

# GESUND & LEBEN

IN WIEN

[www.aekwien.at](http://www.aekwien.at)



## *KLIMA & PSYCHE*

Wut, Trauer, Hilflosigkeit: Wie die Klimakrise unsere  
Psyche fordert. Und warum Optimismus hilft.

### **KALT? MIR NIE!**

Praktische Tipps gegen Kälte –  
für Büro und Alltag

### **SUPERFOOD AUS ÖSTERREICH**

Heimische Beeren, Nüsse  
und Körner als Immunbooster

### **FIT NACH DER KRANKHEIT**

Wann darf ich nach Covid oder  
einer Grippe wieder sporteln?

### **MEINE GESUNDE LEBER**

Was Sie ganz einfach gegen  
eine Fettleber tun können

Das täglich aktuelle  
 Fachportal für Gesundheits-  
 politik, Wissenschaft und  
 Gesellschaft.

[www.medinlive.at](http://www.medinlive.at)

# mednlive

medizinische  
 information  
 live

© iStock/LeylaYnr



**WUSSTEN SIE, DASS ...**

**... regelmäßiger Sport den Corona-Impfschutz verbessert?** Wie eine Studie mit einer Gruppe von geimpften Angestellten im Gesundheitssystem in Südafrika belegt, hatten Personen mit mittlerer sportlicher Aktivität im Vergleich zu gering aktiven Teilnehmenden ein um 1,4-fach niedrigeres Risiko, wegen



Covid-19 in einer Klinik behandelt werden zu müssen. Personen mit hoher sportlicher Aktivität wiesen sogar ein um den Faktor 2,8 reduziertes Risiko auf, aufgrund von Corona ins Krankenhaus zum kommen. Das Fazit des Forschungsteams nach der Datenauswertung der knapp 200.000 Angestellten: Regelmäßige Bewegung wird zur Steigerung des Impfschutzes empfohlen. ■

# 7,6...

ZAHL DES MONATS

... Monate kürzer war die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich 2021 im Vergleich zu 2019. Verantwortlich dafür: Covid-19. Besonders drastisch wirkte sich die Pandemie in osteuropäischen Ländern auf die Lebenserwartung aus, wie die Studie eines Forschungsteams rund um Wissenschaftler Jonas Schöley vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) in Rostock (D) belegt. So verzeichnete etwa Bulgarien ein Minus von 43 Monaten im Vergleich zu 2019. Nur wenige Länder wie Norwegen, Neuseeland oder Australien konnten in punkto Lebenserwartung sogar leicht zulegen. ■

## DAS SCHLAGANFALL-RISIKO STEIGT MIT ÜBERGEWICHT

Zu diesem Ergebnis kam eine chinesische Metaanalyse von 24 Studien, die sich mit den Auswirkungen des Body-Mass-Index (BMI) auf das Schlaganfallrisiko befasste. Die Daten von insgesamt rund 5,9 Millionen Probandinnen und Probanden belegen: Die Gefahr der bedrohlichen zerebrovaskulären Erkrankung, weltweit eine der häufigsten Todesursachen, steigt mit einem erhöhtem BMI. Die gute Nachricht daran: Mit der Reduktion von Übergewicht kann man aktiv dazu beitragen, das Schlaganfallrisiko zu verringern! ■

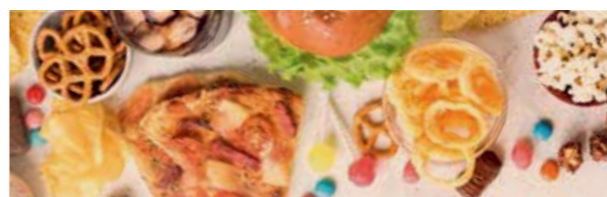


### GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

**FLAVENOLE** für ein  
 gesundes Gehirn

Dass Obst und Gemüse gesund sind, wissen wir schon lange. Eine US-Studie bescheinigt bestimmten Pflanzenstoffen, den sogenannten **Flavonolen**, nun aber auch, den geistigen Abbau zu bremsen. Verantwortlich sei die biochemische Struktur, die aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung vor Zellschäden und Entzündungen – auch im Gehirn – schütze. Für besonders hohe Wirksamkeit greifen Sie am besten zu diesen spezifischen Flavonolen:

- **Kaempferol** kommt z. B. Grünkohl, Bohnen, Tee, Spinat und Brokkoli vor.
- **Quercetin** ist etwa in Paradeisern, Äpfeln und Zwiebeln enthalten.
- **Myricitin** findet sich u. a. in Trauben, Heidelbeeren, schwarzen Ribiseln und Orangen.
- **Isorhamnetin** kommt z. B. in Olivenöl, Birnen, Kürbis oder Mais vor. ■



## HOCH verarbeitete Nahrung belastet die Psyche

Dass der **Verzehr von ultra-hochverarbeiteten Nahrungsmitteln**, also Nahrung mit Bestandteilen, die man üblicherweise nicht in einer Küche findet, mit einer Reihe von **körperlichen Erkrankungen in Zusammenhang** steht, belegen zahlreiche wissenschaftliche Daten. Doch eine stärker industriell verarbeitete Ernährung geht auch mit einem **höheren Risiko für Depressionen und Ängsten** einher. Zu diesem Ergebnis kommt eine Metaanalyse von 17 Beobachtungs-Studien. ■

FOTOS: ISTOCK, FRESHPLASH, DEENIDA, MYKYTA DOLMATOVA, MIZIN, ABABSOLUTUM



**20**  
Hochwertiges Superfood für unser Immunsystem gibt es auch bei uns.

**10**  
Die Klimakrise belastet die Psyche. Das können Sie dagegen tun.



**18**  
Welche Gefahr geht von Mikroplastik aus? Wo ist es zu finden?

**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 zwischen- durch und spannende neue Fakten aus der Medizin.

Melden Sie sich jetzt an unter [www.gesundundleben.at/newsletter](http://www.gesundundleben.at/newsletter) oder einfach QR-Code scannen.

Der Newsletter ist für Sie natürlich gratis!



**GESUND DURCH KOMPETENZ**

**LIEBE LESERINNEN UND LESER!**

Manchmal stimmen sie doch - die Prognosen: Die Grippezeit hat heuer nicht nur früh begonnen, sie ist auch recht heftig ausgefallen und hat viele Wienerinnen und Wiener ins Krankenbett gebracht. Wahrscheinlich kennen auch Sie aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis den einen oder anderen Fall oder waren sogar selbst betroffen. Den einfachsten und besten Schutz gegen Influenza - vor allem gegen schwere Verläufe - bietet die Impfung. Das gilt im Übrigen auch für die Kleinsten. Für Kinder gibt es einen Impfstoff, der mittels Nasenspray verabreicht wird, also absolut schmerzfrei ist.



Wir können Ihnen und Ihren Angehörigen daher nur dringend raten, dieses Präventionsangebot zu nutzen. Es ist noch nicht zu spät, zumal schwer abzuschätzen ist, wie lange uns die Influenza-Viren im heurigen Winter noch beschäftigen werden.

Ein Thema, das uns mit Sicherheit noch sehr lange begleiten wird, ist die Klimakrise, die in vielerlei Hinsicht unsere Gesundheit beeinflusst. Wie sich psychische Belastungen wie Hilflosigkeit, Trauer oder Wut in diesem Zusammenhang besser bewältigen lassen, können Sie in dieser Ausgabe nachlesen.

Zu guter Letzt noch ein Hinweis auf einen unserer vielen Gesundheitstipps: Diesmal geht es um Superfood aus Österreich. Nüsse, Sprossen und Samen gelten als wahre Nährstoffbomben, gerade für die kalte Jahreszeit. Was in ihnen steckt und wie sie schmackhaft verarbeitet werden können, erfahren Sie in diesem Heft.

Wir wünschen Ihnen wieder eine spannende Lektüre mit unserer Patientenzeitung, viele interessante Geschichten und vor allem ein gesundes Jahr 2023!

Herzlich  
Johannes Steinhart und Erik Randall Huber  
Präsident und Vizepräsident  
der Ärztekammer für Wien

**LEBENSFREUDE**

- 3 Medizin kompakt**
- 10 Klimakrise und Psyche**  
Die Klimakrise macht viele von uns wütend, traurig und hilflos. Was kann man tun?
- 18 Mikroplastik**  
Tausende Tonnen Mikroplastik gefährden unsere Gesundheit. Wir erklären, warum.

- 20 Heimisches Superfood**  
Samen, Nüsse und Sprossen aus Österreich als Immunbooster.
- 23 Das lasse ich mir schmecken!**  
Superfood-Rezepte zum Nachkochen.
- 26 Plädoyer für die Dankbarkeit**  
Schluss mit Trübsal blasen! Warum jeder von uns für vieles ehrlich dankbar sein kann.

**LEBENSKRAFT**

- 30 Lebergesundheit**  
So machen oder halten Sie Ihre Leber fit. Plus: neue Therapie bei Fettleber.
- 34 Das Glück ist ein U**  
In den Wechseljahren ist die Lebens-Glücks-kurve am Tiefpunkt. Dann geht's bergauf!
- 38 Im Gespräch: Popper, der Simulant**  
Ein Talk mit Niki Popper, dem bekanntesten Simulationsforscher Österreichs.
- 42 Fit nach der Krankheit**  
Wann darf ich nach einer Covid- oder Grippeinfektion wieder sporteln?

**LEBENSNAH**

- 46 Beautytipps für mehr Fröhlichkeit**  
Das Gute-Laune-Programm für trübe Tage: Pflege und Verwöhneinheiten.
- 50 Gesundheits-Kreuzworträtsel**  
Lösen Sie unser Rätsel – und gewinnen Sie!

**NEU**

4-Seiten-Spezial  
**GESUND IN WIEN**  
Seite 6 bis 9

**Impressum:** GESUND & LEBEN in WIEN ist das offizielle Gesundheitsmagazin der Wiener Ärztekammer. **Zielgruppe & Richtung des Magazins:** Gesundheitsrelevante und wichtige medizinische Informationen für alle gesundheitsbewussten Wienerinnen und Wiener. **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. **Artredaktion:** DI Lissa Weissenbacher (Ltg.), Verena Ohnewas, BSc. **Coverfoto:** iStock\_BeritK. **Redaktion Ärztekammer für Wien:** Dr. Hans-Peter Petutschnig. **Redaktion:** Linda Freutel, Mag. Heike Kossdorff, Mag. Karin Lehner, Mag. Christiane Mähr, Michaela Neubauer, MA, Daniela Rittmannsberger, Mag. Claudia Sebunk. **Key Account:** Gerlinde Taferner. **Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 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](http://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](http://www.gesundundleben.at).



FOTOS: ISTOCK\_KERRICK\_SANSERT/SANGSAKAWRAT\_SUBLIUG; ARZTEKAMMER FÜR WIEN/STEFAN SEELIG

# UMFRAGE: QUALITÄT IN DER MEDIZINISCHEN BETREUUNG IN SPITÄLERN SINKT

Die Ärztekammer hat die Umfrage in Auftrag gegeben, um den Wienerinnen und Wienern ein möglichst detailgenaues Bild von der Lage in Wiens Spitälern geben zu können. Insgesamt haben 1.894 Ärztinnen und Ärzte an der Studie teilgenommen.

„Die Ergebnisse aus der Umfrage zeigen, dass der Qualitätsverlust in den Wiener Spitälern, vor allem im Wiener Gesundheitsverbund, immens ist. Wir warnen seit Jahren vor Engpässen, jetzt liegt die dramatische Ent-



Dr. Johannes Steinhart, Präsident der Ärztekammer für Wien

„Wir warnen seit Jahren vor Engpässen, jetzt liegt die dramatische Entwicklung schwarz auf weiß am Tisch, die Stadtregierung muss jetzt handeln, und zwar rasch und umfassend“



## SPITALSÄRTZE SCHLAGEN ALARM

**84%** der befragten Spitalsärztinnen und -ärzte stimmen der Aussage (sehr) zu, dass „die aktuellen Rahmenbedingungen im Spital zu einem anhaltenden und nachhaltigen Qualitätsverlust in der medizinischen Betreuung der Patientinnen und Patienten führen“.

**82%** der Befragten stimmen der Aussage (sehr) zu, dass „die aktuellen Rahmenbedingungen zu einem anhaltenden und nachhaltigen Qualitätsverlust in der medizinischen Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten in Ausbildung führen“.

**78%** der Ärztinnen und Ärzte geben an, dass es große Engpässe bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten gebe.

**72%** der Spitalsärztinnen und -ärzte geben an, dass die Wiener Stadtpolitik ihrer Meinung nach nichts gegen die Probleme in den Wiener Spitälern tue.

**68%** der befragten Spitalsärztinnen und -ärzte geben an, dass Gesundheitsstadtrat Peter Hacker die Gefährdungsanzeigen ihrer Meinung nach nicht ernst genug nehme.

wicklung schwarz auf weiß am Tisch, die Stadtregierung muss jetzt handeln, und zwar rasch und umfassend“, sagt Ärztekammerpräsident Johannes Steinhart.

Für den Obmann der Kurie angestellte Ärzte und Vizepräsidenten der Ärztekammer für Wien, Stefan Ferenci, bestätigt die Umfrage „leider unsere Vermutung, dass die aktuellen Rahmenbedingungen die Zukunft unserer Spitäler massiv gefährden. Die Ausbildungsqualität wird von den Kolleginnen und Kollegen teilweise vernichtend beurteilt, die Stadtpolitik schaut untätig zu, wenn man sich die Ergebnisse ansieht. Dass so gut wie alle Ärztinnen und Ärzte von einer nachhaltigen Verschlechterung der medizinischen Betreuung berichten, ist erschütternd und macht wütend“.

### EXTREME ARBEITSBELASTUNG

Neben der Qualität der medizinischen Betreuung in Wiens Spitälern wurde auch die Arbeitsbelastung abgefragt. Demnach gaben 75 Prozent (!) der befragten Spitalsärztinnen und -ärzte an, unter (sehr) hoher Arbeitsbelastung zu leiden.

### DIE TOP-PIER-GRÜNDE DER ARBEITSÜBERLASTUNG SIND:

- Personalmangel bei Pflegekräften
- bürokratische Tätigkeiten
- Personalmangel bei Ärztinnen und Ärzten
- zu wenig Zeit für Patientinnen und Patienten



Nur 22 Prozent der Ärztinnen und Ärzte sind mit ihrem Arbeitsalltag zufrieden. Das ist weniger als ein Viertel der Befragten. Nur 11 Prozent gaben an, dass sie ihr Arbeitspensum ohne Überstunden schaffen – der Rest schafft es nicht. Und 25 Prozent der Ärztinnen und Ärzte sagen, dass sie ihre gesetzlichen Ruhezeiten gar nicht einhalten können – das ist ein Bruch des Arbeitsrechts.

Die hohe Arbeitsbelastung führt auch dazu, dass immer mehr Spitalsärztinnen und -ärzte ihrem Arbeitsplatz den Rücken kehren wollen. Exakt sind es 67 Prozent, die regelmäßig an eine Kündigung denken. „Wenn die Wiener Stadtregierung jetzt nicht handelt, stehen unsere Spitäler bald leer“, kommentiert Vizepräsident Ferenci diese bei der Umfrage erhobene Zahl.

Aber wohin wollen die Ärztinnen und Ärzte wechseln? Die meisten (48 Prozent) denken an eine Zukunft als niedergelassene Wahlärztin bzw. niedergelassener Wahlarzt, 30 Prozent wollen sogar die Branche wechseln, 23 Prozent überlegen, in ein anderes Bundesland oder ins Ausland zu gehen und 22 Prozent denken an ein Leben als niedergelassene Kassenärztin bzw. niedergelassener Kassenarzt.

„Die Zufriedenheit ist am Tiefpunkt, die Belastung am Höhepunkt. Es ist respektlos gegenüber den Kolleginnen und Kollegen, sie durch Untätigkeit beim Personalmangel und Überfrachtung mit bürokratischen Tätigkeiten sehenden Auges ins Burn-out schlittern zu lassen“, lautet daher das Resümee von Ferenci. Jeder Arbeitgeber, dem von seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein so verheerendes Zeugnis ausgestellt werde, müsse sich überlegen, was er tun kann, um die Mitarbeiterzufriedenheit zu heben und die Beschäftigten zu halten. „Das rate ich auch dem Wiener Gesund-

Die Gefährdungsanzeigen der vergangenen Wochen haben die massiven Probleme in den Wiener Spitälern sichtbar gemacht, dürften jedoch nur die Spitze des Eisbergs sein, wie eine repräsentative Umfrage unter Wiens angestellten Ärztinnen und Ärzten zeigt. **GESUND & LEBEN** hat die Details.

## ARBEITSBELASTUNG EXPLODIERT

**91%** der befragten Spitalsärztinnen und -ärzte erwarten, dass sich die Arbeitsbelastung perspektivisch nicht verbessert, 55 Prozent erwarten sogar eine noch höhere Arbeitsbelastung.

**90%** sehen für die Zukunft keine Verbesserung der Arbeitsbedingungen, 48 Prozent erwarten gar eine weitere Verschlechterung.

**90%** der Befragten verstehen, dass Pflegekräfte in Wiens Spitälern kündigen.

**88%** verstehen, dass Ärztinnen und Ärzte kündigen und das Spital verlassen.



Dr. Stefan Ferenci, Obmann der Kurie angestellte Ärzte und Vizepräsident der Ärztekammer für Wien

heitsverbund und den anderen Wiener Spitalsbetreibern dringend an. Wegducken und den Kopf in den Sand stecken, so wie es aktuell in den städtischen Spitälern bei den Gefährdungsanzeigen größtenteils praktiziert wird, wird das Problem jedenfalls nicht lösen“, so Ferenci.

„Jeder Arbeitgeber, dem von seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein so verheerendes Zeugnis ausgestellt werde, muss sich überlegen, was er tun kann, um die Mitarbeiterzufriedenheit zu heben und die Beschäftigten zu halten.“

# GEMEINSAM GEGEN DIE INFEKTIONSWELLE



Schnelltests und telefonische Krankmeldungen können Ordinationen entlasten und Behandlungen treffsicher machen. Zum Wohle der Patientinnen und Patienten!

Dr. Naghme Kamaleyan-Schmied, Hausärztin und stellvertretende Obfrau der Kurie niedergelassene Ärzte der Ärztekammer für Wien.



„Die telefonische Krankmeldung hat sich in Wien bewährt. Sie ist ein Vorzeigeprojekt und wäre sicher auch ein Modell für andere Bundesländer.“

Die anhaltende Infektionswelle – bestehend aus Influenza, Covid und RS-Virus – bringt nicht nur viele Wienerinnen und Wiener ins Krankenbett, sondern die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte erheblich unter Druck. Dabei könnten einfache Maßnahmen helfen, um einerseits den Zustrom in die Ordinationen einzudämmen und andererseits die Versorgung effizienter zu gestalten.

„Wir fordern, dass die Schnelltests ab sofort verrechnet werden können. Sie helfen bei der adäquaten Versorgung und entlasten damit das System“



Dr. Erik Randall Huber, Obmann der Kurie niedergelassene Ärzte und Vizepräsident der Ärztekammer für Wien

„Die telefonische Krankmeldung hat sich in Wien bewährt. Sie ist ein Vorzeigeprojekt und wäre sicher auch ein Modell für andere Bundesländer. Gerade in Zeiten wie diesen ist es absurd, kranke Menschen in die Ordinationen zu schicken, wenn telefonisch abgeklärt werden kann, dass dies zum aktuellen Zeitpunkt nicht nötig ist“, sagt Naghme Kamaleyan-Schmied, Hausärztin und stellvertretende Obfrau der Kurie niedergelassene Ärzte der Ärztekammer für Wien. Die Krankschreibung per Telefon ist in der Bundeshauptstadt im Gesamtvertrag vorgesehen und kann in Spitzenzeiten helfen, die Ordinationen zu entlasten. Sie liegt freilich im Ermessen der Ärztin bzw. des Arztes.

### SCHNELLTEST LIEFERN KLARHEIT

Weiters drängt Kamaleyan-Schmied auf verrechenbare Schnelltests, mit deren Hilfe herausgefunden werden kann, um welche Infektion es sich tatsächlich handelt. „Davon hängt in weiterer Folge die passende antivirale Therapie ab. Je rascher wir die Patientinnen und Patienten behandeln können, desto besser.“ Denn nicht nur bei Covid, sondern auch bei Influenza seien mittlerweile Langzeitfolgen (Long Flu) bekannt. Hier hakt auch Erik Randall Huber, Obmann der Kurie niedergelassene Ärzte und Vizepräsident der Ärztekammer für Wien, ein: „Wir fordern, dass die Schnelltests ab sofort verrechnet werden können. Sie helfen bei der adäquaten Versorgung und entlasten damit das System.“

Zudem verlangt Huber neuerlich ein Dispensierrecht: „Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht von Medikamentenengpässen hören. Die Ärztinnen und Ärzte könnten hier eine wichtige Steuerfunktion übernehmen, wenn sie apotheken- und verschreibungspflichtige Arzneimittel lagern und abgeben dürften.“

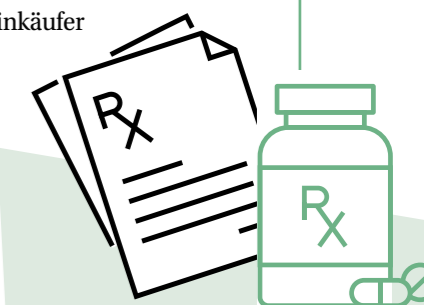
### APPELL AN PATIENTINNEN UND PATIENTEN

An die Patientinnen und Patienten appellieren Kamaleyan-Schmied und Huber, ihrerseits mitzuhelfen, den niedergelassenen Bereich zu entlasten: Dazu gehören die Impfungen gegen Grippe und Covid ebenso wie bekannte Hygienemaßnahmen – das regelmäßige Händewaschen und Verwenden einer Maske.

## MEDIKAMENTENENGPÄSSE: EINIGE WENIGE BEREICHERN SICH

Die Ärztekammer fordert, Parallelexporte von Medikamenten sofort transparent zu machen bzw. sie ganz einzustellen.

Das niedrige Preisniveau bei Medikamenten macht Österreich zu einem interessanten Markt für Einkäufer sogenannter Parallelexporte. Dabei werden Medikamente, die in den internationalen Kontingenten für die heimische Bevölkerung vorgesehen sind, in Österreich eingekauft und in anderen Ländern mit Profit wieder verkauft. „Diese Bereicherung auf Kosten der österreichischen Patientinnen und Patienten ist verantwortungslos und moralisch voll abzulehnen“, empört sich Ärztekammerpräsident Johannes Steinhart.



„Auch wenn es rechtlich möglich sein mag, ist es menschlich gesehen unverantwortlich, der Bevölkerung dringend benötigte Medikamente vorzuenthalten, um sich zu bereichern.“

Dr. Johannes Steinhart, Präsident der Ärztekammer für Wien

### MENSCHLICH UNVERANTWORTLICH

Man brauche sich über Medikamentenengpässe in Österreich nicht zu wundern, wenn ein Teil der Arzneimittelspezialitäten zur Profitmaximierung ins Ausland verschachert werde. „Von Experten wissen wir, dass diese Parallelexporte von ihrer Dimension her eine erhebliche Rolle spielen. Auch wenn es rechtlich möglich sein mag, ist es menschlich gesehen unverantwortlich, der Bevölkerung dringend benötigte Medikamente vorzuenthalten, um sich zu bereichern.“

Die Ärztekammer fordert daher umgehend volle Transparenz von den Apotheken und die sofortige Einstellung dieser Praktiken. Steinhart: „Wir wollen genau wissen, wer sich hier eine goldene Nase verdient, während unser Land unter Engpässen leidet. Das muss unverzüglich aufhören.“

## WO IST DIE VERSPROCHENE PATIENTENMILLIARDE?

Der aktueller Rechnungshofbericht beweist endgültig, dass sich die versprochenen Zusatzinvestitionen in Luft aufgelöst haben.

Nun haben wir es schwarz auf weiß, dass die sogenannte ‚Patientenmilliarde‘ nur ein frommer Wunsch gewesen ist“, reagiert Ärztekammerpräsident Johannes Steinhart auf den kürzlich veröffentlichten Bericht des Rechnungshofs. Demzufolge stellten die Prüfer fest, dass die versprochene „Patientenmilliarde“ nicht zu sehen sei, es habe im Gegenteil sogar erhebliche Mehrkosten gegeben. Die angestrebte Harmonisierung der Versicherungsleistungen sei nur teilweise umgesetzt. Und seit der Fusion fehlten wichtige Kontrollgremien bei den Trägern und beim Dachverband. „Unsere Kritik und die Forderung nach einer tatsächlichen Verbesserung der Patientenversorgung wird durch den aktuellen Bericht wieder einmal untermauert“, sagt Steinhart: „Die ‚Patientenmilliarde‘ ist bitte kein Brief ans Christkind, sondern absolut notwendig für die Patientenversorgung in Österreich.“

### Mehr Geld für Patientinnen und Patienten

Der Ärztekammerpräsident fordert einmal mehr die Regierung auf, massiv Geld in das Gesundheitssystem zu stecken, um die Schäden zu reparieren, die seit der Ankündigung noch gewachsen seien.

Laut einer Pressemitteilung nähme die Österreichische Gesundheitskasse die Empfehlungen des Rechnungshofs „sehr ernst“. „Bis heute hat es die Gesundheitskasse aber verabsäumt, den von uns vorgeschlagenen einheitlichen Leistungskatalog umzusetzen“, kritisiert Steinhart. Es sei ein Armutszeugnis, dass Patientinnen und Patienten bis heute bundeslandabhängig unterschiedliche Leistungen bezahlt bekämen. Daher appelliert Steinhart noch einmal an die Österreichische Gesundheitskasse: „Es ist hoch an der Zeit, dass der einheitliche Leistungskatalog umgesetzt wird und nicht in der Schublade verstaubt.“

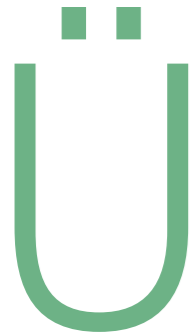


FOTOS: ISTOCK\_CNTHZL; EVA-KATALIN; BEGESTELT; ÄRZTEKAMMER FÜR WIEN/ STEFAN SEELIG

# ***KLIMAKRISE:*** **DIE GROSSE** **HERAUSFORDERUNG**

Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit: Die Klimakrise belastet auch die Psyche. Psychotherapeutin Lea Dohm thematisiert Strategien für einen guten Umgang mit diesen negativen Gefühlen. Im Gespräch mit **GESUND & LEBEN** erklärt sie, wie wir psychisch gesund bleiben und wie es uns gelingt, an der Umweltkrise zu wachsen, statt zu verzweifeln.





Überschwemmungen, Dürren, Tornados, die Erderwärmung und jene der Meere, das Schmelzen von Polarkappen und Gletschern – täglich erreichen uns Negativschlagzeilen zur Klimakrise, deren Auswirkungen auch in unseren Breitengraden immer spürbarer werden. Die Umweltkrise und ihre Folgen belasten uns nicht nur körperlich, sie hinterlassen auch Spuren in unserer Psyche. Die Bedrohung unserer Lebensgrundlage wirkt sich in unterschiedlichen Gefühlen aus – von der oft zitierten Klimaangst über Trauer und Verzweiflung bis zu Wut und Ärger. Wie wir mit diesen Gefühlen am besten umgehen und wie wir sie positiv nutzen können, thematisiert Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin Lea Dohm gemeinsam mit Co-Autorin Mareike Schulze in ihrem Sachbuch „Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln“. In erster Linie, so betont Dohm im Gespräch mit GESUND & LEBEN, sind all diese Gefühle wichtig und gesund: „Gefühle sind Bedürfnisanzeiger. Sie weisen auf etwas hin, das für uns persönlich eine Bedeutung hat, damit wir unsere Aufmerksamkeit dem Thema zuwenden.“ Gefühle, die in der Auseinandersetzung mit der Klimakrise auftreten können, gelte es daher im ersten



Lea Dohm, Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin, Autorin und Mitbegründerin der „Psychologists & Psychotherapists for Future“, tätig bei der „Dt. Allianz Klimawandel und Gesundheit“ in Berlin.

*„Wenn wir Gefühle, die in der Auseinandersetzung mit der Klimakrise auftreten, nach Möglichkeit handlungsleitend einsetzen, kann uns das zu einem Leben im Einklang mit unseren Bedürfnissen und Werten verhelfen und unsere psychische Gesundheit verbessern.“*

Schritt wahrzunehmen, zuzulassen und ernst zu nehmen. „Wenn wir sie dann je nach Möglichkeit handlungsleitend einsetzen, kann uns das zu einem Leben im Einklang mit unseren Bedürfnissen und Werten verhelfen und unsere psychische Gesundheit verbessern.“

**KLIMAANGST**

Die Sorge vieler Eltern, wie die Welt wohl für die nachfolgenden Generationen aussehen wird; die Furcht, selbst einmal Extremwetterereignisse zu erleben; die Ungewissheit, wie sich die Klimakrise auf den Arbeitsmarkt und auf die Wirtschaftslage auswirken wird oder Sorgen, weil sich immer mehr Menschen auf die Flucht aus Klimakrisengebieten machen: Das Klimagefühl Angst kann verschiedene Ursachen haben und auch unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Fest steht: Es betrifft viele. Besonders vulnerabel: Kinder und Jugendliche. „Angst hat die Funktion, uns auf eine potenzielle Bedrohung hinzuweisen. Es ist bei klimabezogenen Ängsten also durchaus berechtigt, dass sie da sind“, so Dohm. „Wichtig ist dann, dass wir diese Angstgefühle nicht psychologisch behandeln



Hilfreich bei Klimaangst und Umweltkatastrophen ist ein Realitätscheck: Wie wahrscheinlich ist es, dass ein bestimmtes Angstszenario wirklich eintritt?

**NUR NOCH KURZ DIE WELT RETTEN!**



Vernetzen Sie sich, nutzen Sie Ihr Wissen für den Klimaschutz und prüfen Sie kritisch Ihr Handeln.

Jede und jeder von uns kann etwas beitragen, um die Klimakrise zu bewältigen! Psychologin Lea Dohm hat sieben Tipps, wie Ihr Engagement besonders wirksam gelingt – und wie Sie dabei auch Ihre Psyche schützen.

**Was kann ich erreichen?** Überprüfen Sie kritisch, in welchen Punkten Ihr Handeln in Ihrem Umfeld am wirkungsvollsten ist!

**Teil der Energiewende werden** Was erzeugt in Ihrer Heimat am meisten Emissionen? Wie können Sie zum Energiewandel in Ihrem Ort beitragen? Energiewende in Bürgerhände!

**Tu Gutes und sprich darüber** Jede einzelne Konversation über die Klimakrise trägt dazu bei, dass die Gefahr bewusster wird – schwierige Gespräche inklusive!

**Gemeinsam statt einsam** Vernetzen Sie sich – egal ob auf gesellschaftlicher oder politischer Ebene, ob im Sportverein oder im Büro. Gemeinsam schaffen wir viel mehr als allein!

**Expertenwissen nutzen** Die meisten Menschen sind Spezialisten für ein bestimmtes Gebiet und können dort besonders wirksam handeln. „Nutzen Sie Ihr berufliches Wissen, Ihre Interessen oder Fähigkeiten im Sinne des Klimaschutzes“, so Dohm.

**Sich von Perfektionismus verabschieden** „Mit Blick auf die ökologischen Krisen ist niemand von uns frei von Schuld“, so Dohm. „Lassen Sie uns trotz aller Widerstände mutig anfangen, neue Wege zu erproben, statt auf die perfekte Idee zu warten.“

**Hilfe annehmen** „Es ist wichtig, nicht an der Krise zu verzweifeln, sich zu überfordern oder an gar nichts anderes mehr zu denken“, so die Psychologin. „Achten Sie auf Selbstfürsorge. Auch psychologische Beratung kann helfen!“ (Psy4Future bietet eine kostenfreie Beratung an.)

Informationen unter [beratung@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung@psychologistsforfuture.org)

FOTOS: ISTOCK\_BERTIK\_KERRICK, WWW.TW-KLEIN.COM

**Trockene, gereizte Bildschirm-Augen?**

Ohne Konservierungsmittel

12 MONATE HALTBAR (AB ANWENDUNG)

**Bepanthen® Augentropfen**

Lindern und befeuchten

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

CH-20220811-58

**NEU NEU NEU: 9 Relax-Infrarotkabinen zum Einführungspreis!!!**

über 18.000 zufriedene Kunden - seit 1998 **INFRAROT** - Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

- Übergewicht
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Erkältung und grippalem Infekt
- Stoffwechselproblemen

mit Orig. GW-Tiefenwärmestrahlern schnelle Aufheizzeit 5 Jahre Garantie doppelwandig aus Zedernholz

für 2 Personen **statt € 5.590,- nur € 2.590,-**

jetzt € 2.000,- sparen!

LK 012 L = links LK 012 R = rechts

**LiWa** Licht & Wärme

jetzt unverbindlich Prospekt anfordern!  
LiWa GmbH • Wolfgang Lindner • 0660 312 60 50

# GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS!

Zahlreiche Beispiele aus der Geschichte zeigen:  
Wenn sich Politik und Zivilgesellschaft einsetzen,  
ist Großes möglich!

## 1970er Jahre Österreichs Gewässer werden sauber

Heute haben knapp 100 Prozent der heimischen Gewässer Trinkwasserqualität, doch das war nicht immer so. Früher setzten Nitrate, Phosphate sowie Düngestoffe den Seen und Flüssen zu. In den 1970er-Jahren erkannte man das Problem und handelte: Ringleitungen rund um die Gewässer sammeln seither das Abwasser, das in kommunalen Kläranlagen gereinigt wird.

## 1978 Das Volk stimmt gegen Atomkraft

Jede Stimme zählt! Das zeigte die Volksabstimmung 1978: Denn rund 30.000 Stimmen machten den Unterschied und besiegelten das Aus für die Inbetriebnahme des bereits gebauten Atomkraftwerkes Zwentendorf.

## 1984 Zivilgesellschaft rettet die Au

Mit der Besetzung der Hainburger Au 1984 hat die Zivilgesellschaft gemeinsam mit Umweltschutzorganisationen und prominenter Unterstützung gezeigt, was möglich ist: Das geplante Kraftwerk ist dank der Proteste Geschichte und das Gebiet heute Teil des Nationalparks Donau-Auen.

## 1987 Neue Gesetze für saubere Luft

Dank der Katalysatorenpflicht für benzinbetriebene PKW seit 1987 sowie Filteranlagen für Kohlekraftwerke wurden die kritischen Schadstoffemissionen in der Luft deutlich reduziert.

## 1996 FCKW-Verbot durch Staatengemeinschaft

In den 1970er-Jahren galt FCKW als das ideale Kältemittel und Treibgas. Als aber bekannt wurde, dass FCKW die Ozonschicht abbaut, einigten sich fast 200 Staaten auf das Montreal Protokoll, welches mit dem FCKW-Verbot 1996 abschloss. Die Geschichte beweist, dass bei drohender Gefahr die Staatengemeinschaft zusammenrücken und sich auf eine Lösung einigen kann.

## 90er Jahre Erfolgsstory Bioanbau

Österreich ist ein Land der „Bio-niere“ und hat mit 26,5 Prozent ökologisch bewirtschafteter Fläche nach Lichtenstein



den zweitgrößten Flächenanteil der Welt! Gleichzeitig hält der Bio-Trend auch beim Einkaufen an: Der Anteil der Ausgaben für Bioprodukte erreichte laut AMA in den ersten drei Quartalen 2022 einen Höchstwert von 11,6 Prozent.

## 2017 Plastiksackerl, adé!

Die Regelung des heimischen Lebensmittel-Einzelhandels machte es möglich: 2017 ersetzten die Handelsunternehmen REWE, Hofer, Lidl, Spar, Unimarkt, MPreis und Suterlütty Plastiksackerl durch Mehrweg- und Papiertragetaschen. Ein wichtiger Schritt, dauert es doch rund 400 Jahre, bis die Plastiksünde abgebaut ist.

## 2021 Energiewende eingeleitet

Ein wichtiger Schritt gegen die Klimakrise: Bis zum Jahr 2030 soll Österreich 100 Prozent des Stroms aus Erneuerbaren Energien produzieren – so sieht es das EAG, das Erneuerbaren-Ausbau-Gesetz aus 2021 vor. Rund eine Milliarde Euro jährlich investiert der Staat für die Erreichung dieses Ziels.

## 2023 Recycling von Kunststoffverpackungen

Österreich liegt weltweit im Spitzenfeld, wenn es um das Thema Mülltrennung geht. Für 95 Prozent ist Mülltrennen selbstverständlich, so das Ergebnis einer IMAS-Studie aus dem Jahr 2015. Ein Handeln mit Wirkung: Allein in Wien können so 75.000 t CO<sub>2</sub> jährlich gespart werden. Seit Jahresbeginn sorgt zudem ein neues Gesetz dafür, dass auch Kunststoffverpackungen einheitlich gesammelt werden müssen. ■

und wegtherapieren, denn das würde uns davon abhalten, die Ursache zu bekämpfen. Es gilt, die Angst auszuhalten und sie in Handlung zu übersetzen. Die gute Nachricht ist: Wir Menschen sind psychisch darauf ausgerichtet, das zu können!“

### SO GELINGT DER UMGANG MIT KLIMAANGST

„Die wirksamste Medizin gegen Klimaangst wäre natürlich ambitionierter Klimaschutz auf politischer und gesellschaftlicher Ebene, um uns und unseren Nachkommen eine gesunde Lebensumgebung zu sichern“, so Dohm. Bis der Gefahr der Klimakrise ausreichend begegnet wird, werde es jedoch noch eine Weile dauern und das Gefühl uns daher noch länger begleiten. „In der Zwischenzeit hilft auch eine gute Selbstfürsorge. Sie bekämpft zwar nicht die Ursache, hilft uns aber, die Spannungszustände abzumildern“, so Dohm. Soll heißen: sich zwischenzeitlich eine Ablenkung zu gönnen und tun, was einem guttut: „Das kann Meditation sein oder Sport, ein Hobby, Kunst oder Kultur“, so die Expertin. Ebenso hilfreich – ein Realitätscheck: Wie wahrscheinlich ist es, dass ein bestimmtes Angstszenario wirklich eintritt? „Wichtig bei der Suche nach Informationen: Stellen Sie sicher, dass es sich um seriöse Quellen handelt“, rät Dohm. „In Fragen rund um die Klimakrise bietet etwa das Netzwerk Scientists for Future gute Informationsmöglichkeiten.“

### HILFLOSIGKEIT

Eng verbunden mit der Angst ist ein Gefühl der Hilflosigkeit, wenn es um die Klimakrise geht. Gerade Menschen, die bereits individuell darauf achten, umweltbewusst zu leben, erliegen manchmal Gefühlen wie Frust und Hilflosigkeit,



Gönnen Sie sich eine Ablenkung und tun Sie sich etwas Gutes: Das kann Meditation sein oder Sport, ein Hobby, Kunst oder Kultur.



wenn sie merken, es scheint nicht zu reichen. Eine mögliche Folge: Es treten Abwehrmechanismen wie Verdrängung, sozialer Rückzug und Isolation in Kraft. „Das ist allerdings gefährlich“, warnt Dohm. „Gefühle sind ja dazu da, um uns auf etwas Wichtiges aufmerksam zu machen. Es ist daher gut, dranzubleiben und zu schauen, was es noch für Möglichkeiten gibt.“

### SO GEHEN SIE MIT GEFÜHLEN DER HILFLOSIGKEIT UM

„Der wichtigste Gegenspieler der Hilflosigkeit ist die Selbstwirksamkeit“, weiß Lea Dohm. „In dem Moment, wo wir merken, wir können etwas Nützliches beitragen, ist die Hilflosigkeit nicht mehr so belastend oder löst sich sogar auf.“ Wer beispielsweise individuell schon viel für den Klimaschutz tue, könne überlegen, was man beim Arbeitgeber oder im Sportverein machen könnte. Kurzzeitig helfe es auch, den Nachrichtenkonsum zu drosseln. Auf lange Sicht sei es aber wichtig, Krisen aller Art mit einer Form von Handlung zu verbinden. „Das raten wir auch Eltern und Lehrkräften immer – und sei es nur, darüber zu sprechen und dem Thema Aufmerksamkeit zu geben. Es gibt Kindern und Jugendlichen Sicherheit, wenn sie sehen, dass Erwachsene das ernst nehmen und für eine gute Zukunft aktiv werden.“

### TRAURIGKEIT

Die Natur verändert sich vor unseren Augen – ganz klar, dass sich hinsichtlich der Klimakrise auch Traurigkeit breit macht. Der Schmerz und Verlust, der entsteht, wenn man die Veränderung oder Zerstörung des eigenen Lebensraumes miterlebt, trägt sogar einen eigenen Namen: Solastalgie. „Es gibt aber noch eine zweite Traurigkeit

FOTOS: ISTOCK\_KERRICK\_BBUILDER



**JETZT ZUR HAUTKREBS-VORSORGE**

**HAUTKREBSCHIRURGIE**  
Zentrum Wien

Das spezialisierte Fachärzteezentrum zur interdisziplinären Behandlung des Hautkrebses - von der Vorsorge bis zur Operation alles an einem Ort.

#### Hautkrebsvorsorge

- durch erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte für Dermatologie
- im Bedarfsfall erfasst zusätzlich ein moderner Ganzkörper-scanner Hautveränderungen und wertet verdächtige Befunde mit Hilfe künstlicher Intelligenz aus

#### Hautkrebschirurgie

- durch Fachärztinnen und Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie für kosmetisch optimale Operationsergebnisse

#### Mit Schnellschnittuntersuchung

- Kontrolle der vollständigen Tumorentfernung noch während der Operation durch einen Facharzt für Pathologie

Billrothstraße 85/2 • 1190 Wien  
Tel: 01-402 83 78

Mail: office@hautkrebschirurgie.at  
www.hautkrebschirurgie.at

in Verbindung mit der Klimakrise, sie betrifft unseren Lebensstil, den wir verändern müssen“, so Dohm. Der Abschied von alten und lieb gewonnenen Verhaltensmustern sei hart und brauche Zeit, so die Psychologin. „Mir ging es beispielsweise mit dem Fliegen so. Ich habe es geliebt, zu verreisen. Als ich beschlossen habe, auf Flüge zu verzichten, war das schon hart.“ Geholfen habe der Psychologin, das Bedürfnis hinter der Sehnsucht zu entschlüsseln – und Alternativen zu finden. „In meinem Fall war es Abenteuerlust und der Wunsch nach Tapetenwechsel. Beides kann ich aber auch an Urlaubsorten realisieren, die mit dem Zug erreichbar sind.“

**SO GEHEN SIE MIT KLIMA-TRAURIGKEIT UM**

„Trauer braucht in jedem Fall Zeit. Die Auseinandersetzung mit schmerzhaften Gefühlen geht nicht von heute auf morgen“, so die Expertin. Dohm rät, sich Zeit für den eigenen Schmerz einzuräumen, einen selbstfürsorglichen Umgang damit zu finden, aber sich dann Schritt für Schritt bewusst der ganzen Palette an weiteren Gefühlen zuzuwenden, die in dieser sich verändernden Welt ihre Berechtigung haben. Gerade wenn es uns z. B. gelingt, neben der Traurigkeit auch Wut und Ärger wahrzunehmen, wird der Schmerz oft unmittelbar erträglicher. „In den meisten Fällen können wir bei der Verarbeitung von Trauerprozessen auf unsere bisherigen Bewältigungsmechanismen vertrauen, sogar dazulernen und persönlich an diesem Prozess wachsen“, so die Psychologin. Den einen helfe etwa, zu weinen, anderen, sich auszutauschen.

**WUT UND ÄRGER**

Grund für Ärger, Wut und Frust gibt es in der Auseinandersetzung mit der Klimakrise mehr als genug. Vom jahrzehntelangen Nicht-Handeln der Politik, über die Förderung umweltschädlicher Industrien zugunsten von Gewinn und Wachstum bis zum Verhalten einzelner

*„Es ist das Jahrzehnt, auf das es ankommt. Das Jahrzehnt, in dem wir noch die Weichen stellen können. Wir sind die Generation, der diese Aufgabe jetzt zukommt, ob wir wollen, oder nicht.“*

Lea Dohm



**BUCHTIPP**



Lea Dohm/  
Mareike Schulze

**KLIMAGEFÜHLE. WIE WIR AN DER UMWELTKRISE WACHSEN, STATT ZU VERZWEIFELN.**

Knaur, 16,99 Euro

großer Umweltsünder – selbst innerhalb von Familien oder im Freundeskreis kann Ärger aufkommen, wenn die Schwere der Krise nicht begriffen und weiter ohne Rücksicht auf Verluste klimaschädliches Verhalten fortgesetzt wird. Die gute Nachricht fasst Dohm so zusammen: „Wut und Ärger erfüllen wichtige Funktionen, denn sie können uns zum Handeln motivieren und gegen Ungerechtigkeiten aktiv werden lassen.“ Die Psychologin nennt diese Gefühle den wichtigsten Antriebsmotor der Klimabewegung.

**SO NÜTZEN SIE WUT UND ÄRGER**

„Ich kann nur plädieren, diese Gefühle sehr ernst zu nehmen, dann einen Plan zu machen und loszulegen!“, so Dohm. Selbstwirksamkeit sei auch hier die beste Therapie – und das gelinge am besten gemeinsam. „Werden Sie politisch aktiv, vernetzen Sie sich! Wir müssen wieder lernen, die Möglichkeiten der Mitgestaltung zu nutzen, die wir in einer Demokratie haben“, so die Psychologin. Dies sei in Jahrzehnten des Wohlstands in den Hintergrund gerückt. „Wenn wir uns gemeinschaftlich einsetzen, lernen wir, dass wir sehr viel erreichen können.“ In ihrem Fall sei das etwa die Erfahrung gewesen, dass ein Bürgerbegehren dazu geführt habe, ein Steinkohlekraftwerk in ihrer Umgebung früher vom Netz zu nehmen. „Ein ermächtigendes Gefühl“, so Dohm.

**AN DER KRISE WACHSEN**

Traurigkeit, Angst, Wut und Ärger – all diese Gefühle können in der Auseinandersetzung mit der Klimakrise auftreten. Auch Scham, weil man vielleicht immer noch fliegt oder eine Kreuzfahrt bucht oder Schuldgefühle, weil man noch nicht so klimafreundlich lebt, wie man eigentlich gern würde. „Aber auch positive Gefühle wie Freude und Verbundenheit, Hoffnung und Mut können entstehen, vor allem, wenn wir das Problem gemeinsam angehen und etwas verändern“, betont Dohm. „In unserem Buch möchten wir Wege aufzeigen, wie wir an der Klimakrise wachsen können – und dass wir das können, davon bin ich überzeugt.“ Gerade die Umbrüche im Leben, schwierige Situationen wie Trennungen oder Schicksalsschläge seien es, die unsere Persönlichkeit reifen ließen, so die Psychologin. „Wir Menschen können das. Und jetzt müssen wir das auch. Es ist das Jahrzehnt, auf das es ankommt. Das Jahrzehnt, in dem wir noch die Weichen stellen können. Wir sind die Generation, der diese Aufgabe jetzt zukommt, ob wir wollen, oder nicht“, unterstreicht Dohm.

CLAUDIA SEBUNK

FOTOS: ISTOCK\_LUSO

# EMPFEHLUNGEN des Monats

**NATÜRLICHE ROHSTOFFE FÜR MEHR GESUNDHEIT**

Das Bedürfnis, die Gesundheit mit natürlichen Rohstoffen zu fördern, nimmt stetig zu. Die Twardy Curcuma Forte Kapseln enthalten hoch bioverfügbares Curcumin sowie Vitamin C und D für ein starkes Immunsystem. Curcuma longa (Gelbwurz) wird aufgrund seines Gehaltes an Curcuminoiden seit Jahrtausenden für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Da Curcuminoiden normalerweise sehr schlecht vom Körper aufgenommen werden, enthalten die Kapseln von Twardy den patentierten Rohstoff NovaSOL® Curcumin in Mizellen-Struktur: hochbioverfügbar, hochrein und 100 Prozent natürlich. Gluten- und laktosefrei. Für Vegetarier geeignet. Weitere Infos: [www.twardy.de](http://www.twardy.de)



**HAUS & GARTEN 2023**



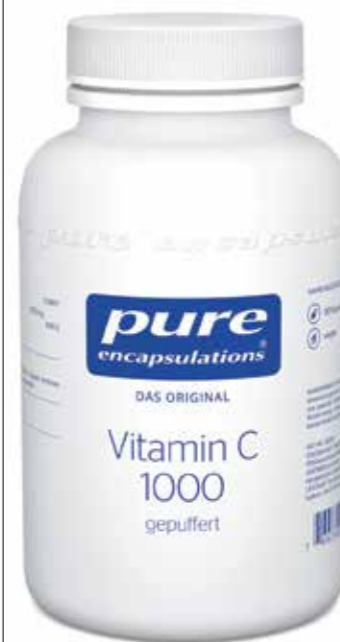
Die „Haus & Garten“-Messe bietet im 30. Jubiläumjahr ein nie da gewesenes Angebot an Innovation, Unterhaltung und persönlicher Beratung. Wichtige Themen: Bauen im Zeitalter des Klimawandels, wirtschaftlich und nachhaltig Heizen, biologische und klimafitte Gartengestaltung, Black-out-Vorsorge und Infos, Smart wohnen 23.–26.02.23, [arenanova.com](http://arenanova.com)

**HAUSTIERMESSE WIEN**



Die Haustiermesse Wien – Österreichs größter Treffpunkt für alle Tierfreunde findet am 4. und 5. März von 10 bis 18 Uhr in der Marx Halle statt. Dort kann man nicht nur auf über 160 Ausstellerständen alles für das geliebte Tier kaufen sondern auch viele Shows und Vorträge besuchen. Für Hunde Tollwutimpfung erforderlich! [www.haustiermesse.info](http://www.haustiermesse.info)

**MIT VITAMIN C GESUND DURCH DEN WINTER**



Ein hektischer Alltag, Temperaturen um den Gefrierpunkt und zu wenig Schlaf können das Immunsystem auf die Probe stellen. Hier ist Vitamin C der ideale Partner. Es sorgt nicht nur für starke Abwehrkräfte, sondern schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zudem spielt das Antioxidans auch bei der Bildung von Kollagen, welches für das Stütz- und Bindegewebe wichtig ist, eine entscheidende Rolle. Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® ist hochdosiert und besonders magenfreundlich. Die Produkte der Premium-Mikronährstoff-Marke stehen für höchste Qualität – frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen. [purecaps.net](http://purecaps.net)

**DIE BESTE OMEGA-3-QUELLE: FISCHÖL PUR**



Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutfettwerte und leisten einen Beitrag für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Entscheidend sind die in LIPOBENE enthaltenen stoffwechselaktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Nur 1 1/2 Teelöffel täglich (= 2.000 mg EPA/DHA). Hochqualitativ: LIPOBENE Omega-3 Fischöl 150 ml (für 20 Tage). Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter [sonnseite@hotmail.com](mailto:sonnseite@hotmail.com)

**IN BALANCE BLEIBEN: GESUNDES HAAR – GESUNDES ICH**

Haarausfall zählt häufig zu den Begleiterscheinungen der Wechseljahre und ist oft Folge eines hormonellen Ungleichgewichts. Neue Lebenskraft für das Haar kann man sowohl von innen als auch von außen unterstützen. TricoAGE+ versorgt die Haarwurzeln mit wertvollen Nährstoffen und Vitaminen und verleiht dem Haar wieder Schönheit, Glanz und Widerstandskraft. [www.tricoval.at](http://www.tricoval.at)



# KLEINES, BÖSES PLASTIK

Mikroplastik entsteht, wenn Plastikmüll auf Wind, Wasser und Sonne trifft. Unbemerkt gelangt es auch in den menschlichen Körper. Wie gesundheitsgefährdend ist das?



Mikroplastik ist längst zum Alltag geworden. Vermeidung ist am besten und schützt die Gesundheit.

Mineralwasser und Honig nachgewiesen. Werden die kleinen Teilchen – etwa durch Reifenabrieb – über die Atemwege aufgenommen, können sie Entzündungsreaktionen auslösen. Auch wenn es vorrangig auf die Dosis ankommt, steht eines fest: „Gesundheitsfördernd ist es auf keinen Fall.“

## LITTERING NIMMT ZU

Ist Plastik also schlecht? „Man kann Plastik nicht generell verteufeln. In der Medizin liefert es einen wichtigen Beitrag. Aber es gibt Verbesserungsmöglichkeiten – etwa beim Thema Recycling. Ein sparsamer Umgang mit Plastik ist wichtig“, sagt Hans-Peter Hutter. So sollte man etwa kosmeti-

sche Produkte, die Mikroplastik enthalten, nicht verwenden. Ein wesentlicher Beitrag zur Reduktion von Mikroplastik? Mülltrennung – oder überhaupt den Mistkübel benutzen! Denn das sogenannte Littering – das achtlose Wegwerfen von Müll – nimmt immer weiter zu: „Das ist eine Geringschätzung der Umwelt. Kinder können ihre Abfälle in den Mistkübel werfen – Erwachsenen wurde das anscheinend herausoperiert. Diese Ignoranz nervt mich“, sagt Hutter. Und auch reparieren statt neu zu kaufen sei ein Weg, um etwas zur Nachhaltigkeit beizusteuern. Noch etwas ist Hans-Peter Hutter wichtig: „Plastik beginnt nicht dort, wo man es angreifen kann. Es beginnt mit dem Erdöl. Die Entstehung von Plastik hat viele Begleiterscheinungen wie Ölsümpfe oder brennende Türme, aus denen dann Erdöl ins Meer strömt. In diesem Bereich gibt es riesige Problemfelder.“ Trotz allem bleibt der Mediziner optimistisch: „Aufgegeben wird ein Brief. Jede und jeder Einzelne kann sofort etwas tun.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■

MIKROPLASTIK



OA Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing. Dr. med. Hans-Peter Hutter, Medizinische Universität Wien

Es steckt im Boden, schwimmt durch Gewässer und wurde sogar in Bier nachgewiesen: Mikroplastik. Fünf Millimeter oder noch viel kleiner sind die Partikel, die unbemerkt in der Atmosphäre unterwegs sind. Und verheerende Folgen für die Umwelt, die Tierwelt und auch die Menschen haben.

## DER WEG IN DIE UMWELT

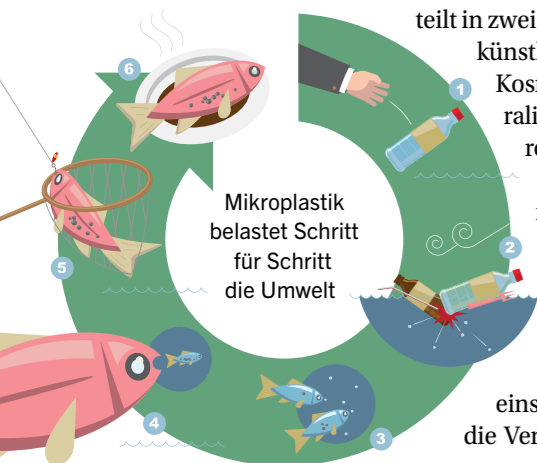
Mikroplastik sei leider eine unversiegbare Quelle, sagt OA Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing. Dr. med. Hans-Peter Hutter, stellvertretender Leiter der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin und des Zentrums für Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Es wird unterteilt in zwei Arten: Das primäre Mikroplastik wird künstlich hergestellt und unter anderem im Kosmetikbereich angewendet, um Mineralien zu ersetzen. Um sekundäres Mikroplastik handelt es sich, wenn sich große Plastikstücke in kleines Mikroplastik verwandeln. Das geschieht auf unterschiedliche Art und Weise: Etwa, wenn der Wind Plastik umherweht, wenn Plastik in Gewässer gerät und dort viele Kilometer zurücklegt oder wenn Sonnenstrahlung auf Plastik trifft. Auch durch die Verbrennung von Müll kann Mikroplas-

tik in die Atmosphäre gelangen. Eine besonders große Menge an Plastik findet sich in den Meeren: „Der Plastikstrudel im Meer ist enorm. Das ist unser ‚Geschenk‘ an die nächste Generation“, macht der Experte den Ernst der Lage deutlich. Auswirkung haben die Unmengen an Plastik vor allem auf die Meerestiere: Entweder nehmen sie es direkt zu sich oder sie fressen kleinere Tiere, die selbst Plastik gefressen haben. Anhand von toxikologischen Untersuchungen hat man kleine Plastikteile in Seeigeln und Muscheln gefunden, ergänzt Hutter. Das Problem ist aber nicht nur das Plastik an sich, sondern vor allem die angelagerten Stoffe darauf: Dabei handelt es sich beispielsweise um Schwermetalle, Weichmacher, Stabilisatoren oder auch Flammschutzmittel.

## UNBEMERKT IN DEN KÖRPER

Inwiefern sich Mikroplastik auf den Menschen auswirkt, darauf gibt es noch keine definitive Antwort. Klar ist jedoch, dass diese kleinen Partikel – vor allem im Nanometerbereich – über den Darm, die Haut und die Luft aufgenommen werden können. Die Haut betrifft es meist nur dann, wenn diese bereits vorgeschädigt ist, erklärt der Mediziner. Über Nahrung gelangt Plastik in den Darmtrakt und wandert anschließend weiter in den Blutkreislauf. Dabei stelle sich wieder die Frage, was an den Partikeln haftet, sagt Hutter. Mikroplastik wurde bisher unter anderem in Bier,

FOTOS: ISTOCK, MICROGEN, FRANCO ILLUSTRATION, DOTTEDHIPPO, SANSERT SANGSAKAWRAT, HERBERT CORN



Mikroplastik belastet Schritt für Schritt die Umwelt

## WERBUNG

# Neue Hörgeräte, neues Hör-Erlebnis



Unser Gehör verbindet uns mit den Menschen und der Welt um uns herum.

Wer Probleme beim Hören feststellt, sollte daher nicht lange zögern. Denn je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Probleme ausgeglichen werden.

## Neue Technik

Wiederaufladbare Hörgeräte werden immer beliebter. Drei von vier Kunden entscheiden sich für Akku-Modelle. Viele Hörgeräte dienen sogar als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Hörgeräte mit intelligenter Spracherkennung heben gezielt hervor, was der Gesprächspartner sagt und dämpfen Hintergrundgeräusche ab. Die neue Smart Speech Technologie von Phonak sorgt für besseres Verstehen, vor allem in geräuschvoller Umgebung.

## Neues Hör-Erlebnis

Starten Sie jetzt in ein neues Hör-Erlebnis! Die Hörakustiker:innen von Hansaton laden Sie herzlich ein, neueste Hörgeräte kostenlos Probe zu tragen.

## Jetzt anmelden!

Terminvereinbarung unter **0800 880 888** (kostenlos), auf **hansaton.at** und in einem Hansaton Hörkompetenz-Zentrum in Ihrer Nähe – über 100 x in Österreich.



PHONAK Audéo Lumity

Hansaton

Das kalte, nasse Wetter des Februars stellt unser Immunsystem auf eine harte Probe. Bloß nicht krank werden lautet jetzt die Devise. Dafür braucht unser Körper Unterstützung – idealerweise durch ausgewogenes und hochwertiges Essen und Trinken. Aber welche Lebensmittel helfen uns dabei, gesund durch den Winter zu kommen? Bei der Beantwortung dieser Fragen stolpert man heutzutage zwangsläufig über den Begriff „Superfood“. Eine konkrete fachliche Definition dafür gibt es nicht, gemeint sind jedoch jene Nahrungsmittel, die einen außergewöhnlich hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen aufweisen und dementsprechend positiv auf die Gesundheit wirken.

#### KÖSTLICHE NÄHRSTOFFBOMBEN

Mag. Sonja Lugbauer, Ernährungsexpertin aus Purgstall/ Erlauf (NÖ), erklärt, was hinter dem Trend steckt: „Typische beliebte Superfoods wie Goji-Beeren, Avocados oder Chia-Samen stammen meist aus fernen Ländern. Die Marketingstrategie lautet dabei nicht selten: ‚Je exotischer, desto gesünder!‘ Exotisch muss es allerdings gar nicht sein. Gerade im Sinne der Nachhaltigkeit und des Umweltbewusstseins ist es besonders wichtig, das Augenmerk auf heimisches Superfood zu richten. Das gibt es nämlich zur Genüge!“

Die Palette reicht von Kernen und Saaten, über Kohl- und Wurzelgemüse bis hin zu Nüssen und Hülsenfrüchten. All diese Lebensmittel wachsen direkt vor unserer Haustür und sind meist um ein Vielfaches günstiger als ihre exotischen Pendanten. Besonders Nüsse, Samen und Saaten sind wahre Nährstoffbomben für die kalte Jahreszeit, sagt Sonja Lugbauer: „Sie enthalten hochwertige Fettsäuren, Eiweiß, fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sind zudem auch im Winter regional erhältlich.“ *Blättern Sie um und erfahren Sie mehr!*

# Einfach SUPER

Superfood kennen wir vor allem aus fernen Ländern. Doch was viele nicht wissen: Hochwertige Nahrung für unser Immunsystem gibt es auch bei uns. GESUND & LEBEN zeigt das heimische Superfood.



## KÜRBISKERN-BROT

**Zutaten** 300 g Dinkelvollkornmehl, 200 g Weizenvollkornmehl, 450 ml lauwarmes Wasser, 1 Würfel Germ, 2 EL Honig, 3 EL Apfelessig, 150 g Kürbiskerne (natur), 10 g Salz, Kürbiskerne zum Bestreuen

**Zubereitung** Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Honig in lauwarmes Wasser einrühren und Germ hineinbröseln. Gut verrühren, bis sich der Germ aufgelöst hat. Zur Mehlmischung geben und mit der Küchenmaschine zirka 10 min zu einem Teig kneten. Teig eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben. Mit etwas Wasser beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen. In den bei 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und zirka 50 min backen.



Mag. Sonja  
Lugbauer,

Ernährungsexpertin,  
Purgstall/Erlauf (NO).

## LEINSAMEN

Leinsamen enthalten hohe Mengen wasserlöslicher Ballaststoffe, die Wasser binden und damit die Verdauung anregen. Ihr hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren macht Leinsamen besonders gesundheitsförderlich. Die ganzen oder geschroteten Körner eignen sich gut als Zutat für ein Müsli. Als kaltgepresstes Leinöl sind Leinsamen besonders aromatisch. Das Öl schmeckt zum Beispiel über gedünstetes Gemüse geträufelt sehr gut.

## WALNÜSSE

Nicht nur als Deko eignen sich die hübschen Schalenfrüchte. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Letztere wirken positiv auf unsere Blutfettwerte und damit unser Herz-Kreislauf-System. Daneben enthalten sie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, das für die Bekämpfung von Viren im Körper wichtig ist. Für einen gesunden Snack sind Walnüsse gut geeignet – Vorsicht gilt allerdings bei der Menge: Walnüsse enthalten pro 100 g etwa 654 kcal. Eine Handvoll für zwischendurch reicht also allemal!

## HASELNÜSSE

Haselnuss-Sträucher fühlen sich hierzulande in fast allen Gärten oder Wäldern wohl. Die Haselnuss kann im Herbst geerntet und die harte Schale mit einem Nussknacker aufgebrochen werden. Sie liefern ähnlich viel Energie wie Walnüsse – etwa 650 kcal pro 100 g. Haselnüsse enthalten

zudem viele wichtige Mineralstoffe (Magnesium, Calcium, Eisen, Zink), aber auch Vitamin B und E. Letzteres stärkt das Immunsystem und wirkt antioxidativ.

## SONNENBLUMENKERNE

Das beliebte Sonnenblumenöl ist in praktisch jedem Haushalt zu finden, da es vielseitig einsetzbar ist. Auch das Grundprodukt, nämlich die Sonnenblumenkerne, haben einiges zu bieten. Ihr hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß macht sie besonders für Vegetarierinnen und Vegetarier interessant – 24 g pro 100 g. Zudem enthalten sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, B-Vitamine und Vitamin A und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungsreaktionen verringern können.

## KÜRBISKERNE

Im Herbst und Winter zählt Kürbis zu den beliebtesten Gemüsesorten. Leider landen die wertvollen Kürbiskerne beim Kochen meistens im Müll. Dabei haben sie einiges zu bieten: Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Kalium, Magnesium, Vitamin E und Beta-Carotin – ein ganzes Konvolut an wertvollen Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen. Gepresst als Kürbiskernöl wie auch geröstet (und gesalzen) sind Kürbiskerne eine tolle Verfeinerung für verschiedene kalte und warme Gerichte. Kürbiskerne zum Knabbern kann man selbst herstellen: Kerne waschen, trocknen lassen und in der Pfanne rösten, bis sie knusprig sind. ■

## Heimisches Superfood

- 600 g Dinkelmehl
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Mohn (am besten gequetscht)
- 1 TL Salz
- 1 Ei, 400 ml Milch
- 40 g frischer Germ

## Heimisches Superfood



- 2 EL Haferflocken
- 200 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL gemischte Nüsse
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Prise Zimt

## Heimisches Superfood

- 500 g Getreideflocken (z. B. Hafer, Dinkel, Hirse)
- 2 Handvoll Nüsse (Hasel- oder Walnüsse)
- 2 Handvoll Sonnenblumen-/Kürbiskerne
- 180 g Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl



LEINSAMEN-MOHN-WECKERL



WARMES MÜSLI MIT NÜSSEN



KÖRNIGER MÜSLI-CRUNCH

## LEINSAMEN-MOHN-WECKERL

### Zubereitung:

Trockene Zutaten vermengen. Milch lauwarm erwärmen und den Germ darin auflösen. Zur Mehlmischung geben und mit dem Ei zu einem Teig kneten. Teig eine Stunde gehen lassen. Danach in etwa 50 g schwere Stücke teilen und zu Kugeln formen. Auf ein Backblech legen und mit etwas Leinsamen und Mohn bestreuen. Wenn möglich mit Dampf 25 min bei 180 Grad backen. ■



## WARMES MÜSLI MIT NÜSSEN UND LEINSAMEN

### Zubereitung:

Haferflocken mit einer Prise Salz in einen Topf geben, Milch zugeben und erhitzen. Etwa 5 min köcheln lassen. Währenddessen den Apfel waschen und mit der Schale grob reiben oder fein schneiden. Nüsse grob hacken. Apfelstücke, Nüsse, Leinsamen, etwas Zimt zugeben und alles gut vermengen. Vom Herd nehmen und servieren. ■



## KÖRNIGER MÜSLI-CRUNCH

### Zubereitung:

Backrohr auf 150 Grad vorheizen. Die Getreideflocken, Nüsse und Kerne in einer Schüssel vermengen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Honig zufügen. Wenn sich alles schön verbunden hat, über den Flockenmix gießen und gut miteinander vermischen. Auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und für zirka 50 min backen – nach 20 min wenden, um eine gleichmäßige Bräune zu erreichen. ■



## REZEPTKARTEN

### DER NEUE SAMMELSPASS: REZEPTKARTEN ZUM AUSSCHNEIDEN UND GENIESSEN!



Praktisch: Auf der Vorderseite finden Sie unser neues Farbleitsystem.

■ VORSPEISE ■ HAUPTSPESIE ■ DESSERT

Rezepte zum Sammeln. Ab sofort finden Sie in jeder Ausgabe von GESUND & LEBEN drei Rezeptkarten zum Sammeln. Auf der Vorderseite sehen Sie auf einen Blick die Speise als Foto – und ob es sich um eine Vor-, Haupt- oder Nachspeise handelt.

Auf der Rückseite gibt es die Zutatenliste mit praktischen Zusatztipps. Auf der Innenseite ist die Schritt-für-Schritt-Anleitung abgedruckt. So gelingt jedes Gericht mühelos – und schmeckt fantastisch. GESUND & LEBEN wünscht gutes Gelingen!

FOTOS: ISTOCK\_MAGONE,\_ALVAREZ,\_MARINA MOSKALYUK



JETZT NEU!

OSOLIO®  
fit4life  
FORTE



mit DHA  
und Vitamin D3 -  
rein pflanzlich.

ACHTEN SIE AUF  
IHR IMMUNSYSTEM,  
IHRE SEHKRAFT  
UND IHRE  
GEHIRNFUNKTION!

www.osolio.at  
Jetzt auch auf  



# Das GLÜCK der Dankbarkeit



„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“, sagte der englische Philosoph und Staatsmann Francis Bacon (1561–1626). Wie recht er damit hatte, bestätigen neue wissenschaftliche Studien. **GESUND & LEBEN** zeigt, wie Sie Dankbarkeit täglich praktizieren können – und dadurch glücklicher und gesünder werden.

**D**ankbarkeit macht uns nicht nur glücklich, sondern trägt auch wesentlich zu unserer Gesundheit bei – und zwar mental und körperlich. So hat etwa ein Forschungsteam der University of California herausgefunden, dass Herzpatienten ihre Gesundheit verbessern können, wenn sie häufiger Dankbarkeit empfinden. „Je dankbarer die Patientinnen und Patienten waren, umso besser waren ihre Laune und ihr Schlaf. Mit zunehmender Dankbarkeit sanken überdies jene Entzündungswerte, die mit der Herzgesundheit in Verbindung stehen“, erklärt Studienautor Prof. Paul J. Mills.

## WIRKLICH DANKBAR SEIN

Freilich muss man nicht erst zum Herz-Patienten werden, um seine (Herz-)Gesundheit zu steigern. Im Gegenteil: Je eher und je öfter wir dankbar sind, umso besser und umso gesünder werden wir. Allerdings gilt es zu unterscheiden zwischen der Dankbarkeit, die wir von anderen Menschen erwarten und jener, die wir selbst empfinden. Bei Ersterer läuft in gewisser Weise ein Kindheitsprogramm ab, weiß Emotions-trainer, Glücksforscher und Autor von „Glücklich leben – Dein Herz weiß mehr als dein Verstand“ Manfred Rauchensteiner: „Wenn ich erwarte, dass andere mir gegenüber dankbar sein müssen, ist Enttäuschung vielfach programmiert. Schließlich muss ich den Dank dann immer von anderen einfordern, wodurch es zu einem demütigen Gefühl wird, das zudem stark an Bedingungen geknüpft ist.“

Jene Dankbarkeit hingegen, die man selbst empfindet, ist eines der besten und stärksten Gefühle überhaupt. Vorausgesetzt man ist sich bewusst, warum man für dies oder jenes dankbar ist, und man hat sich selbst, bestenfalls aus tiefstem Herzen, dafür entschieden, dankbar zu sein. Ansonsten nämlich könnte einmal mehr ein „Kindheitsfilm“ ablaufen, wie Rauchensteiner betont: „Dankbarkeit ist ein komplexes Gefühl, mit dem wir schon als Kinder konfrontiert werden – dann jedoch oftmals als etwas, das wir sein und zum Ausdruck bringen müssen. Kindern wird zum Teil regelrecht eingedrillt, dass sie ‚Bitte‘ und

‚Danke‘ sagen müssen. Dass bei dieser Art der Dankbarkeit wenig positive Energie mitschwingt, ist kaum überraschend.“

## DANKBARKEIT IST GESUND

Tatsache ist, dass wir uns alle Gefühle selbst erschaffen. An sich also ist es ganz einfach: Wir können hier und heute entscheiden, als dankbare Menschen durchs Leben zu gehen und unsere Sinne für die schönen Dinge des Lebens zu schulen. Immer mehr Studien wie jene an der University of California weisen darauf hin, dass intrinsisch empfundene Dankbarkeit dazu führt, dass wir glücklicher und zufriedener sind, erfülltere Beziehungen führen, seltener an Depressionen, Burn-out oder Süchten leiden, besser mit Schicksalsschlägen umgehen können und generell gesünder sind.

Der eine oder die andere wird nun einwenden: „Leichter gesagt, als getan. Schließlich gibt es im Moment nicht viel, wofür wir dankbar sein können. Alles wird teurer, nicht weit entfernt herrscht Krieg, und auch die Pandemie ist anscheinend



Manfred Rauchensteiner, Emotions-trainer, Glücksforscher und Autor

*„Dankbarkeit ist ein komplexes Gefühl, mit dem wir schon als Kinder konfrontiert werden – dann jedoch oftmals als etwas, das wir sein und zum Ausdruck bringen müssen.“*

noch nicht vorbei.“ Glücksforscher Rauchensteiner sieht das anders: „Wir könnten beispielsweise dafür dankbar sein, dass wir viele Jahrzehnte des Friedens und Wohlstands erleben durften. Wobei mir klar ist, dass sich der Verstand dagegen wehren wird, denn er ist evolutionsbedingt für das ‚Sorgen-Mach-Programm‘ verantwortlich. Das Problem aber ist: Sorgen schaden uns körperlich und mental.“ Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass Ängste und Sorgen für den Körper Stress bedeuten.

Als Reaktion werden nämlich die aktivitätssteigernden Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die auf Dauer zu einem langfristig erhöhten Stresshormonspiegel führen. Indes haben die „Botenstoffe des Glücks“ – allen voran Serotonin, Dopamin und Endorphine – eine beruhigende Wirkung auf Atmung und Herzschlag, aktivieren die Selbstheilungskräfte und wirken sich alles in allem positiv auf unsere Gesundheit aus. Entsprechend rät Rauchensteiner dazu, die Zeit der unangenehmen Gefühle möglichst kurz zu halten: „Schon beim ersten Anflug von negativer Stimmung sollte man alles daransetzen, Dankbarkeit und Freude zu empfinden. Ansonsten läuft man Gefahr das Immunsystem nachhaltig zu schädigen.“



Wenn Sorgen wie Wolken über einem hängen, kann Dankbarkeit dazu beitragen, wieder mehr ins Vertrauen zu kommen, dass alles gut ausgehen wird.

**FIRST STEP: AKZEPTANZ**

Zu Beginn geht es allerdings darum, die Situation anzunehmen, sie zu akzeptieren, auch das Gefühl, dass es einem gerade nicht so gut geht. Von diesem „Es ist nun mal so“-Punkt kann man dann gut wegarbeiten – schließlich darf man alleine dafür dankbar sein, dass man es akzeptiert hat, dass die Dinge nun mal so sind, wie sie eben sind. Dieses Gefühl der Akzeptanz gepaart mit der Dankbarkeit dafür ist übrigens spürbar: Sobald man eine Enge im Brustraum verspürt, die Atmung flacher und rascher wird, wenn einem Sorgen und Ängste gefühlt über den Kopf wachsen, spürt man genau dort, also an der Vorderseite des Oberkörpers, eine Erleichterung und man kann wieder tief Luft holen. Und schon hat man einen weiteren Grund, dankbar zu sein.

Und ja, das gilt genauso für Menschen, die an Depressionen, Burn-out oder Süchten leiden, wengleich ihnen der erste Schritt schwerer fallen dürfte, wie Manfred Rauchensteiner konstatiert: „Depressive Menschen haben über einen langen Zeitraum ihre eigenen Bedürfnisse hintangestellt. Wenn sie es aber in einem Moment, in dem es ihnen schlecht geht, schaffen, die Signale des Körpers wieder zu erkennen, können sie auch etwas dagegen tun, indem sie es schlichtweg akzeptieren und dankbar dafür sind. Ja, das klingt zu einfach, um wahr zu sein. Doch wer weiß, dass Dankbar-

keit eines der mächtigsten, wenn nicht sogar das mächtigste Gefühl überhaupt ist, wird es nie mehr missen wollen.“

**DANKBARKEITSRITUALE**

Wer es gar nicht erst soweit kommen lassen möchte, der kann sozusagen „vorbeugend“ dankbar sein. Und das Beste: Man kann sofort damit anfangen. Oder Sie starten morgen in der Früh und machen das Aufwachen und Aufstehen zum Dankbarkeitsritual. Wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner neben Ihnen liegt, können Sie für sie oder ihn dankbar sein, ebenso wie für Ihre Familie. Während Sie sich im Bad Wasser ins Gesicht spritzen oder sich duschen, danken sie für das fließende, saubere Nass. Stehen Sie danach vor dem Kleiderkasten, zerbrechen Sie sich nicht den Kopf darüber, was Sie anziehen sollen, sondern seien Sie dankbar für all die warmen und schönen Sachen, aus denen Sie auswählen dürfen. In der Küche geht es weiter: Ob Kaffee oder Tee, Müsli oder Brot, Süßes oder Saures – seien Sie dankbar für all die Lebensmittel, die Ihrem Körper Nährstoffe liefern und/oder Ihnen schlichtweg schmecken. „Wer sich erst einmal an dieses Morgenritual gewöhnt hat, wird auch untertags Lust verspüren, für all die vermeintlichen Kleinigkeiten dankbar zu sein“, weiß der Linzer Glücksexperte.

Andere wiederum ziehen es vor, ein Tagebuch zu führen, in dem sie abends eintragen, wofür sie an diesem Tag dankbar waren bzw. sind. Freilich gibt es mittlerweile auch Apps, wo man sich jederzeit Notizen machen kann, um sie am Abend Revue passieren zu lassen. Sollte man dies erst kurz vor dem Einschlafen machen, nicht vergessen, im Anschluss Handy oder Tablet abzuschalten, denn Display und Handstrahlungen hemmen die Melatoninproduktion und stören somit den Schlaf.

Wie auch immer wir unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, entscheidend ist, dass wir das Gefühl aktivieren. Von sich aus würde das der Verstand nämlich nie machen, da er darauf programmiert ist, Lösungen für Probleme zu suchen. Die gute Nachricht: Unser Verstand ist lernfähig. Wenn er vier, fünf Mal das Dankbarkeitsprogramm absolviert hat, wird er es wieder und wieder wählen. So wird Dankbarkeit zu einer Grundhaltung bzw. einer Grundentscheidung. Und wenn wir erst einmal angefangen haben, dankbar zu sein, werden wir gar nicht mehr damit aufhören können – oder um mit Senecas Worten zu schließen: „Danke doch lieber für das, was du bekommen hast. Auf das andere warte und freue dich, dass du noch nicht alles hast.“

Ach und danke, dass ich diesen Artikel schreiben durfte – für Sie und für mich.

CHRISTIANE MÄHR ■

FOTOS: ISTOCK\_FIZNES

**BUCHTIPP**



Manfred Rauchensteiner

**GLÜCKLICH LEBEN – DEIN HERZ WEISS MEHR ALS DEIN VERSTAND**

Goldegg Verlag, 19,95 Euro

# 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!



**AKTUELL IM HEFT**

FOTO: 123RF/VICUSHKA

### Kraft im Winter mit wärmenden Speisen – das beste Essen für die kalte Jahreszeit!

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 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 vertragsgemäß 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

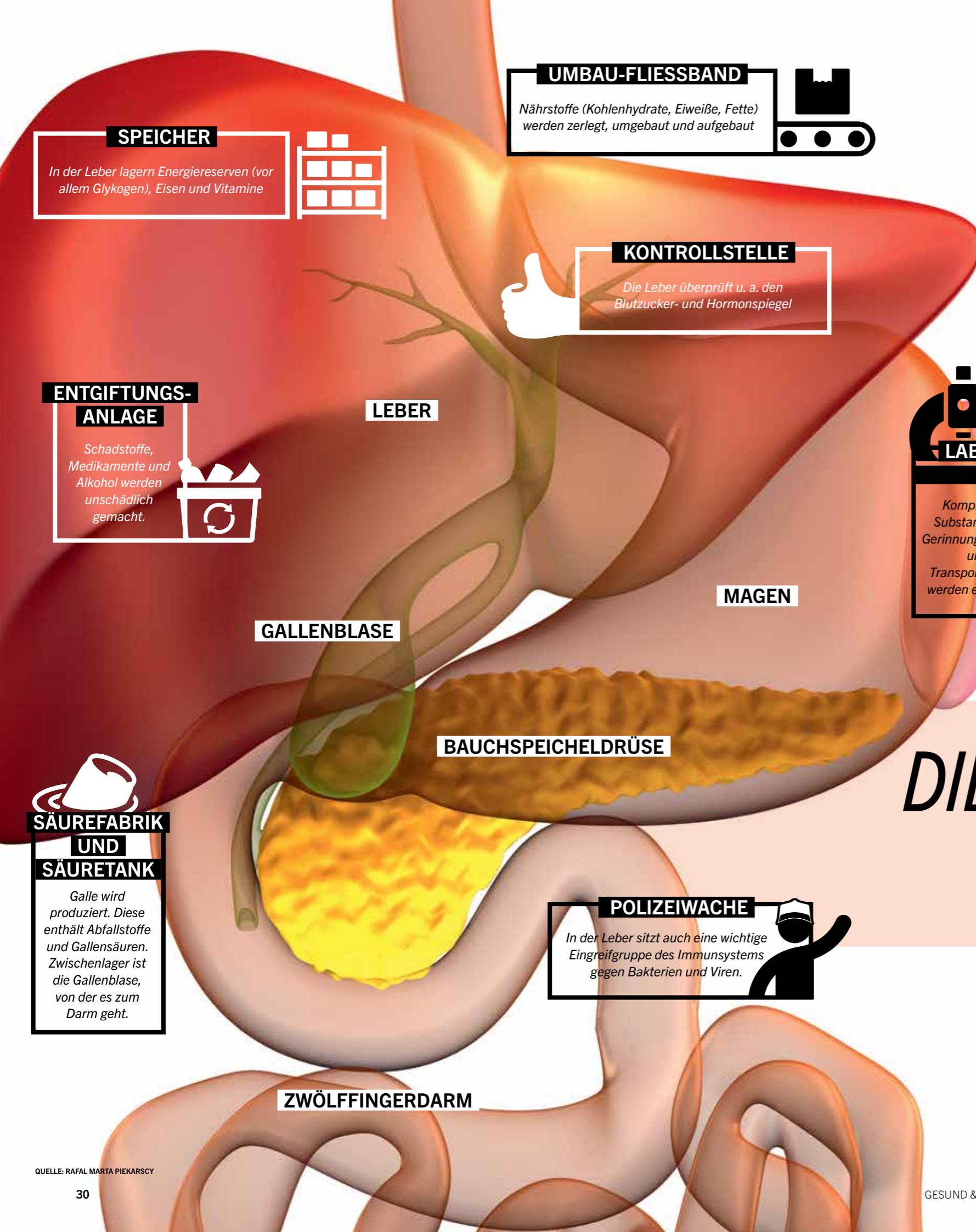
.....  
TELEFON / E-MAIL

.....  
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  
HUGO-PORTISCH-GASSE 1  
A-1136 WIEN**



**SPEICHER**

In der Leber lagern Energiereserven (vor allem Glykogen), Eisen und Vitamine

**UMBAU-FLIESSBAND**

Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) werden zerlegt, umgebaut und aufgebaut

**KONTROLLSTELLE**

Die Leber überprüft u. a. den Blutzucker- und Hormonspiegel

**ENTGIFTUNGSANLAGE**

Schadstoffe, Medikamente und Alkohol werden unschädlich gemacht.

**LABOR**

Komplizierte Substanzen wie Gerinnungsfaktoren und Transporteiweiße werden entworfen

**SAUREFABRIK UND SAURETANK**

Galle wird produziert. Diese enthält Abfallstoffe und Gallensäuren. Zwischenlager ist die Gallenblase, von der es zum Darm geht.

**POLIZEIWACHE**

In der Leber sitzt auch eine wichtige Eingreifgruppe des Immunsystems gegen Bakterien und Viren.

**ZWÖLFFINGERDARM**

Sie ist neben den Nieren unser wichtigstes Entgiftungsorgan und sorgt als Stoffwechsel-Superstar für die Verwertung, Umwandlung und Speicherung von wichtigen Nährstoffen aus der Nahrung. Mit rund 1,5 kg Gewicht ist die Leber außerdem eines unserer größten Organe und führt mit ihren rund drei Millionen Leberzellen etwa 500 verschiedene biochemische Prozesse durch. Unter anderem wandelt sie nicht sofort verwertbaren Blutzucker als Energiereserve in Fette um, hält den Zuckerspiegel im Blut konstant und gibt Vitamine sowie Mineralien wie Eisen und Kupfer ans Blut ab, wenn diese gebraucht werden. Dazu fließt unsere Gesamtblutmenge rund 350 bis 400 mal täglich durch die Leber.

**JEDER VIERTE HAT FETTLER**

Doch leider führt dieses wichtige Organ auch eine andere Zahlenstatistik an, wie Univ.-Prof. Dr. Herbert Tilg, Direktor der Universitäts-Klinik für Innere Medizin I an der Medizinischen Universität Innsbruck, erläutert: „Rund 25 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher sind von einer Fettleber betroffen.“ Während die alkoholische Fettleber von zu hohem Alkoholkonsum ausgelöst wird, ist die Ursache für die nicht-alkoholische Fettleber, die auf dem Vormarsch

ist, hauptsächlich in ungesunder Ernährung zu suchen. „Vereinfacht kann man sagen: Je größer das Nahrungsüberangebot über die Zeit ist, desto höher ist der Anteil an Fettleber-Betroffenen“, so Tilg. Auf den Punkt gebracht: Wir essen zu viel und davon das Falsche. Schnell verfügbare Kohlenhydrate, minderwertige Fette, zu viel Zucker, Fertigprodukte. Auch Alkoholkonsum trägt zur nichtalkoholischen Fettleber bei, betont Tilg: „Er schädigt die Leber nicht nur durch seine Inhaltsstoffe, sondern hat auch einen sehr hohen Kalorienanteil. Kombiniert mit zu wenig Bewegung ist dies fast schon ein Garant dafür, im Laufe des Lebens eine Fettleber zu entwickeln“, warnt Tilg. „Dazu kommen noch genetische Komponenten, die das Risiko verstärken können, wie etwa das metabolische Syndrom.“ Dieses ist gegeben, wenn mehrere ungünstige Gesundheitszustände gleichzeitig zutreffen – etwa hoher Blutzucker, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Übergewicht oder Adipositas. Auch Typ-2-Diabetes sowie die langfristige Einnahme spezifischer Medikamente können die Entstehung einer Fettleber begünstigen. Der Prozess erfolgt über einen langen Zeitraum – wenn die Leber Stoffe, die sie nicht mehr abbauen oder im Fettgewebe speichern kann, als Fett im Lebergewebe ablagert. Das Perfide daran: Es bleibt fast immer unbemerkt.

# DIE LEBER LEIDET STILL

Jeder Vierte ist hierzulande von einer Fettleber betroffen. Unbehandelt kann diese sogar zu Leberkrebs führen. Die gute Nachricht: Die Leber lässt sich, sofern sie noch nicht massiv geschädigt ist, regenerieren! **GESUND & LEBEN** verrät, wie das geht. **PLUS:** Neue Erkenntnisse eines Wiener Forschungsteams, die als Basis für zukünftigen Therapien dienen können.

# NEUE THERAPIEHOFFNUNG BEI FETTLEBER

Jüngste Studienerkenntnisse eines Wiener Forschungsteams geben Hoffnung für neue Therapien bei Fettleber. Im Zentrum der Studie: Das Hormon Leptin und das Zusammenspiel von Leber, Gehirn und Vagusnerv bei der Steuerung des Leberfettstoffwechsels.

Sind Kohlenhydrate nicht sofort verwertbar, werden sie unter anderem von der Leber in Fett umgewandelt und über Lipidpartikel ins Fettgewebe exportiert, um sie dort als Energiereserve zu speichern. Die Leber schützt sich dadurch vor Verfettung. Im Zentrum dieses Stoffwechselweges steht das Hormon Leptin, das im Fettgewebe produziert wird, proportional zur Fettmasse im Blut zirkuliert, die Blut-Hirn-Schranke überwindet und im Gehirn an Rezeptoren bindet. Eine Aufgabe des Hormons: das Sättigungsgefühl zu vermitteln. Neben der Steuerung des Appetits ist Leptin aber auch an der Regulation des Glukose- und Fettstoffwechsels beteiligt. Diese Effekte werden unter anderem über den Vagusnerv vermittelt, der das Gehirn mit der Leber verbindet. Einem Wiener Forschungsteam rund um Studienleiter Assoz. Prof. Dr. Thomas Scherer von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel (MedUni Wien und AKH) ist es nun erstmals gelungen, einen bereits im Tiermodell identifizierten Regelkreislauf auch beim Menschen nachzuweisen, durch den Leptin die Leber vor Verfettung schützt. „Wir haben den Fettxport unter Leptin bei gesunden Menschen und bei Lebertransplantierten, die keine Vagus-Verbindung zum Gehirn besitzen, untersucht“, erläutert Scherer.

## Die Studie

Die Forschenden konnten im Tiermodell zeigen, dass Leptin die Freisetzung von Lipiden aus der Leber stimuliert und gleichzeitig die Neuproduktion von Fetten unterdrückt, wodurch der Leberfett-

*„Wir glauben, dass Leptin die Entwicklung einer Fettleber unabhängig von seiner appetithemmenden Wirkung verhindern kann.“*

Assoz. Prof. Dr. Thomas Scherer, Klinische Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, MedUni Wien und AKH, Wien



gehalt sank. Dieser Effekt war abhängig von einer intakten nervalen Verbindung des Gehirns mit der Leber und wurde nach Durchtrennung des Vagusnervs aufgehoben. Die Wissenschaftlerinnen

und Wissenschaftler testeten nun, ob ein vergleichbarer Mechanismus den Leberfettstoffwechsel beim Menschen reguliert. Sie stellten fest, dass eine einmalige Metreleptin-Injektion (künstlich hergestelltes Leptin) Fett aus der Leber gesunder, normalgewichtiger Männer mobilisierte und den Leberfettgehalt senkte. Nach Stimulation des autonomen Nervensystems durch „Scheinessen“, einem natürlichen Vagusstimulus, trat ein ähnlicher Effekt auf. Hingegen verlor Metreleptin bei lebertransplantierten Patientinnen und Patienten, deren Leber durch die Transplantation nicht mehr mit dem Gehirn verbunden ist, seine Wirkung auf die Fettmobilisierung aus der Leber.

## Zukünftige Therapien

„Unsere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Leptin auch beim Menschen die Freisetzung von Lipiden aus der Leber über das Gehirn stimuliert und dadurch das Leberfett über den Vagusnerv senkt“, erläutert Scherer. „Wir glauben, dass Leptin die Entwicklung einer Fettleber unabhängig von seiner appetithemmenden Wirkung verhindern kann.“ Zukünftig könnten diese Erkenntnisse als Basis für neue Therapien dienen. „Zum einen für Patientinnen und -Patienten mit Fettleber und niedrigem Leptin und Betroffene von Lipodystrophien, die kein Fettgewebe haben; zum anderen für Personen mit Adipositas und Fettlebererkrankung, bei denen Leptin im Gehirn – vermutlich durch einen defekten Transport über die Blut-Hirn-Schranke – nicht mehr wirkt, könnten gehirngängige Leptinformulierungen bzw. eine intranasale Leptingabe angedacht werden“, führt Scherer aus. „Zudem könnten die Erkenntnisse rund um die Verbindung von Gehirn und Leber auch pharmakologisch eingesetzt und das Gehirn bei Krankheiten wie Diabetes, Adipositas oder anderen Stoffwechselerkrankungen zum potenziellen Zielorgan von Medikamenten werden.“

FOTOS: ISTOCK, ASIAVISION, GERHARD BERGER/GETTY



*„Die Leber ist ein sehr dankbares Organ. Sie verzeiht im Leben viele Sünden und sehr viele Krankheitsprozesse lassen sich revidieren.“*



Univ.-Prof. Dr. Herbert Tilg, Leiter der Inneren Medizin I, Universitätsklinik Innsbruck

## ERNSTE FOLGEN

„Die Leber leidet still“, erklärt der Hepatologe, Gastroenterologe und Internist. „Betroffene verspüren keine Schmerzen, höchstens sehr unspezifische Symptome wie Müdigkeit, ein Völlegefühl oder Erschöpfung.“ Das ist problematisch, denn: Unbehandelt kann die Fettleber zu schwereren Lebererkrankungen führen. „Rund 15 Prozent aller Betroffenen von Fettleber entwickeln aus noch nicht geklärten Ursachen eine Leberentzündung. Als Folge dieser nichtalkoholischen Fettleberhepatitis, kurz NASH genannt, entstehen Narben in der Leber, sogenannte Fibrosen, die schließlich zu einer Leberzirrhose und im schlimmsten Fall zu einem Leberzellkarzinom führen können.“ Ein Szenario, das immer häufiger vorkommt, wie auch die Statistik belegt: Schätzungen zufolge wird spätestens im Jahr 2030 die nichtalkoholische Fettleber die häufigste Ursache für Leberkrebs in Europa sein. Schon heute ist die

Krebserkrankung in manchen Teilen der Welt wie in den USA der häufigste Grund für eine Lebertransplantation. Die Fettleber kann jedoch auch dann für Betroffene zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen, wenn sich keine Entzündung entwickelt, so Tilg: „Fettleber-Patientinnen und -Patienten haben ein viel höheres Risiko, an einer kardio-vaskulären Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, an Typ-2-Diabetes oder an einer anderen Krebsform zu erkranken“, warnt der Mediziner.

## REGENERATION? MÖGLICH!

Wenn man es soweit kommen lässt. Denn die gute Nachricht fasst Tilg so zusammen: „Die Leber ist ein sehr dankbares Organ. Sie verzeiht im Leben viele Sünden und sehr viele Krankheitsprozesse lassen sich revidieren.“ Eine Kombination aus einer stetigen Ernährungsumstellung hin zu fett-, kalorien- und zuckerarmer Ernährung, Verzicht auf Alkoholkonsum und viel Bewegung führe dazu, dass die Leber, sofern sie noch nicht massiv geschädigt ist, wieder völlig gesund werden könne, betont der Internist. „Für übergewichtige Personen ist es hinsichtlich der Lebergesundheit enorm wichtig, abzunehmen.“ Studien belegen, dass sich schon eine Gewichtsreduktion von rund zehn Prozent positiv auf die Lebergesundheit auswirkt. „In schweren Fällen – etwa bei Adipositas – kann das Abnehmen auch medikamentös oder durch eine Magen-OP unterstützt werden“, so Tilg. „Die Fettleber kommt auch bei schlanken Menschen vor, allerdings sind 90 Prozent aller Betroffenen übergewichtig. In diesem Fall rate ich dazu, die Lebergesundheit kontrollieren zu lassen, denn der Zustand der Leber ist immer auch ein Spiegelbild der Gesamtgesundheit. Die einfachste Diagnostik erfolgt über Ultraschall“, erklärt der Internist. „Als nächster Schritt folgen Laboruntersuchungen der Blutwerte.“ Geben diese Grund zur Sorge, ist eine Leberbiopsie notwendig, um eine reine Fettleber von einer Fettleberentzündung abzugrenzen. Das entnommene Gewebe wird dann mikroskopisch untersucht.

## FOKUS AUF PRÄVENTIONSARBEIT

„Wir müssen diese Fettleber-Epidemie jedenfalls gesamtgesellschaftlich lösen“, betont Herbert Tilg. „Die Medizin allein schafft dieses Rennen nicht.“ Gefordert seien auch Politik und Lebensmittelhandel, um präventive Maßnahmen wie etwa die Reglementierung des Zuckergehalts in Nahrungsmitteln, Aufklärungsarbeit in Form von Kampagnen oder gesunde Ernährung in Schulen umzusetzen. Letzteres sei besonders wichtig so Tilg, denn: „Die Fettleber ist auch bei Jugendlichen bereits auf dem Vormarsch – und zum Teil sogar schon bei Volksschulkindern.“ CLAUDIA SEBUNK ■

BOSCH + SOHN boso

Blutdruck messen – Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.



Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Bestellung vor Ort:



Das Blutdruckmessgerät dem Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Der boso medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Er zeigt auch Bewegungsstörungen bei der Messung an und speichert bis zu 60 Messwerte für eine aussagekräftige Auswertung. Darüber hinaus erkennt er im Falle eines Falles Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit und stellt diese optisch dar – Informationen, die entscheidende Bedeutung für Ihre Gesundheit haben können.

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG  
Zweigniederlassung Österreich  
Handelskai 94-96, 20. OG.  
1200 Wien



www.boso.at

# Das Glück ist ein

Unsere Lebenszufriedenheit verläuft über die Jahre wie eine u-förmige Kurve. Sie ist in jungen Jahren groß, erreicht zwischen Anfang Vierzig und Mitte Fünfzig die Talsohle und steigt mit zunehmendem Alter wieder an. GESUND & LEBEN erklärt, warum die Lebensmitte so krisenanfällig ist, was wir daraus lernen können und wie wir zu neuem Glück finden.

**D**er Mittfünfziger mit plötzlich gefärbtem Haar, neuem Fitnessstudio-Abo und schnittigem Sportwagen – dieses Bild oder ähnliche Assoziationen tauchen unvermittelt auf, wenn wir an das Wort „Midlife Crisis“ denken. Ein Klischee, das mit den wahren Herausforderungen der Lebensmitte wenig zu tun hat, wie Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erläutert. Die Schweizer Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin befasst sich seit Jahrzehnten mit der Phase des mittleren und höheren Lebensalters und weiß: „Krisen in der Lebensmitte sind ganz normal. Wir sprechen in der Psychologie aber nicht von der ‚Midlife Crisis‘, denn es handelt sich nicht um eine spezifische Krise, sondern vielmehr um eine krisenanfällige Zeit.“ Viele Gründe seien verantwortlich dafür, dass die Lebensphase zwischen Anfang Vierzig und Mitte 50 als besonders herausfordernd erlebt wird, so die Wissenschaftlerin: „Ähnlich wie die Pubertät oder die Pensionierung ist auch die Lebensmitte eine Zeit der Umbrüche – und zwar sowohl familiär, als auch beruflich und persönlich.“

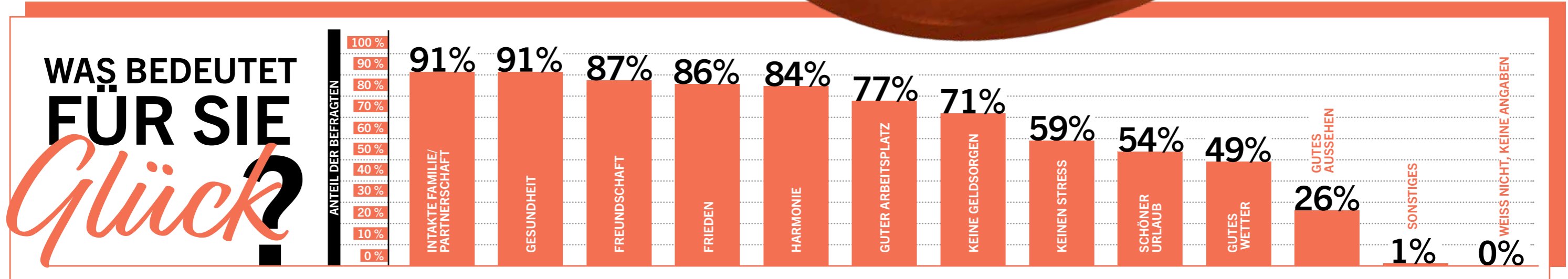
#### ZEIT DES UMBRUCHS

Allein körperliche Veränderungen lassen bei vielen das Glücksgefühl und Wohlbefinden sinken.

den in dieser Phase sinken. „Bei Frauen sind es die Wechseljahre und das Ende der Fertilität, Männern macht ein sinkender Testosteronspiegel zu schaffen“, so Perrig-Chiello. Hinzu komme ein verändertes Aussehen, der Übergang von jung zu alt: „Das Alter hat in unserer Gesellschaft leider eine negative Konnotation. Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.“ Das spiegle sich auch im Berufsleben wider, so die Wissenschaftlerin: „Heute gilt in vielen Unternehmen die Gruppe ab 45 Plus schon als problematisch. In der Lebensmitte hat man meist auch den Karrierezenit erreicht, die Jungen rücken nach, der Druck wächst“, erklärt die Entwicklungspsychologin. Druck, der auch privat steigt, denn: Viele finden sich nun in einer sogenannten Sandwich-Position wieder: „Die Kinder sind in dieser Phase meist schon größer, brauchen einen aber weiterhin, während die eigenen Eltern zunehmend hilfsbedürftiger werden. Daraus ergibt sich oft, dass man nach oben und nach unten hilft, während man gleichzeitig noch voll im Berufsleben steht.“ Herausforderungen, die sich auch auf die Partnerschaft auswirken, das lässt sich mit Zahlen belegen: „In keinem Alter gibt es mehr Scheidungen, als mit Ende Vierzig“, so Perrig-Chiello.

#### AUF DER SUCHE NACH DEM SINN

Ein Klassiker in dieser Lebensphase: Bilanzziehen. „Wenn das Lebenszeitfenster kleiner wird, kommt es häufig zu einem Abgleich mit der Realität. Man blickt zurück auf die Träume, die man hatte, die Wünsche, die man realisieren konnte, aber auch die Ziele, die man nicht erreicht hat“, erklärt die Expertin. Für viele endet dieser Bilanzierungsprozess in einer Sinnkrise:



„Vor allem dann, wenn das Gefühl stark ist, durch Kompromisse Chancen verpasst zu haben – wenn sich die Frage auftut: ‚Was wäre gewesen, wenn ...‘, so Perrig-Chiello. Nicht zuletzt sprechen auch hier die Zahlen eine deutliche Sprache, denn: Die Lebensmitte ist jene Phase, in der die meisten Fälle von Depressionen und Burn-outs zu verzeichnen sind. „Man verlässt gewohnte Rollen und muss sich neue aneignen. Es stehen viele Übergänge an, bei denen Anpassungsleistung und eine Neudefinition der Identität gefragt sind. All das erfordert viel Kraft und Zeit.“ Zeit, die in den meisten Fällen fehlt, denn neben beruflichen und familiären Verpflichtungen sind viele in dieser Phase auch gesellschaftlich und sozial engagiert. „Wir hören bei unseren Forschungsarbeiten immer wieder einen Satz: ‚Ich habe das Gefühl, dass ich nicht lebe, sondern gelebt werde‘, so die Psychologin.

„Es erstaunt mich immer wieder, wie viele tolle Frauen und Männer mir nach solchen Interviews schreiben: ‚Endlich fühle ich mich nicht mehr allein, endlich habe ich den Eindruck, dass das auch andere betrifft‘, erläutert Perrig-Chiello und betont gleichzeitig: „Es ist ganz normal, diese Phase des Lebens als schwierig zu empfinden.“ Und es handelt sich auch nicht nur um eine Problematik der Gegenwart: Die älteste bekannte Beschreibung der krisenhaften Lebensmitte findet sich nämlich bereits in Dante Alighieris Werk „Göttliche Komödie“, das der italienische Dichter kurz vor seinem Tod 1321 vollendete. Auf den Punkt gebracht: Man ist nicht allein. Das zu wissen, sei für viele schon eine große Erleichterung. Eine weitere: Die Lebensmitte bietet trotz ihrer Krisen eine riesige Chance auf neues Glück. „Oder gerade aufgrund dieser Krisen. Denn was wäre unser Leben ohne Herausforderungen? Hätten wir keine Widerstände, würden wir uns nie weiter entwickeln, das wäre doch furchtbar langweilig“, so die Expertin, die Mut macht: „Die meisten kommen gestärkt aus Krisen und den Lektionen des Lebens heraus. In der Lebensmitte ler-

nen wir, dass Krisen bewältigt werden können und dadurch werden wir resilient. Wir lernen Weitsicht und Gelassenheit.“ Dass dies vielen so ergeht, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien aus der Glücksforschung. Demnach folgt das Wohlbefinden im Laufe des Lebens einer U-Kurve: Wir sind in jungen Jahren eher glücklich, erfahren den emotionalen Tiefpunkt mit durchschnittlich Mitte Vierzig und werden dann wieder zufriedener. Das haben Wissenschaftler



in mehr als 80 Nationen über alle sozioökonomischen Gruppen hinweg herausgefunden.

### DIE KRISE ALS CHANCE FÜR NEUES GLÜCK

Doch wie verwandeln wir die Krisen der Lebensmitte in neues Glück? „Erstens muss man im Leben lernen, dass man jederzeit Korrekturen einbringen kann und dass man sich nicht als Opfer von irgendwelchen Geschehnissen sehen sollte“, betont Perrig-Chiello. Zudem gelte es zu akzeptieren, dass Scheitern zum Leben gehöre und dass Entscheidungen, die getroffen wurden, sich nicht immer als optimal herausstellen. „Betrachten Sie den Weg, den Sie eingeschlagen haben, versöhnlich und sehen Sie die Chancen, die Sie immer noch haben!“ Diese seien heute mehr denn je gegeben: „Unsere Generation hat wie keine zuvor die Gelegenheit, das Leben noch einmal neu zu definieren“, so die Expertin. Einerseits sei die hohe Lebenserwartung – zumeist bei guter Gesundheit – dafür verantwortlich, andererseits eine Gesellschaft, die mehr Freiheiten zulasse, das Leben selbst zu gestalten. „Die Standardisierung des Lebens, die es früher gab, gibt es heute nicht mehr. Wir sprechen deshalb auch von der De-Standardisierung des Lebenslaufes.“ Soll heißen: Ein Studium mit 60? Kein Problem mehr. Eine neue berufliche Ausrichtung in der Lebensmitte? Warum nicht! Etwas, das man schon immer auspro-

Das Wohlbefinden folgt im Laufe des Lebens einer U-Kurve: Wir sind in jungen Jahren eher glücklich, erfahren den emotionalen Tiefpunkt mit durchschnittlich Mitte Vierzig und werden dann wieder zufriedener.

bieren wollte? Für neue Hobbys ist es nie zu spät! Partnerschaftliche Neuorientierung? Frisches Liebesglück ist heute in älteren Jahren nicht nur möglich, sondern auch gesellschaftlich akzeptiert.

### ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

„Ganz wichtig für diesen Prozess ist Selbstreflexion“, so die Expertin. „Fragen Sie sich trotz Stresssituation, wo Sie stehen, was Sie in die Krise gestürzt hat und in welchen Bereich Sie Ihr Leben neu gestalten könnten.“ Ebenso wichtig: Der Austausch mit Gleichgesinnten. Eine Aufgabe, bei der sich Frauen grundsätzlich leichter tun, als Männer: „Es ist leider immer noch so, dass Männer das Gefühl haben, Probleme allein bewältigen zu müssen. Sie fressen Krisen häufig so lange in sich hinein, bis es nicht mehr geht.“ Harte Brüche seien daher bei Männern viel häufiger zu sehen als bei Frauen, die eine andere Gesprächskultur hätten, wenn es um Probleme gehe, so Perrig-Chiello: „Sie tauschen sich innerhalb der Familie und im Freundeskreis aus, machen laufend Korrekturen, holen sich schneller Hilfe.“ Professionelle Hilfe sei es auch, die bei großer Belastung helfe, so die Psychologin: „Sich das einzugestehen, ist ein Zeichen von Stärke. Oft hilft auch schon ein Beratungsgespräch, eine Sicht von außen!“

### DAS LEBEN IN DIE EIGENE HAND NEHMEN

Eine gewisse Kompromisslosigkeit helfe in der zweiten Lebenshälfte ebenso auf dem Weg zu neuer Zufriedenheit, so die Psychologin: „Viele erkennen in dieser Phase, dass sie nicht mehr Kompromisse um jeden Preis machen wollen und stattdessen das Leben in die eigene Hand nehmen möchten. Nach vielen Zugeständnissen kommt jetzt die Zeit, sich von diesen zu befreien.“ Nicht mehr um jeden Preis gefallen zu wollen, führe ebenso zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden – auch wenn die Lebensumstände nicht optimal sind. Eine Erfahrung, die auch Perrig-Chiello selbst gemacht hat: „Ich hatte in dieser Phase einen Bandscheibenvorfall, der mich für drei Wochen flach gelegt hat. Diese Zeit habe ich zur Reflexion genutzt. Das Ergebnis: Ich habe mich beruflich neu orientiert und das gemacht, was ich immer machen wollte: Meine Karriere ganz auf die akademische Schiene umzustellen. Zuvor war es immer ein Hin und Her zwischen klinischer Praxis und Universität. Dann habe ich erkannt: Alles auf einmal geht nicht!“

CLAUDIA SEBUNK ■

FOTOS: ISTOCK\_MALERAPASO\_AMRPHOTO: BEGESTELT



Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin, Bern.

„Das Alter hat in unserer Gesellschaft leider eine negative Konnotation. Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.“

## EXPERT\*INNEN FÜR IHRE KARRIERE



### Bachelor-Studiengänge - Vollzeit

- Allgemeine Gesundheits- & Krankenpflege (Studienstart 2x jährlich)
- Biomedizinische Analytik
- Ergotherapie
- Gesundheits- & Krankenpflege\*
- Logopädie
- Radiologietechnologie

### Master-Studiengänge - Berufsbegleitend

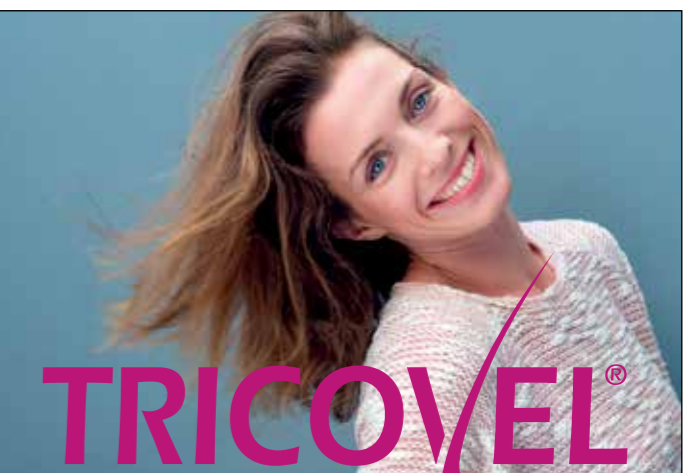
- Health Care Informatics
- MedTech – Functional Imaging, Conventional & Ion Therapy

### Weiterbildungslehrgänge - Berufsbegleitend

- MA-Lehrgang Advanced Nursing Practice\*
- MA-Lehrgang Diagnostischer Ultraschall – Sonographie
- MA-Lehrgang Zytodiagnostik & angewandte Molekularpathologie
- Basales & mittleres Pflegemanagement
- Praxisanleitung

\*Koop. Campus Rudolfinerhaus Wien

fhwn.ac.at



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Geschwächtes, sprödes Haar zählt oft zu den Begleiterscheinungen der Wechseljahre und stellt eine Folge des hormonellen Ungleichgewichts dar.

Höchste Zeit, Ihr Haar und sich selbst mit TRICOVEL® TricoAGE+ wieder in Balance zu bringen.

[tricovel.at](http://tricovel.at)



# „FAKTEN STATT MEINUNGEN“

Niki Popper ist der bekannteste Simulationsforscher Österreichs. Ein Gespräch über den Klimawandel, Covid-19 – und die Grenzen des Vorhersagbaren.

**E**r hat eine Frisur wie Albert Einstein und das Image des „verrückten Professors“: DI Dr. Nikolas Popper. Der 48-Jährige ist studierter Mathematiker, Hochschullehrer und Unternehmer. Sein Hauptquartier ist die „Drahtwarenhandlung“ in der Nähe der TU Wien. In analogen Zeiten wurden hier tatsächlich Drähte & Co verkauft. Im Zeitalter der Digitalisierung beherbergt sie das Simulationslabor: Mit seinem Team werkt Popper an Modellen für eine bessere Zukunft. Weil die Chefs Genussmenschen sind, ist das Büro zugleich Restaurant – und offen für alle.

Im Oktober 2021 wurde Popper zum „Österreicher des Jahres“ gewählt – in der Kategorie Forschung. „Wir bauen keine Brücken, wir entwickeln keine Impfungen und wir erfinden kein neues Material, das die Welt besser macht. Ich simuliere nur“, schreibt er in seinem gleichnamigen Buch. GESUND & LEBEN traf den Simulanten vom Dienst zum großen Interview.

**Seit der Pandemie sind Sie der Erklär-Bär der Nation ...** Moment! So dürfen mich nur meine Kinder nennen. Aber denen darf ich eigentlich eh nix erklären (lacht) ...

**Wie gefällt Ihnen die Rolle?**

Ich halte es für wichtig, dass Wissenschaft erklärt wird. Vor allem, wenn sie einen großen Einfluss auf unser Leben hat. Eine anstrengende Angelegenheit, weil im öffentlichen wissenschaftlichen Diskurs etwas Platz gegriffen hat, das für mich gefährlich ist: der Austausch von Meinungen anstelle von Fakten. Daher

wo Systeme immer komplizierter und unüberschaubarer werden. Wo es unterschiedliche Komponenten oder Subsysteme gibt. Im Zuge eines Projekts mit der TU Graz sehen wir uns an: Wie interagieren End-Userinnen und -User beim Thema Energie? Und wie könnten mobile Applikationen in puncto Einspar-motivation helfen? In einem anderen Projekt: Wo montiere ich Solarpaneele? Wie verteile ich Energie zwischen verschiedenen Gebäuden, damit wir Spitzen ausgleichen können? Bis zu österreichweiten Vertriebswegen: Wo sind welche Gasspeicher wie gefüllt? Und wie managen wir hierzulande Energie?

müssen mein Team und ich unsere Modelle erklären – und ihre Limitierungen. Und: In der Kommunikation ist die geeignete Darstellung für viele unterschiedlichen Zielgruppen wichtig. In Schulen funktioniert das anders als an Universitäten oder bei wissenschaftlichen Konferenzen – eine echte Challenge. Mit meiner kommunikativen Leistung bin ich da nicht immer zufrieden.

**Stichwort Wissenschaftskommunikation: Wie erklären Sie einem fünfjährigen Kind die komplexe Welt der Simulationsforschung?**

Provokant formuliert: eine einfache Aufgabe. Wir müssen nur verstehen, was um uns herum passiert. Als mein Sohn fünf war, habe ich ihn gefragt: „Da sitzt eine Raupe am Blatt. Was glaubst du, was passiert? Was siehst du?“ Alleine das Beschreiben des Sehenden führt zu einer tieferen Erkenntnis. Für Modellierungen kann ich die Raupe nehmen oder mein Lieblingsbeispiel aus meiner Einführungsvorlesung. Hier sage ich zu meinen Studierenden: „Gehen Sie raus, stellen Sie sich auf eine Kreuzung und schauen Sie sich an, was Sie sehen. Welches Modell würden Sie daraus bauen?“ In der zweiten Stunde kommen alle mit unterschiedlichen Fragen, Informationen und Sichtweisen retour. Das diskutieren wir. Kurz: Verstehe die Welt! Und leite daraus etwas ab! Natürlich ist das völlig absurd und nicht lösbar. Mir geht die Arbeit jedenfalls nicht aus.

**Welche Entwicklungen simulieren Sie neben Corona?**

Bei uns geht es nicht um ein Alleinstellungsmerkmal, denn alle simulieren: die Autoindustrie in puncto Getriebe und Crash-Tests. Und die Meteorologie das Wetter. Alle Geschichtsinstitute arbeiten mittlerweile mit Data Science und Modellen. Wir gehen dorthin,

Weil es keine Standardlösungen gibt, entwickeln wir und andere Forschende Simulationstools, die in zehn bis 20 Jahren Standards sein werden, um die immer kompliziertere Welt abzubilden. Und um so damit umgehen zu können. Sonst sind wir blind. Für die ÖBB entwickeln wir eine Simulation des Güterverkehrs und der notwendigen Ressourcen – wie hängt das Ganze mit dem Personenverkehr zusammen, der jeden von uns betrifft? Im Health System Research sind wir seit 15 Jahren tätig und modellieren mit unserer virtuellen Bevölkerung: Wo besteht welcher Bedarf? Wo gibt es niedergelassene Ärztinnen und Ärzte? Wo Krankenhäuser? Wie wird die Arbeitslast verteilt – regional und in puncto Tätigkeiten? Ob die Ergebnisse unserer Modellierungen Einfluss auf Entscheidungen haben, steht auf einem anderen Blatt.

**Welche Entwicklung wird Omikron nehmen? Wie hoch werden die Winterwellen?**

Die vergangenen Wellen konnten wir mit unseren Modellen noch sehr exakt berechnen. Jetzt können wir das An- und Abflachen von Wellen gut einschätzen und die grundsätzlichen Mechanismen beschreiben. Die Saisonalität ist eine wichtige Größe und wie viele Menschen zuletzt infiziert waren. Nach einer Welle flacht die Dynamik ab und mit der nächsten Variante kommt die nächste Welle. Aber ohne exorbitante Peaks. Alle notwendigen Größen lassen sich so in Szenarien gießen – exakte Prognosen über längere Zeiträume sind sowieso Kaffeesudlesen. Die effektive Immunisierung ist seit Delta die relevante Größe. Maßnahmen wie Masken helfen beim Abflachen der Wellen. Aber am gesellschaftlichen Diskurs wie viel und wie wir was umsetzen wollen, scheitern wir ja gerade gemeinsam.

**Was heißt das für das Gesundheitssystem?**

Es wird nicht wegen SARS-CoV-2 überlastet werden. Die Intensivstationen sind in Summe kein Problem mehr. Das ändert aber nichts daran, dass das Gesundheitssystem und das Personal schwer belastet sind. Im Mai haben wir auf Basis der Herbstszenarien kommuniziert: Ihre Belastung ist eine Dauerbelastung. Und wir haben schon damals gesagt, dass wir elektive Eingriffe zurückfahren müssen, wenn nichts anderes passiert – die Grunddynamik der Epidemie ist bekannt. Die Aussage – oje, das haben wir nicht wissen können – gilt nicht.

**Können Sie die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels berechnen? Wie viele Menschen bei welchem Temperaturanstieg sterben werden?**

Jein. Konkrete Fragestellungen werden wir uns in Zukunft immer mehr anschauen, das ist sehr wichtig. Aber es gibt große Herausforderungen, etwa die Herausrechnung von Bias wie Vorerkrankungen. Denn dass im Sommer mehr alte Menschen sterben, weil sie ein Herz-Kreislaufproblem haben, und im Winter mehr Menschen an Infekten, weiß jede Ärztin und jeder Arzt. Es geht bei-

spielsweise um die Übersterblichkeit – wir müssen versuchen, sie konkreten Ursachen zuzuordnen. Die Dinge wirken zusammen – sie mit Modellunterstützung auseinander zu nehmen ist die Herausforderung. Vereinfachte Aussagen finde ich also echt schwierig. Damit sage ich nicht, dass die Klimaerwärmung keine Folgen hat – klimatische Wettereffekte haben massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Ich meine nur, dass ihre Quantität im Gesundheitsbereich sehr schwer messbar ist und halbkorrekte Aussagen der Sache einen Bärendienst leisten, weil sie angreifbar sind.

**Machen Sie sich damit angreifbar für Klimawandel-Leugner?**

Das wäre ein klassischer Fehlschluss. Nur weil ich vorsichtig mit Aussagen bin, gebe ich nicht jedem Armleuchter recht, der anderer Meinung ist. Darum müssen wir das Methodenproblem lösen. Ein kleines Beispiel: Schon vor geraumer Zeit haben wir in unserem Bevölkerungsmodell die Daten der Zentralanstalt für Meteorologie hinein gemappt – die Kolleginnen und Kollegen haben sie uns zu Forschungszwecken freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Wir haben Modelle von Windgeschwindigkeiten über jeder statis-

**BUCHTIPP**



Niki Popper und Co-Autorin Ursel Nenzig  
**ICH SIMULIERE NUR!**

Von mathematischen Modellen, virtuellen Muttermalen und dem Versuch, die Welt zu verstehen.

Amalthea Signum, 26,- Euro

*„Wir bauen keine Brücken, wir entwickeln keine Impfungen und wir erfinden kein neues Material, das die Welt besser macht. Ich simuliere nur.“*

tisch repräsentativen Person erstellt – in Form von wehenden Fähnchen. An sich völlig sinnlos, aber es geht darum, dass wir hoffentlich in fünf Jahren verstehen können: Wie wirkt sich das Wetter aus? Wolfgang Wagner von der TU Wien arbeitet daran, inwiefern sich die Böden aufgrund des Klimawandels verändern. Das ist wichtig in punkto Versorgung und Bepflanzung. All das hat Einfluss auf unsere Gesundheit – und unsere Modelle. In der Wissenschaft müssen wir in sehr großen Dimensionen denken, um die Fragen der Zukunft zu beantworten.

**Dafür braucht es bessere Daten, oder?**

Wir brauchen Datentransparenz und Surveillance. Aber nicht zur Machtausübung, sondern für bessere Entscheidungen. Wenn wir mit Modellen helfen können, freuen wir uns. Derzeit haben wir im Gesundheitssystem verschiedene Player, die einander aus durchaus nachvollziehbaren Gründen keine Daten zur Verfügung stellen. Als Argument wird dann der Datenschutz vorgeschoben. Doch das ist falsch – dafür gibt es Lösungen. Eine Hinhaltenaktik, für die zumindest ich immer weniger Verständnis habe. Ein weiterer Punkt ist: Es muss ganz klar sein, dass Daten nicht ökonomisch verwendet

werden, ohne dass diese Prozesse gesellschaftlich und politisch diskutiert und transparent entschieden werden.

**Wo liegen die Grenzen der Simulationsforschung? Wo die Zukunft?**

Die Grenzen liegen in der menschlichen Endlichkeit – wir haben so viele Baustellen. Unser Gesundheitssystem ist durch Krankheitsverläufe, Therapien, Abrechnung, Strukturen und Logistik enorm kompliziert und deshalb ineffizient – weil wir menschlich sind. Derzeit arbeiten aber oft Payer gegen Provider und umgekehrt. Und der mit der besseren Marketingabteilung gewinnt. Wir Simulationsforscherinnen und -forscher können beim Aufbau besserer Systeme helfen. Sie müssen fairer werden. Gerechter. Transparenter. Aber auch effizienter. Es braucht ein neues Mindset und Modelle – Excel-Tabellen reichen nicht mehr aus. Mir ist bewusst: Ich kann leicht eine Sonntagsrede halten, weil wir ja nur die Modelle bauen – da sind Regeln und Strukturen leicht zu ändern. Natürlich habe auch ich die Weisheit nicht mit dem Löffel gefressen. Aber das ist mein Beitrag – ein kleines Puzzle-Steinchen für eine bessere Zukunft.

KARIN LEHNER ■

**ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN!**

- **THEMEN**, die Sie bewegen
- **HILFREICHE LÖSUNGEN** – einfach gemacht
- **NUTZEN FÜR SIE** und ein gesundes Leben
- **KOMPETENTE ANTWORTEN** für Ihr Wohlbefinden



Einfach mit nachstehendem Bestellschein oder unter [www.gesundundleben.at](http://www.gesundundleben.at)

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  
 Währinger Straße 65  
 1090 Wien  
**oder per Fax:**  
 01/961 1000-66  
**oder per E-Mail:**  
 abo@gesundundleben.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.

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

**WIR HABEN JOBS FÜR DICH**

„Hilfe und Pflege daheim“ ist ein Schwerpunkt des Wiener Hilfswerks. Dabei unterstützen wir als Team pflegebedürftige Menschen in ihrem Zuhause.

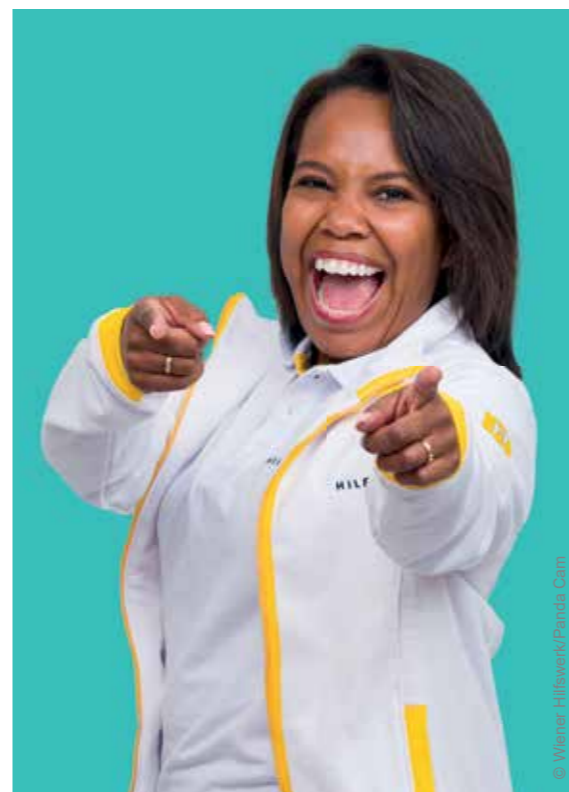
Komm in unser Team! Wir suchen:

- **PFLEGE(FACH)ASSISTENZ (M/W/D)**
- **HEIMHILFE (M/W/D)**
- **DGKP(M/W/D)**
- **KINDER-DGKP (M/W/D)**
- **PALLIATIV-DGKP (M/W/D)**

Bewerbungen bitte online oder via E-Mail an [jobs@wiener.hilfswerk.at](mailto:jobs@wiener.hilfswerk.at) oder +43 1 512 36 61-2293

**Mehr Jobs auf:**  
[www.wiener.hilfswerk.at/jobs](http://www.wiener.hilfswerk.at/jobs)

**BEWIRB DICH JETZT:**



© Wiener Hilfswerk/Panda Cam



Starten Sie mit einer niedrigen Intensität Ihres Trainings nach einer Erkrankung. Dafür eignet sich etwa 15 bis 20 Minuten zügiges Gehen, lockeres Laufen oder entspanntes Fahren am Ergometer. Behalten Sie dabei die Herzfrequenz im Auge.



# FIT

NACH DER KRANKHEIT

Egal ob Erkältung, Grippe oder Corona – nach einer Infektion sollte man sportlich nicht gleich wieder voll durchstarten. **GESUND & LEBEN** hat den Wegweiser zum richtigen Wiedereinstieg in Sachen Sport und Fitness.

Jeden Abend nach Arbeitsende fünf Kilometer laufen gehen, das regelmäßige Tennismatch am Wochenende oder das wöchentliche Basketballtraining im Verein – egal welche Fitnessroutine man hat, eine Unterbrechung schätzt niemand, für den die Bewegung fix zum Alltag gehört. Wird dann diese durch Krankheit unterbrochen, geht es vielen Betroffenen nur darum, möglichst schnell wieder fit zu sein und Sport zu machen. Dabei kann das Nachteile für die Gesundheit bringen, egal, ob man nur eine Erkältung, einen grippalen Infekt, eine Grippe oder eine Covid-19-Infektion durchgemacht hat.

## ZU FRÜHES TRAINING KANN GEFÄHRLICH SEIN

Dr. Robert Fritz ist Sportmediziner und Leiter der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien und weiß, zu welchen Problemen es kommen kann, wenn man zu früh wieder mit Sport durchstartet. „Oft beginnen Menschen wieder zu trainieren, obwohl der Infekt noch gar nicht gänzlich ausgeheilt ist. Das Virus oder das Bakterium befindet sich also noch im Körper. Trainiert man dann zu früh beziehungsweise zu schnell und zu intensiv, wird das Immunsystem wieder

geschwächt und es kann zu einem Rückfall kommen.“ Schließlich benötigt das Immunsystem ohnehin schon alle Energie, um die Auslöser des Infekts zu bekämpfen ...

## FIEBER HEISST KEIN SPORT

Zudem können sich Viren und Bakterien durch die heruntergeschraubte Abwehr des Immunsystems weiter im Körper ausbreiten, quasi auf Wanderschaft gehen. „Das kann für den Körper gefährlich oder sogar lebensbedrohend werden, etwa wenn es dadurch zu Herzmuskel-, Herzklappen- oder Herzbeutelentzündungen kommt“, warnt Fritz. Deshalb ist es wichtig, sich gänzlich auszukurieren und gar keinen Sport zu machen, wenn man sich noch krank fühlt. „Fühlt man sich noch nicht wieder fit, will der Körper keinen Sport“, bringt es der Sportarzt auf den Punkt. Ein absolutes No-Go ist Training bei Fieber. „Das ist ein Alarmzeichen des Körpers und man sollte nicht einmal darüber nachdenken.“

Wann man mit dem Bewegungsprogramm wieder beginnen darf, hängt weniger von der Art der Erkrankung ab, als vom Zeitfenster zum Infekt. „Prinzipiell ist es gut, ein paar Tage gar keinen Sport zu machen. Man sollte mindestens drei Tage fieberfrei sein, besser sind sieben Tage“, erklärt der Mediziner. Für den Wiedereinstieg nach einer Covid-19-Infektion gibt es übrigens ein eigenes Protokoll, das von Experten für Leistungssportler erarbeitet wurde, aber auch für Freizeitsportler gilt (siehe Kasten nächste Seite).

## STUFENWEISE DAUER UND INTENSITÄT ERHÖHEN

Von 0 auf 100 sollte es für niemanden gehen, ideal

ist ein aufbauendes Programm, das sich langsam steigert, bis man wieder auf dem normalen Level trainieren kann. „In Stufe 1 sollte man darauf achten, wie es einem im Alltag geht. Kann ich problemlos Stockwerke hinaufsteigen oder zur Straßenbahnhaltestelle gehen? Bekomme ich in der Ebene schon schlecht Luft, ist der Körper ganz klar noch nicht bereit für Sport. Dann muss man noch abwarten“, weiß Fritz. Meistert man den Alltag hingegen bestens, kann man mit Stufe 2, einer niedrigen Intensität, starten. Dafür eignet sich etwa 15 bis 20 Minuten zügiges



Dr. Robert Fritz,  
Sportmediziner, Wien  
www.sportordination.com

„Fühlt man sich noch nicht wieder fit, will der Körper keinen Sport.“

Gehen, lockeres Laufen oder entspanntes Fahren am Ergometer. „Ist dabei die Herzfrequenz aber merklich höher oder die Tätigkeit anstrengender als sonst, wartet man damit noch etwas.“ Es geht also darum, immer erst eine Stufe höher zu gehen, wenn es sich gut anfühlt. „Bevor man die Intensität weiter erhöht, sollte man lieber erst die Länge der Bewegungseinheit erhöhen“, rät Fritz.



100% natürliches Meerwasser & klinisch nachgewiesene Wirksamkeit

## STERIMAR VERSTOPFTE NASE



## Befreit die Nase bis zu 6h

- 2 in 1 Nasenspray & Spülung zum Abschwellen der Nasenschleimhaut
- Klinisch nachgewiesene Wirksamkeit: Befreit die Nase, reinigt und beseitigt Verunreinigungen, Vorbeugung von HNO-Erkrankungen
- Frei von Steroiden, Medikamenten oder Konservierungsstoffen
- Kann zusammen mit anderen nasalen Medikamenten verwendet werden
- Für schwangere und stillende Frauen geeignet
- Angereichert mit Kupfer

## BESSER ATMEN – BESSER LEBEN!

\*57% der Testteilnehmer stimmen zu, dass ihre Nase 6h nach Produktnutzung befreit ist. Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Anweisungen vor Gebrauch sorgfältig durch.

Für mehr Informationen besuchen Sie [www.sterimar-at.com](http://www.sterimar-at.com)



„Jeden Tag ein bisschen mehr, bis man bei einer Stunde angelangt ist. Dann erst folgt das Erhöhen der Intensität.“ Und jedes Mal, wenn man merkt, das macht Probleme, geht man wieder eine Stufe zurück. Auf diese Art und Weise sollte man nach rund sieben bis zehn Tagen wieder bei seiner Ausgangskondition angelangt sein.

**BEI PROBLEMEN ZUM ARZT**

Neben Ausdauersportarten wie Laufen, Radeln oder Training am Crosstrainer kann man auch wieder mit Krafttraining beginnen, wenn man das zuvor schon regelmäßig ausgeübt hat. „Hierbei

durchgemacht und nun bei lockerem Training Probleme hat und dadurch Fragezeichen auftreten“, meint Fritz.

**ZEICHEN FÜR ÜBERLASTUNG**

Natürlich darf sich Sport anfangs etwas anstrengend anfühlen, es gibt aber durchaus Alarmsignale, die anzeigen, dass man doch zu früh zu viel gegeben hat. „Dazu gehören Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen unter Belastung, wenn das Herz schnell oder unregelmäßig schlägt, oder Atemnot. Dann sollte man auf jeden Fall zum Arzt“, betont der Mediziner.

# RETURN to Sports nach Covid



Um Risiken durch ein zu frühes Training nach einer Covid-19-Erkrankung zu vermeiden, haben die sportmedizinischen Universitäts- und Landesinstitute Wien, Salzburg und Innsbruck einen Leitfaden verfasst, der Leistungssportlern, aber auch Freizeitsportlern helfen soll, je nach Schwere der Erkrankung abzuschätzen, wie lange die Sportpause sein sollte und welche Untersuchungen zur Beurteilung der Sporttauglichkeit sinnvoll sind.

**In dem Protokoll wird unterschieden zwischen**

- asymptomatischer Infektion,
- einer mit nur leichten Krankheitssymptomen bis zum Hals,

- einer mit Symptomen unterhalb des Halses und Fieber und
- einer schweren Erkrankung mit stationärer Behandlung.

Während die erste Gruppe keine Sportpause machen muss, gilt bei Gruppe 2 schon ein sanfter Wiedereinstieg mit stufenweiser gesteigerter Belastung über ein bis zwei Wochen. Bis bei Betroffenen der Gruppe 3 völlige Beschwerdefreiheit eintritt, kann es durchaus bis zu vier Wochen dauern. Danach sollte eine sportmedizinische oder kardiologische Untersuchung erfolgen. Wer eine schwere Erkrankung hinter sich hat, für den gilt: Eine längere Sportpause bis zur völligen Genesung, danach eine sportmedizinische Untersuchung und gegebenenfalls zusätzlich eine fachärztliche Abklärung.

sollte man darauf achten, dass man mit weniger Gewicht beginnt, dafür mehr Wiederholungen macht.“ Wer als Fitnessroutine Yoga praktiziert, kann damit ebenfalls auf niedrigeren Levels starten. „Nur Ballsport eignet sich nicht gut für den Wiedereinstieg, da dabei die Intensität nur schwer zu kontrollieren ist“.

Generell gilt: auf den Körper hören! Es gibt nicht das eine richtige Pensum oder die eine richtige Herzfrequenz für alle. Um sicher zu gehen, dass man wieder mit dem Sport starten kann, gibt es eine Reihe von Checks, die man beim Arzt machen kann.

Dazu gehören beispielsweise ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG, ein Herzultraschall und ein Blutbild. „Sich durch einen Arztbesuch abzusichern, empfehle ich jedem, der einen Infekt

Um nicht rasch wieder krank zu werden und sich gut zu regenerieren, sollte man beim Training noch auf ein paar Dinge achtgeben: „Wichtig ist vor allem, dass man sich nicht verschwitzt und in feuchter Kleidung lange draußen in der Kälte aufhält.“ Abhilfe schafft man, indem man sich im Vorhinein nicht zu warm anzieht – man darf zu Trainingsbeginn ruhig ein bisschen frieren – beziehungsweise im Anschluss Wechselkleidung parat hat. Auch mehrere Schichten zu tragen, macht Sinn. „Nach Infekten ist es außerdem sehr wichtig, genug zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Auch auf die Energieversorgung sollte man achten, indem man etwa vorher eine Banane oder einen Energieriegel zu sich nimmt“, rät Fritz. In diesem Sinne: Los geht’s!

HEIKE KOSSDORFF ■

FOTOS: ISTOCK\_PIXEL\_AWAY

# MIT DER KRAFT DER HEILPFLANZEN DURCH DIE WECHSELJAHRE



Priv.-Doz. DDr. Philipp Saiko, Präsident, & Mag. pharm. Susanne Ergott-Badawi, Vizepräsidentin Apothekerkammer Wien

Die Wechseljahre (das Klimakterium) sind eine Phase der Umstellung im weiblichen Körper. Weder ist ihr Zeitpunkt eindeutig vorgegeben noch ist gesagt, dass die Wechseljahre starke Beschwerden mit sich bringen müssen. In jedem Fall aber stellt das Klimakterium eine Veränderung im Leben einer Frau dar, denn die fruchtbaren Jahre gehen zu Ende.

Durch die Veränderung des Hormonhaushalts kommt es während der Wechseljahre bei mehr als zwei Drittel der Frauen zu physischen wie auch psychischen Beschwerden. Vor allem klassische Wechselsymptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme stellen einen Hauptgrund dar, warum Frauen Rat in der Apotheke suchen. Die Apothekerinnen und Apotheker zählen in dieser Lebensphase zu besonders wichtigen Gesundheitspartnern: Sie verfügen über die notwendige Kompetenz und das Wissen, um den Frauen im Wechsel maßgeschneiderte Hilfe anzubieten. So helfen sie ihnen dabei, mit viel Kraft und Schwung durch die neue Lebensphase zu kommen, mögliche Begleiterscheinungen in den Griff zu bekommen und ihren Alltag leichter zu bewältigen.

**■ HELFER AUS DER NATURAPOTHEKE**

**Heilpflanzen und Mikronährstoffe** in Form von Tees, Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln, ergänzt mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung, balancieren den Körper und die Hormone in den Wechseljahren aus. Zur Linderung von leichten und mittelschweren Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen haben sich seit Jahren Isoflavone mit ihrer regulierenden Wirkung bewährt. Isoflavone zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind hauptsächlich in Soja oder Rotklee enthalten. Bei nervöser Unruhe in den Wechseljahren und bei leichten Schlafstörungen können Präparate aus Passionsblume, Hopfen und Baldrian Abhilfe schaffen. Sie wirken entspannend und stressmindernd. Bei er-

höhter physischer und psychischer Belastung und zu hohem Stress empfehlen sich außerdem Präparate aus der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Salbeipräparate können wiederum gegen übermäßige Schweißentwicklung eingesetzt werden. Gut zu wissen: Bei der Einnahme von pflanzlichen Präparaten ist ein wenig Geduld gefragt. Es kann einige Wochen dauern, bis die „Pflanzenöstrogene“ ihre volle Wirksamkeit entfalten.

Achten Sie außerdem auf ausreichend Bewegung: Man kann Wechselbeschwerden zwar nicht „davonlaufen“, doch ist regelmäßiger Sport ein wahrer Stimmungsaufheller, gleichzeitig Jungbrunnen und Anti-Stress-Mittel. Eine fett- und zuckerreduzierte, jedoch vitaminreiche Ernäh-



Bei nervöser Unruhe und bei leichten Schlafstörungen können Präparate aus z.B. Hopfen Abhilfe schaffen.

rung, bestehend aus viel Gemüse, Fisch, Soja- und mageren Milchprodukten sowie Vollkorn, kann der hormonell bedingten Gewichtszunahme zusätzlich entgegenwirken.

Um Hautveränderungen, die durch die eingestellte Produktion von Östrogenen und Progesteron entstehen, auszugleichen und die Feuchtigkeitsbindung zu fördern, finden Sie in der Apotheke ein breites Sortiment an hervorragenden Pflegeprodukten mit Zusatzstoffen wie Vitamin-A-Säure, Harnstoff oder Hyaluronsäure. Lassen Sie sich von uns beraten!

WERBUNG FOTOS: SABINE KLIMPT, ISTOCK/PEOPLEIMAGES, KSENA32

Die Haut ist ein Fühlorgan. Und als solches können gezielte Behandlungen und Pflegetricks nicht nur unsere Schönheit, sondern auch unser Wohlbefinden beeinflussen. **GESUND & LEBEN** hat die besten Beauty-Tipps, die auch glücklich machen.

**M**al ehrlich, haben Sie noch Freude am Winter? Ihre Haut hat es wahrscheinlich nicht. Denn Kälte und Dunkelheit haben ihre Spuren hinterlassen. Im Winter fühlt sich die Haut definitiv nicht so wohl wie in milden Jahreszeiten. Die Talgproduktion ist durch die Kälte gedrosselt, so dass die Haut trockener und insgesamt gereizter ist; genau wie unsere Stimmung.

#### SEELENPFLEGE: ÜBER DIE HAUT DAS HERZ BERÜHREN

Der Winter ist eine Herausforderung für uns alle. Das können wir nicht schönreden. Aber – das ist die gute Nachricht – wir können es uns schön machen. Die Haut ist unser größtes und sensibelstes Organ. Unzählige Studien haben bestätigt, was wir intuitiv schon immer wussten: Wärme, Streicheleinheiten und Pflege berühren nicht nur die Haut, sondern im wörtlichen Sinne auch die Seele. Nachweislich produziert der Organismus nämlich vermehrt Wohlfühl-Hormone, wie z. B. Oxytocin, wenn wir unsere Haut salben, massieren und pflegen. Es ist so einfach – und doch so wirkungsvoll. Fangen Sie also am besten gleich damit an.

#### WÄRME SCHAFFT WOHLGEFÜHL

Warme Temperaturen steigern zudem das Wohlfühlgefühl. Und auch die Haut liebt es angenehm warm. Doch Vorsicht: Für die Haut hat „Wärme“ oft eine andere Bedeutung, als wir es uns vorstellen. Eine reichhaltige Lipid-Creme reicht für unsere Zellen als wärmendes Mäntelchen bereits vollkommen aus. Die Fettschicht wirkt isolierend, so dass die Haut vor Kälte und damit Feuchtigkeitsverlust perfekt geschützt ist. Alles, was über dieses Wärme-Niveau (z. B. heiße Vollbäder, Sauna) hinaus geht, mag sich für unser Gemüt zwar gut anfühlen, ist aber mitunter eine Herausforderung für unsere Haut.

#### ERST ÖLEN, DANN BADEN

Keine Sorge! Sie müssen deshalb nicht auf Bäder und Saunabesuche verzichten. Sie sollten sich aber gut darauf vorbereiten. Beispielsweise kann man den Körper vor dem Baden mit einem feinen Öl (z. B. Mandelöl) einschmieren. Das Öl wirkt wie eine Art Schutzschicht und bewahrt so vor der Austrocknung durch heißes



Wohlbefinden  
für *Haut* und Seele



Sauna als Wohltat

Badewasser. Nach dem Baden tupfen Sie Wasser-rückstände ganz vorsichtig von der Haut, so dass eine leichte Restfeuchtigkeit bestehen bleibt. Dieser Wasseranteil kann anschließend gemeinsam mit den Ölrückständen vorsichtig in die Haut einmassiert werden. Durch die Wärme sind die Poren optimal aufnahmebereit, so dass die Öl-Wasser-Verbindung eine simple, aber perfekte Winterpflege ergibt.

**SAUNA FÜR HAUT UND SEELE**

Saunabesuche sind für die Haut nur dann eine Wohltat, wenn die Hitze nicht allzu austrocknend wirkt. Milde Bio-Saunen oder Dampfbäder eignen sich daher besser als extra-heiße Schwitzkammern. Außerdem profitiert die Haut davon, wenn Sie sie nach dem Schwitzen kalt abspülen. Durch den Temperaturwechsel wird der Stoffwechsel maximal angekurbelt, so dass sich auch die Sauerstoffversorgung und damit die Vitalität der Haut erhöht.

**Kleiner Tipp** für alle, die keine Sauna zur Verfügung haben: Infrarotwärme (z. B. durch eine mobile Infrarotlampe) wirkt ebenfalls entspannend, ohne dabei die Haut zu beanspruchen.

**GUTE LAUNE SCHNUPPERN**

Hin und wieder lässt sich unser Gehirn im wahren Sinne des Wortes an der Nase herumführen. Und zwar dann, wenn es mit Duftstoffen in Berührung gebracht wird. Vor allem süßliche Aromen sind dafür bekannt, dass sie über die Nase ins limbische System des Gehirns gelangen und so für Glücksgefühle sorgen. Das Ganze geschieht unterbewusst – aber deshalb umso wirkungsvoller. Und wie setzen wir diesen Trick um? Ganz einfach! Indem wir einen winzigen Tropfen eines ätherischen Duftöls (z. B. Vanille) in eine duftneutrale Bodylotion mischen und uns diesen wohlriechenden Luxus mindestens einmal am Tag gönnen.

**Übrigens:** Nicht nur die Laune, sondern auch unsere Motivation lässt sich via Nase stimulieren. Frische und fruchtige Aromen (z. B. Zitrone oder



Zitrus-duft aktiviert



Mehr Farbe ins Leben

Orange) wirken nachweislich aktivierend und konzentrationsfördernd, während Essenzen von Holz oder Weihrauch eine beruhigende Qualität besitzen.

**BUNTE NÄGEL = BUNTE GEDANKEN**

Aber nicht nur Düfte machen fröhlich, sondern auch Farbe. Auch das ist erwiesen. Gerade im grauen Winter sorgen frische Farben für neue Lebendigkeit. Unser Beauty-Tipp lautet daher: Gönnen Sie sich eine Maniküre und einen knalligen Farblack für extra gute Laune. Im besten Fall müssen Sie die Arbeit dabei nicht selbst übernehmen, sondern lassen sich in einem professionellen Kosmetik- oder Nagelstudio verwöhnen. Erstens fühlt sich das wahnsinnig gut an. Und zweitens sind vor allem die Hände im Winter oft so sehr strapaziert, dass professionelle Pflegeeinheiten eine echte Wohltat sind.

**BUNTES LICHT FÜR WOHLFÜHLATMOSPHERE**

Ein weiterer simpler Trick für mehr Sinnlichkeit und Wohlfühlgefühl beim alltäglichen Beauty-Ritual: Farbige Lampen (erhältlich in jedem Elektromarkt) befreien das Badezimmer von seinem kühlen Ambiente und verwandeln es in eine warme Wellness-Zone. Vor allem warme Lichttöne haben sich bewährt, um die Stimmung zu heben.

**MASSAGEN: VON KOPF BIS FUSS**

Massagen wirken Wunder. Und zwar nicht nur für die Muskeln und die Zellaktivität der Haut, sondern vor allem für das Gemüt. Das gilt sogar dann, wenn wir selbst Hand anlegen. Studien haben gezeigt, dass Selbstmassagen einen ähnlichen Effekt auf die Oxytocin-Ausschüttung haben wie professionelle Knetkuren. Man muss sich nur aufraffen. Und keine Sorge: Man kann eigentlich nichts falsch machen. Nehmen Sie sich einfach jeden Tag zehn Minuten Zeit, um eine bestimmte Stelle des Körpers zu massieren. Das können die Füße oder der Kopf sein, die Hände oder die Ohren, die Schultern oder der Bauch; völlig egal. Hauptsache Sie gönnen sich dieses Verwöhnprogramm täglich und zwar wirklich für wenigstens zehn Minuten. Das ist so erholsam. Versprochen!

**TEEWICKEL GEGEN RAUE SCHIENBEINE**

Gereizte Haut an den Schienbeinen ist im Winter keine Seltenheit. Was hilft, ist ein Wohlfühlritual, das bereits unsere Großmütter kannten. Dafür



Tee gegen raue Beine

brühen Sie zwei Tassen schwarzen Tee in einer großen Schüssel auf und lassen ihn circa fünf Minuten ziehen. Legen Sie nun ein Baumwolltuch (z. B. Geschirrtuch) in die Schüssel, so dass es sich komplett mit Tee vollsaugen kann. Sobald das Ganze auf eine angenehme Temperatur heruntergekühlt ist, bedecken Sie die Schienbeine damit und schlagen das Tuch mit Klarsichtfolie ein. Nun heißt es Augen zu und für wenigstens 10 bis 15 Minuten entspannen. Legen Sie sich am besten auf das Sofa, decken Sie sich zu und gönnen Sie sich eine Wärmflasche für extra viel Wohlfühlgefühl. Nach Entfernen der Wickel können die betroffenen Stellen mit einer parfümfreien Lotion eingecremt werden. Wer es schafft, dieses Ritual täglich zu wiederholen, kann sich schon bald über streichelzarte Schienbeine freuen.

Öle pflegen Winterhaut



**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG: EINFACH MAL LOSLASSEN**

Stress, Kälte und Hektik sind Faktoren, die uns buchstäblich erstarren lassen. Unbewusst verkrampfen unsere Muskeln. Und das führt nicht nur zu körperlichen Verspannungen, sondern auch zu Stress. Der An- bzw. Entspannungszustand unserer Muskeln ist nämlich auch für das Gehirn eine Information dafür, ob wir mental loslassen können oder eben nicht. Je relaxter unser Körper ist, desto relaxter ist auch unser Gemüt. Und abgesehen davon führt eine gespannte Stirn zu unnötig vielen Fältchen. Was dagegen hilft? Ganz einfach: Gehen Sie gedanklich jede Muskelregion des Körpers durch und machen Sie sich gezielt locker. Vom kleinen Zeh bis zum verspannten Kiefern-Muskel. Einfach mal loslassen. Das tut so gut. Und zwar übrigens nicht nur im Winter. Sondern einfach immer.

LINDA FREUTEL ■

Berührungen machen happy



FOTOS: ISTOCK\_BOGGY22\_PAPERKITES\_PHOTOAMARU\_DANIEL DE LA HOZ\_SDREAMSTUDIO\_PICTURE PARTNERS



IRRITIERTE, TROCKENE HAUT? NEURODERMITIS?



Für Sie in Ihrer Apotheke

Vitop forte Pflegecreme 100 ml | PHZ 3388861

**Vitop forte**

Reizberuhigende Intensiv-Pflege

**Mit der Kraft aus der Natur**

- Kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Beanspruchte Haut kann wirksam beruhigt werden
- Regelmäßiges Anwenden kann schubfreie Phasen verlängern
- Therapiebegleitende Pflege bei Neurodermitis

Teil des Vitop forte Pflegeprogramms bei Neurodermitis



Mehr Informationen zu Vitop forte finden Sie hier

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE





## AUGENPFLEGE & ERFRISCHUNG

## EFFEKTIVE BEFEUCHTUNG

## DUALES WIRKPRINZIP



### HYLO FRESH® Der Frischekick für müde Augen

- ✓ Schnelle Erfrischung müder oder leicht trockener Augen
- ✓ Mit 0,03% Hyaluronsäure und Euphrasia Urtinktur



### HYLO COMOD® Der Klassiker gegen Trockene Augen

- ✓ Effektive Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des trockenen Auges
- ✓ Mit 0,1% Hyaluronsäure



### HYLO DUAL INTENSE® Die Intensivtherapie

- ✓ Intensive Befeuchtung und effektive Linderung entzündlicher Symptome
- ✓ Mit 0,2% Hyaluronsäure und 2,0% Ectoin



### HYLO CARE® Die tägliche Augenpflege

- ✓ Befeuchtung und schützende Pflege bei täglicher Belastung der Augen
- ✓ Mit 0,1% Hyaluronsäure und Dexpanthenol



### HYLO GEL® Langanhaltende Befeuchtung

- ✓ Befeuchtung bei chronisch trockenen Augen oder nach Augenoperationen
- ✓ Mit 0,2% Hyaluronsäure



### HYLO DUAL® Befeuchtung und Tränenfilmstabilisierung

- ✓ Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren trockenen Augen mit instabilem Tränenfilm
- ✓ Mit 0,05% Hyaluronsäure und 2,0% Ectoin