben überzeugende Gründe und auch Tipps für Morgensportler – oder solche, die es werden wollen.

WEG MIT DEM SPECK

Vorweg sei betont: In der Früh Sport zu betreiben, ist nicht generell besser, als wenn wir untertags bzw. am Abend trainieren. Laut

Dr. David Kiesel, Sportmediziner am Institut für Sport- und Gesundheitsmedizin in Linz (sportmediziner.at), ist es in erster Linie wichtig, sich über das Ziel im Klaren zu sein, das mit dem Sport verfolgt wird: „Wer vor

allem den Fettstoffwechsel trainieren bzw. Fett abbauen möchte, sollte morgens sporteln, und zwar auf nüchternen Magen. Da wir über Nacht nichts essen, sind die Kohlenhydratspeicher in der Früh leer. Und weil keine Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, bedient sich der Körper beim Frühsport eher des Fettstoffwechsels.“

Wer nun aber plant, gleich morgen in der Früh die Laufschuhe anzuziehen und sozusagen „auf Teufel komm raus“ loszurennen, wird keine Freude haben. Denn je intensiver wir trainieren, umso mehr Kohlenhydrate werden benötigt. Auf Letztere können wir morgens nicht setzen, was dazu führen würde, dass man nach nur kurzer Zeit ausgepowert ist. Mit anderen Worten: Die Intensität des Trainings sollte je nach Tageszeit und Ernährungszustand gewählt werden.

EFFEKTIV, ABER NICHT INTENSIV

Bei einem niederintensiven Grundlagentraining reicht dem Körper die Energie, die er sich aus den Fettreserven holen kann. Jedoch ist der Fettstoffwechsel sehr träge, weshalb man laut Kiesel „mindestens 30, noch besser 45 Minuten

oder mehr für das Training einplanen sollte. Alles darunter ist nicht sinnlos, aber weniger effektiv.“ Fettstoffwechsel- bzw. Grundlagentraining lebt also von der Zeit, ist morgens allerdings nur möglich, wenn die Intensität nicht so hoch ist. Beispiele dafür sind zügiges Gehen, Nordic Walking oder Radfahren. Einheiten, die Kraft oder muskuläre Ausdauer trainieren, werden indes kürzer oder in Form von Intervalltrainings absolviert. Und das hat untertags mehr Sinn, denn derartige Leistungsspeaks kann man einerseits nicht über lange Zeit durchhalten und benötigt andererseits Kohlenhydrate.

Beim niederintensiven Training geht es vordergründig nicht um Geschwindigkeit oder Leistung, sondern um die Dauer. Und hier spielt wiederum die Pulsfrequenz eine entscheidende Rolle. Kiesel erklärt: „In der Sportmedizin dient die maximale Herzfrequenz als Referenz. Als Faustregel kann man hier mit 220 minus Lebensalter rechnen. Bei 60 bis 70 Prozent davon trainieren wir dann im Grundlagenbereich. Es macht somit durchaus Sinn, sich für das morgendliche Training eine geeignete Sportuhr zuzulegen, mit der man den Puls



NOCH MEHR GRÜNDE FÜR SPORT AM MORGEN

Laut einer Studie unter der Leitung von Emma Stevenson und Javier Gonzales von der Northumbria University in Newcastle (UK) soll man **beim morgendlichen Sporteln bis zu 20 Prozent mehr Fett verbrennen**, sofern auf nüchternen Magen trainiert wird. Doch beim Frühsport geht es nicht nur den Fettreserven an den Kragen.

■ **Frühsport bringt Kreislauf und Durchblutung so richtig in Schwung.** Das liegt unter anderem daran, dass der Körper durch die Bewegung mehr Hormone ausschüttet. Diese wiederum beschleunigen den Herzschlag, wodurch das Herz verstärkt Blut durch den Körper pumpt. So ist der Körper bestens für den Tag vorbereitet. Doch aufgepasst: Menschen mit einem schwachen Herz sollen sich im Vorfeld auf jeden Fall an den Arzt ihres Vertrauens wenden.

■ Apropos Hormone:

Beim Sport werden etliche davon freigesetzt – vom Adrenalin, das unsere Gehirnleistung steigert, bis zum Glückshormon Serotonin. Wer mit einem derartigen „Hormoncocktail“ in den Tag startet, profitiert mitunter bis am Abend davon.

■ Wer morgens trainiert, schläft besser.

Das mag auf den ersten Blick komisch klingen, doch es gilt als erwiesen, dass wir besser ein- sowie tiefer und entspannter durchschlafen, wenn wir regelmäßig Frühsport betreiben.

■ **Beim Sport an der frischen Luft bekommen wir eine Extraportion Sauerstoff**, die vor allem in der Früh noch frei von Schadstoffen und etwa auch Pollen ist. Zeigen sich bereits die ersten Sonnenstrahlen, kann man zusätzlich Vitamin D tanken. All das ist insbesondere für jene von Vorteil, die den ganzen Tag im Büro sitzen.

Frühsport ist nicht jedermanns Sache. Eigentlich schade, lässt er uns doch fit und beschwingt in den Tag starten. Damit nicht genug, können wir lästigen Fettpölsterchen morgens effektiver den Kampf ansagen, so die Meinung der Sportmedizin.

DER FRÜHE VOGEL IST FITTER



messen kann. Wer es noch genauer haben möchte, lässt eine sportmedizinische Leistungsuntersuchung durchführen, bei der man genau durchgecheckt wird, die Leistungsschwellen individuell bestimmt und in der Folge auch konkret danach trainieren kann.“

WIE GARTENARBEIT

Freilich kann man nicht sagen, ob sich der Körper morgens nur des Fettstoffwechsels bedient und abends ausschließlich auf Kohlenhydrate setzt. Vielmehr werden immer verschiedene Stoffwechselspeicher angegangen. Doch Fakt ist: „Ab einem gewissen Punkt verlässt man die reine Grundlage. Vergleichbar ist das etwa mit einem Garten, der mit dem Wasser einer vollen Regentonne gegossen wird. Hier kann man schnell spritzen, wodurch die Regentonne schneller leer ist. Oder man wässert Erde, Blumen und Pflanzen langsam, sodass es

länger dauert, bis das Wasser ausgeht. Umgelegt auf den Körper heißt das: Egal mit welcher Intensität wir trainieren, irgendwann sind die Speicher leer“, erklärt der Sportmediziner.

Was jedoch den Fettstoffwechsel angeht, ist es auf jeden Fall effizienter, auf nüchternen Magen zu trainieren. Eine Tasse Kaffee oder einen Espresso zu trinken, ist aus Sicht des Experten vertretbar, da dieser so gut wie keine Kohlenhydrate liefert, jedoch mittels Koffein etwas zur Motivation beiträgt. Ratsam ist es auch, nicht direkt nach dem Aufstehen in die Sportschuhe zu schlüpfen, sondern sich 15 bis 30 Minuten Zeit zu lassen.

JEDEN MORGEN WIEDER

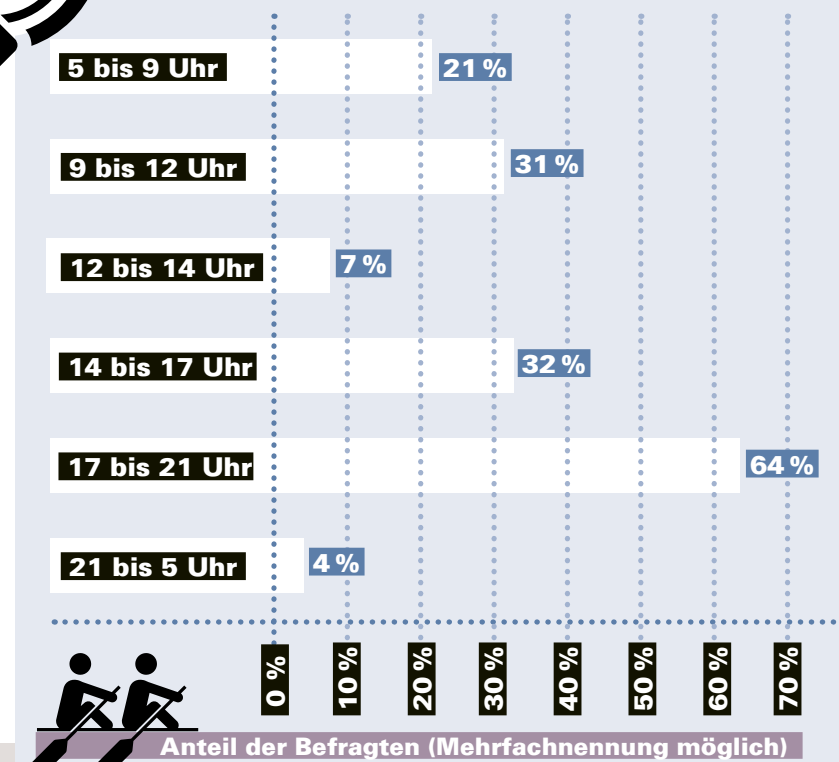
Ein großer Vorteil des Frühsports liegt auch darin, dass man die Einheiten meist fix einplanen kann. Der eine steht früher auf und dreht eine Runde, der andere legt den Weg zur Arbeit zu Fuß oder

mit dem Rad zurück. Und manche treffen sich mit anderen Frühsportlern, um gemeinsam zu trainieren. So oder so sind es Fixpunkte, die schlussendlich zur täglichen Routine werden. Abendliche Einheiten fallen nicht selten einem (zu) vollen Terminkalender, einer spontanen Verabredung oder schlichtweg fehlender Motivation zum Opfer. Übrigens: Studien belegen, dass es durchschnittlich nur etwa zwei Monate dauert, bis wir eine neue Tätigkeit fast schon automatisch, ohne darüber nachzudenken, ausführen.

Wer trotzdem nicht gleich beim ersten Mal Feuer fängt, sollte nicht sofort aufgeben. Kiesel weiß: „Kontinuität ist im Sport besonders wichtig. Außerdem gewöhnt sich der Körper mit jedem Mal ein bisschen mehr daran.“ In diesem Sinne: Auf einen sportlichen Start in den Tag.

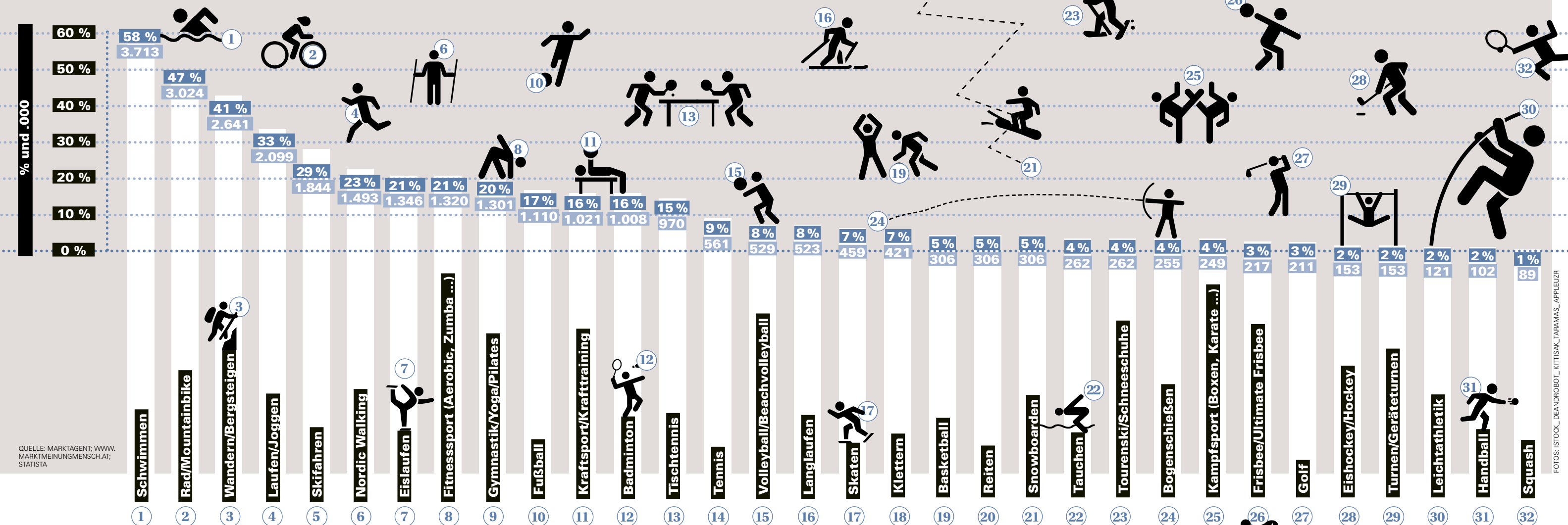
CHRISTIANE MÄHR ■

ZU WELCHER TAGESZEIT BETREIBEN SIE IM ALLGEMEINEN SPORT?



DIE BELIEBTESTEN SPORTARTEN DER ÖSTERREICHER WELCHE SPORTARTEN BETREIBEN SIE ZUMINDEST GELEGENTLICH?

(Mehrfachnennungen; Angaben in Prozent und in Tausend von 6,5 Mio. Österreichern zwischen 14 und 70 Jahren)



QUELLE: MARKTAGENT; WWW.
MARKTMEINUNGSMENSCH.AT;
STATISTA

FOTOS: ISTOCK, DEANDROBOT, KITTSIAK, TARAMAS, APLEUZA

KANN ICH MIT KRISEN UMGEHEN?

Krieg, Corona, Klima: Es scheint, als schlittere die Welt von einer Krise in die nächste. Doch wie stark sind Sie, allgemeine, aber auch private Krisen zu meistern? Dieser Test misst Ihre Resilienz. Das ist die Fähigkeit, gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Beantworten Sie die folgenden Fragen und finden Sie es heraus!

1 Denke ich an die Zukunft, mache ich mir zumeist große Sorgen.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

2 Ich habe wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten und zweifle oft an mir.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

3 In Krisenzeiten fällt es mir schwer, klar zu denken. Da bin ich oft unkonzentriert.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

4 Ich bin davon überzeugt, dass ich Einfluss auf mein Schicksal habe und kein Opfer der Umstände bin.

- ☐ Trifft zu (2 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (0 Punkte)

5 Ich glaube, dass es für jedes Problem auch eine Lösung gibt.

- ☐ Trifft zu (2 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (0 Punkte)

6 Ich habe das Gefühl, dass andere und das Leben es oft nicht gut mit mir meinen.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

7 Meine Freunde sind mir sehr wichtig und ich nehme mir gerne Zeit für sie.

- ☐ Trifft zu (2 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (0 Punkte)

8 Ich erhole mich nur langsam und schwer von Niederlagen.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

9 Durch Kritik fühle ich mich schnell persönlich angegriffen.

- ☐ Trifft zu (0 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (2 Punkte)

10 Wird mir Hilfe angeboten, kann ich diese auch annehmen.

- ☐ Trifft zu (2 Punkte)
☐ Trifft manchmal zu (1 Punkt)
☐ Trifft gar nicht zu (0 Punkte)

AUSWERTUNG & AUFLÖSUNG:

Addieren Sie nun alle Punkte der jeweiligen Antworten.

Ihre Gesamtpunktezahl ist: _____

Die Auswertung des Tests finden

Sie auf **Seite 52**.

ORF **nachlese**

BESSER LEBEN MIT DEM **ORF**

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



und Geld sparen!

Sie
sparen
48%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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

Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Wie Sie Garten,
Balkon & Terrasse
perfekt gestalten.
Plus: Ein kulina-
risches Osterfest**

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

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**

Folgen Sie uns zur Energiewende 2030.

#diekraftderwende



Veränderte
unsere
Gesellschaft:
Laufpionierin
Kathrine
Switzer.

Kathrine Switzer lief als erste Frau offiziell einen Marathon, als es noch verboten war. Viele folgten ihr und wendeten so gemeinsam die Welt zum Besseren.

Gemeinsam haben wir die Kraft, die Welt jetzt wieder zu verändern: Folgen Sie uns zur Energiewende 2030 mit erneuerbarer Energie aus Wasser, Wind und Sonne.

diekraftderwende.at

Verbund

**Verlag,
Redaktionsadresse
& Medieninhaber:**

ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
redaktion@gesundundleben.at
Tel.: 01 / 961 1000-0

Abo-Bestellungen:

GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at
Tel.: 01 / 961 1000-190

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

