

GESUND & LEBEN

www.gesundundleben.at

Strahlend schön
Naturkosmetik
selbst gemacht

Köstlich & gesund
Rezepte für die Haut-
pflege von innen

Milde Reinigung
Die richtigen
Inhaltsstoffe

*Frühlings-
frische* für die **HAUT**

EINFACH GLÜCKLICH!

Gut gelaunt im Frühling. So steigern Sie Ihre Lebensfreude!

ANGSTFREI ÜBER DEN WOLKEN

Wie Sie Flugangst bewältigen und neue Lust am Reisen gewinnen

VITAL DURCH DIE WECHSELJAHRE

So hilft eine gesunde Ernährung, Beschwerden zu lindern

DIE WICHTIGSTEN BLUTWERTE

Was das Blut über Ihre Gesundheit aussagt

DANKE

GESUND & LEBEN ist mit
355.000 Leserinnen und Lesern die

NUMMER 1

der monatlich erscheinenden
österreichischen Gesundheitsmagazine.

QUELLE: MEDIAANALYSE 2023



355.000

„SOUNDCHECK“ für Neugeborene

Der Schrei reflex von Neugeborenen sorgt dafür, dass ein Teil der Ausatemluft vom Kehlkopf zurück pendelt, das Fruchtwasser aus der Lunge in das umliegende Gewebe gepresst wird und schließlich frische Luft in die Lungen eindringen kann. Mit ihm soll laut Forschenden der Klinischen Abteilung für Phoniatrie und der Abteilung für Geburtshilfe sowie Neonatologie an der MedUni Graz noch mehr möglich sein: „Unsere Vision ist es, dass künftig mit der automatischen stimmbasierten Erkennung der Gesundheitszustand des Neugeborenen erhoben werden kann, insbesondere die Lungenfunktion“, erklärt Projektleiter Dr. Florian Pokorny von der Klinischen Abteilung für Phoniatrie. In einem ersten Schritt

will das interdisziplinäre Projekt untersuchen, wie sich die Akustik des ersten Schreies und die Lautäußerungen in den ersten Lebensminuten unterscheiden. Dazu werden die ersten Schreie von vorerst rund 20 Termin- und Frühgeborenen aufgenommen. Nicht zuletzt soll evaluiert werden, ob die standardisierte Tonaufnahme in der Geburtssituation überhaupt

durchführbar ist. Die erhobenen akustischen Unterschiede sollen dann umfassend charakterisiert werden. Daraus sollen in weiteren Schritten Rückschlüsse auf die Lungenfunktion möglich werden. Die teilnehmenden Eltern erhalten eine Aufwandsentschädigung – und natürlich eine Kopie des ersten Schreies ihres Sprösslings.



Zahl des Monats

... Jahre lang leistet die NGO „The Rain Workers“ – vormals Aktion Regen – in West-, Ost- und im südlichen Afrika bereits Bildungsarbeit zu den Themen Verhütung und Frauenrechte. Dank mehr als 850 Expertinnen und Experten lernen Erwachsene und Jugendliche, welche Konsequenzen Teenagerschwangerschaften, Kinderehen, ungeschützter Geschlechtsverkehr, weibliche Genitalverstümmelung oder geschlechterbasierte Gewalt haben und wie diese Praktiken nachhaltig verhindert werden können. Ihr bisheriges Regenbogen-Logo wurde den lokalen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vor Ort jedoch zum Verhängnis. Es musste aufgrund homophober Übergriffe geändert werden. „Alles, was wie ein Regenbogen aussieht, wird zunehmend mit Homosexualität gleichgesetzt. Das geht so weit, dass Kinder in Schulen keine Regenbögen mehr zeichnen dürfen. Wir verurteilen diese Entwicklung aus menschenrechtlicher und solidarischer Sicht auf das Schärfste“, sagt Ines Kohl, Geschäftsführerin von „The Rain Workers“.

FOTOS: ISTOCK, RACHAPAK, LIUDMILA CHERNETSKA, BEIGESTELLT

GESUNDHEITSTIPP DES MONATS

EIN Beauty-ALLROUNDER

Traubenkernöl lässt sich vielfältig für die Hautpflege einsetzen. Weil es im Vergleich zu anderen Ölen viel schneller einzieht, ist es auch für die Pflege im Alltag gut geeignet. Das wertvolle Öl besitzt einen hohen Anteil an starken Antioxidantien, wie Polyphenole und Tocopherole. Diese wirken effektiv gegen freie Radikale, die unsere Haut nachhaltig schädigen können. Es ist deshalb ein perfekter Anti-Aging-Wirkstoff für reife Haut. Zusätzlich zu dieser hautschützenden Wirkung ist Traubenkernöl sehr leicht und daher auch bei unreiner, fettiger und Mischhaut optimal geeignet. Der hohe Gehalt an Linolsäure im Öl wirkt regulierend bei Verhornungen und ist entzündungshemmend. Ein paar Tropfen tun nicht nur der Haut gut, sondern pflegen auch strapazierte Haare.





6

Einfach glücklich!
So steigern Sie
Ihre Lebensfreude

30

Frühlings-
gefühle



44 Geschmack- und geruchlos:
Was tun?



AUF DER SONNENSEITE

LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Hand aufs Herz, auch Sie kennen es: Eigentlich gäbe es reichlich Gründe, dankbar und gut gelaunt durchs Leben zu gehen. Da wären einerseits die kleinen Freuden des Alltags wie das Kitzeln der ersten Sonnenstrahlen auf der Haut, das Aufblühen der Natur, die Ruhe beim Genießen des ersten Kaffees am Morgen oder ein nettes Kompliment der Kollegin. Und natürlich gibt es auch allerhand große und keineswegs selbstverständliche Dinge, die uns zufriedenstimmen sollten: die wichtigsten Menschen in unserem Leben, ein Dach über dem Kopf und Gesundheit.

Aber – und davor bin auch ich nicht gefeit – manchmal reicht schon eine Kleinigkeit, um einem die Laune gehörig zu vermiesen. In diesen Momenten fällt es schwer, sich auf das Positive zu besinnen. Dabei ist Lebensfreude eine der wichtigsten Ressourcen für unser psychisches Wohlbefinden, erklärt Psychologin Mag. Natalia Ölsböck in dieser Ausgabe von **GESUND & LEBEN**. Die gute Nachricht: Lebenszufriedenheit liegt zu einem Großteil in den eigenen Händen und lässt sich mit leicht anwendbaren Strategien trainieren. Diese stellen wir Ihnen in unserem Artikel ab Seite 6 vor.

Wenn Sie herausfinden möchten, welcher Lebensfreude-Typ Sie sind und was Sie brauchen, um Ihren Alltag gelassener zu meistern, machen Sie unseren Test auf Seite 34! So viel vorweg: Wenn Sie ein Mensch sind, der vor positiver Energie nur so strotzt, dann sollten Sie diese unbedingt mit anderen teilen. Eine Möglichkeit dafür ist etwa das Betreuungs- und Vorsorgetz „Zeitpolster“. Dort unterstützen freiwillige Helferinnen und Helfer Menschen im Alltag – beispielsweise beim Einkaufen im Garten oder bei Fahrten in die Apotheke. Die Ehrenamtlichen bekommen ihre aufgewendete Zeit gutgeschrieben und können auf dieses Zeitguthaben zurückgreifen, wenn sie später einmal selbst Hilfe benötigen. Klingt spannend? Dann erfahren Sie mehr dazu in unserer Reportage ab Seite 24. Eines steht jedenfalls fest: Nichts wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune!

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viele sonnige Tage im April!

Herzlichst, Ihre
Michaela Neubauer, Chefredakteurin

WOCHE FÜR WOCHE MEHR GESUNDHEIT!

Der **GESUND & LEBEN**-Newsletter ist da!

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

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

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

Der Newsletter ist für Sie natürlich gratis!



18 Regionales
Gemüse
selber ernten

- 30 **Frühlingsgefühle für unsere Haut**
Wie Sie Ihre Haut im Frühling optimal versorgen.
- 34 **Psychotest**
Wie können Sie sich mehr Lebensfreude in den Alltag holen?
- 36 **Ein ganz besonderer Saft**
Blut bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen, sorgt für eine gute Wärmeregulation und wehrt Krankheitserreger ab.
- 40 **Zweite Chance für die Liebe?**
Fremdgehen – verzeihen oder trennen?
GESUND & LEBEN hat beim Beziehungs- und Therapeutenpaar Roland und Sabine Bösel nachgefragt.

LEBENSNAH

- 42 **5 Fragen ...**
... zu Legasthenie.
- 44 **Geschmack- und geruchlos**
Eine Infektion mit dem Coronavirus kann den Geruchs- und Geschmackssinn erheblich stören – bis hin zum vollständigen Verlust.
- 50 **Gesundheits-Kreuzworträtsel**
Lösen Sie unser Rätsel – und gewinnen Sie!

LEBENSFREUDE

- 03 **Medizin kompakt**
- 06 **Einfach glücklich!**
Ist das Glas halb voll oder halb leer? Warum wir es größtenteils selbst in der Hand haben, unsere Lebensfreude zu steigern.
- 12 **Lebensfroh durch die Wechseljahre**
Wie Sie mit gesunder und köstlicher Ernährung Wechseljahrsbeschwerden lindern können.
- 17 **Tipps & Infos**
- 18 **Ein Garten für alle**
Eine junge Frau verfolgt mit ihrem Selbsterntegarten eine klare Vision: regionales Gemüse für alle.
- 20 **Endlich aufgeräumt!**
Wie es gelingt, mit praktikablen Routinen langfristig Ordnung zu halten.
- 24 **Zeit schenken und sammeln**
Mitglieder des Netzwerks „Zeitpolster“ unterstützen Menschen im Alltag.

LEBENSKRAFT

- 26 **Angstfrei über den Wolken**
Unbehagen beim Fliegen empfinden viele Menschen. Wichtig ist es, sich der Angst zu stellen.
- 28 **Tierische Gefährten**
Tiere sind die besten Freunde des Menschen. **GESUND & LEBEN**-Leserinnen und -Leser erzählen die schönsten Geschichten von ihren Lieblingen.

Die nächste Ausgabe von **GESUND & LEBEN** erscheint am 02.05.2024.



36

Blut ist ein ganz besonderer Saft

IMPRESSUM: Medieninhaber, Verlag, Redaktion: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Herausgeber:** Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. **Chefredakteurin:** Michaela Neubauer, MA. **Chefin vom Dienst:** Mag. Karin Schrammel, Yesim Seiler (Kabane 13 MedienGesmbH). **Artdirektion:** Verena Ohnewas, BSc (Ltg.), DI Lissa Weissenbacher (Kabane 13 MedienGesmbH). **Coverfoto:** iStock_Vizerskaya. **Redaktion:** Mag. Jacqueline Kacetl, Daniela Rittmannsberger, Dr. Doris Simhofer, Lisa Schöfengeier, BEd BA MA. **Key Account:** Gerlinde Taferner. **Medieninhaber:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65. **Hersteller:** Druckerei Berger, 3580 Horn. **Aboservice:** Tel.: 01/9611000-230, abo@gesundundleben.at. **Einzelpreis:** Euro 2,40 **Abopreis:** Euro 19,90/Jahr. **GESUND & LEBEN** erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. **Zielgruppe & Richtung des Magazins:** Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Österreicherinnen und Österreicher. P.b.b. **Erscheinungsort:** Wien. **Verlagspostamt:** 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at



FOTOS: ISTOCK_STOCKFOUR, _SORBETTO, _EVHENIA VASYLENKO, MARTINA STEINERWWW.DEINE-ERNAHRUNG.AT, CAROLINE SCHMIDLECHNER, BARBARA NIETZKY



D Ist das Glas halb voll oder halb leer? Warum wir es größtenteils selbst in der Hand haben, unsere Lebensfreude zu steigern.

Dem griechischen Denker Demokrit, der im 5. und 4. Jahrhundert vor Christus lebte, wird das Zitat „Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause“ zugeschrieben. Der Vorsokratiker, der auch als „lächelnder Philosoph“ bezeichnet wird, war der Ansicht, dass der Mensch Furcht und Hoffnung hinter sich lassen solle, um in einen Zustand heiterer Gelassenheit zu gelangen. Wie lässt sich dieser Gefühlszustand beschreiben? „Lebensfreude, also die Freude am Leben, ist eine Hintergrund-Emotion, die wesentlich stabiler ist als unsere Stimmung. Wissenschaftlich wird sie häufig als Gegenpol zur Depression angeführt. Sie stellt eine wichtige Ressource zum Schutz und zur Wiederherstellung unseres psychischen Wohlbefindens dar“, erklärt Psychologin Mag. Natalia Ölsböck. „Lebensfreude ist grundsätzlich in jedem Menschen vorhanden und kennt viele Ausdrucksformen. Wir können etwa zufrieden, glücklich, energiegeladen oder euphorisch sein; die wohlthuende Emotion kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen.“

■ BUCHTIPP

Roman Feßler/Beate Guldenschuh-Feßler
JEDEN TAG GLÜCKLICH!
 POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR MEHR
 GLÜCK & LEBENSFREUDE

Was macht uns glücklich? Das ist seit jeher eine Kernfrage des Menschen. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie können wir durch bestimmte Verhaltensweisen 40 Prozent unseres Glücksniveaus selbst beeinflussen. Auch und gerade in schwierigen Alltagssituationen ist durch einfache psychologische Übungen eine Steigerung des Glücksempfindens und der Lebensfreude möglich.

ISBN: 978-3-951982229

INDIVIDUELLES GLÜCKSNIVEAU
Studien gehen davon aus, dass die genetische Veranlagung für die Fähigkeit, sich dauerhaft zufrieden zu fühlen, eine große Rolle spielt. Auf der Basis von in den 1980er Jahren durchgeführten Studien an eineiigen Zwillingen etablierte sich die Set-Point-Theorie in der Glücksforschung. Danach verfügt jeder Mensch über einen persönlichen Glücksfixpunkt. Forschungen zufolge wird dieses individuelle Glücksniveau durch Kindheits-erlebnisse und Gene beeinflusst. Die Theorie geht davon aus, dass sich das persönliche Glücksempfinden nach besonders positiven Ereignissen wie einem Lottogewinn oder nach negativen wie einem Jobverlust nach einer gewissen Zeit wieder auf den fixen Glückswert einpendelt. Bei Lebensereignissen wie dem Tod eines geliebten Menschen konnte der Effekt nachgewiesen werden. Dass es zu einem ähnlichen Anpassungseffekt bei

einem in die Armut führenden Einkommensverlust kommt, widerlegte eine wirtschaftswissenschaftliche Studie der Universität Luxemburg. Die von 1992 bis 2011 in Deutschland durchgeführte Langzeituntersuchung zeigt, dass das Wohlbefinden der Menschen unter einem starken Einkommensverlust über die gesamte Dauer der schlechten finanziellen Lage leidet. Ein Einpendeln auf das ursprüngliche Niveau der Lebenszufriedenheit wurde nicht festgestellt. Die Forscherinnen und Forscher verglichen den negativen Effekt mit dem Durchleben eines Beziehungsendes.

Einfach glücklich!



„Lebensfreude ist grundsätzlich in jedem Menschen vorhanden und kennt viele Ausdrucksformen. Wir können etwa zufrieden, glücklich, energiegeladen oder euphorisch sein.“

Psychologin
Mag. Natalia Ölsböck

Negative Gedanken kann man ausgleichen. Lebenszufriedenheit liegt zu einem Großteil in den eigenen Händen.

GELD UND ZUFRIEDENHEIT

Wenn wenig Geld die Lebenszufriedenheit beeinträchtigt, macht viel Geld dann glücklich? Im World Happiness Report 2023, der die nationale Zufriedenheit von 137 Ländern untersuchte, führt Finnland, gefolgt von Dänemark und Island, zum sechsten Mal die Liste der glücklichsten Länder der Welt an. Im Glücksranking belegt Österreich den elften Platz. Deutschland rutschte auf Platz 16 ab. Auf den beiden letzten Plätzen befinden sich die krisengeplagten Länder Libanon und Afghanistan. Für die Befragung werden die sechs Schlüsselfaktoren Gesundheit, soziale Unterstützung, Großzügigkeit, die Abwesenheit von Korruption, das Pro-Kopf-Einkommen und die Entscheidungsfreiheit herangezogen. Die Forschenden fanden einen starken Zusammenhang zwischen dem Bruttoinlandsprodukt (BIP) pro Kopf und der im World Happiness Index erzielten Punktzahl. Dabei gibt es Ausnahmen wie Luxemburg oder Singapur, die im Verhältnis zu ihrem hohen BIP pro Kopf nicht auf den vordersten Plätzen rangieren. Ferner zeigen Studien, dass Gehaltserhöhungen ab einem gewissen Einkommensniveau die Zufriedenheit wenig bis gar nicht erhöhen. Geld macht also nur bedingt glücklich.

NEGATIVE GEDANKEN AUSGLEICHEN

Laut Sonja Lyubomirsky, Psychologieprofessorin an der University of California, ist die Hälfte des Glücksempfindens genetisch bedingt. Zehn Prozent sind von den Lebensumständen abhängig. Die gute Nachricht der US-Glücksforscherin: Immerhin vierzig Prozent des eigenen Glücksniveaus können durch die Gedanken beeinflusst werden. Das Glück bzw. die Lebenszufriedenheit liegt demnach zu einem erheblichen Teil in den eigenen Händen. Häufig blockieren Mechanismen der Selbstsabotage das Glücksempfinden. Wenn negative Gedanken und Grübeleien überhandnehmen, wird die Lebensfreude im Keim erstickt. „Je negativer wir denken, umso mehr schüttet unser Organismus Stresshormone aus. Längerfristig kann das zu Veränderungen der Strukturen im Gehirn führen. Umgekehrt gilt: Je mehr positive Gedanken, Gefühle und Erlebnisse wir haben, umso stärker prägen sich positive Bahnen im Gehirn aus“, erklärt Natalia Ölsböck. Wie schafft man es, gedanklich auf die Sonnenseite zu gelangen? Die Psychologin rät, negative Gedanken mit positiven Emotionen auszugleichen. „Weil sich Negatives stärker auf unseren Organismus auswirkt, brauchen wir zum Ausgleich ein Verhältnis von 1:3. Haben wir einen negativen Gedanken, können wir durch das bewusste Herbeiführen von drei positiven Gedanken für Ausgleich sorgen. Nach einer kränkenden Kritik kann man zum Bei-



Erziehung hat großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Eine freundliche Grundstimmung tut Kindern besonders gut.

spiel an drei positive Erlebnisse denken und sich überlegen: „Wer tut mir gut und baut mich auf?“ oder: „Was ist mir heute schon gelungen und worauf kann ich stolz sein?“

GLÜCKSEMPFINDEN STEIGERN

Um die Lebensfreude dauerhaft im Leben zu verankern, gibt es leicht anzuwendende Strategien (siehe Infokasten auf Seite 10 und weitere Praxistipps im Buch „Jeden Tag glücklich!“). Motivierende Gewohnheiten versetzen uns den ganzen Tag in gute Laune. So kann die Grundstimmung gleich nach dem Aufwachen mit Gefühlen von Dankbarkeit oder einer gedanklichen Reise an einen schönen Ort, wie einen Sandstrand oder blühenden Garten, gehoben werden. Umso besser ist es, auch körperlich in der Natur zu verweilen: Studien zeigen, dass Spaziergänge im Wald die seelische und körperliche Gesundheit stärken. Die Muskeln entspannen sich, das Herz schlägt regelmäßiger und die Entspannung steigt. Eine Untersuchung der Universität Michigan stellte fest, dass sich der Stresshormonspiegel der Teilnehmenden schon nach zwanzig Minuten Aufenthalt im Grünen verringerte. Ähnlich positive Auswirkungen stellen sich auch bei der Gartenarbeit, beim Gärtnern auf

„Selbsthilfe wie zum Beispiel in Form eines Dankbarkeitstagebuchs kann viel bewirken.“

Mag. Natalia Ölsböck



Mag. Natalia Ölsböck, Psychologin, www.oelsboeck.at



Das Schöne wahrnehmen

Welche Rolle spielt der Erziehungsstil für die Entwicklung von Lebensfreude?

Ein inkonsistenter und strenger Erziehungsstil kann die Lebensfreude verhindern und sogar Depressionen verursachen. Wenn etwa eine Bezugsperson ihr Erziehungsverhalten stets wechselt, wirkt sich das negativ auf die Kinder aus. Kinder lernen dadurch, dass wichtige Bezugspersonen unberechenbar sind. Das verunsichert und kann sich als ängstliches Grundgefühl manifestieren. Es kann sich dadurch eine Art gelernte Hilflosigkeit entwickeln, die eng im Zusammenhang mit Depressionen steht. Genauso schädlich ist es, wenn mit Kindern häufig geschimpft und sie häufig kritisiert werden. Das kann den Selbstwert nachhaltig schädigen und sich bis ins Erwachsenenalter hinein negativ auswirken. Die elterliche Kritik kann dazu führen, sich selbst und auch andere zu kritisieren und herabzusetzen. Eine freudvolle Grundstimmung wird dadurch extrem erschwert. Allerdings ist es für jeden Menschen möglich, die eigene Lebensfreude mit den passenden Strategien wieder zu fördern.

Was hilft, um sich aus trüben Gedanken zu befreien?

Selbsthilfe wie zum Beispiel in Form eines Dankbarkeitstagebuchs kann viel bewirken. Wichtig ist, die Gedanken schriftlich zu notieren, weil es nachweislich besser wirkt, als wenn man nur darüber nachdenkt. Am besten beginnt man, täglich drei Dinge zu notieren, für die man an diesem Tag dankbar ist. Manchmal hilft es auch, sich Positives bewusst zu machen: Zum Beispiel steckt man in die linke Jackentasche getrocknete Erbsen oder Kieselsteine. Jedes Mal, wenn man im Alltag etwas Schönes entdeckt, gibt man eine Erbse in die rechte Tasche. Dabei geht es vor allem darum, sich die vielen kleinen schönen Dinge, die uns im Alltag begegnen, wieder bewusst zu machen. Auf diese Weise trainieren wir unser Gehirn, mehr Freude zu erleben.

Wann sollte man sich professionelle Hilfe holen?

Wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg überwiegend negative Gedanken hat, äußert sich das oft in depressiven Verstimmungen. Bestehen Symptome wie gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Gereiztheit, Antriebs- und Energielosigkeit, sozialer Rückzug, verminderte Konzentration oder Schlafstörungen länger als zwei Wochen, sollte man die Hausärztin, den Hausarzt kontaktieren. Dort kann abgeklärt werden, ob es sich um eine Depression handelt. Bei mittelschweren bis starken Depressionen können vorübergehend Medikamente bzw. ein Klinikaufenthalt helfen. Absolut sinnvoll ist es, sich psychologische oder therapeutische Unterstützung zu nehmen, weil es vieles erleichtert. ■

FOTOS: ISTOCK_TRETY, _FILADENDON, _M-IMAGEPHOTOGRAPHY, MARTIN TOELTSCH

KOLUMNE



PHARMIG-Präsident
Mag. Ingo Raimon

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Stellen Sie sich vor, Sie sind schwer krank und es gibt eine neue Therapie, die helfen könnte. Ob Sie diese Therapie im Krankenhaus aber erhalten, entscheidet in Zukunft nicht Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt, sondern ein eigenes Beratungsteam. So wird es spätestens dann geschehen, wenn das sogenannte „Bewertungsboard“, das in Österreich neu eingeführt wird, seine Arbeit aufnimmt. Für seine Entscheidung hat das Gremium bis zu fünf Monate Zeit. Das ist lange, vor allem bei schweren Erkrankungen.

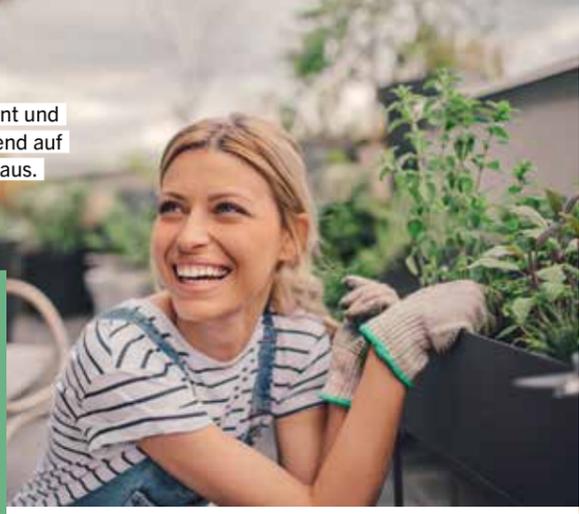
Kritisch ist auch, dass das medizinische Wissen über Krankheiten und die Kenntnisse über Medikamente in diesem Beratungsteam überschaubar sind. Nur drei der 25 Mitglieder müssen über eine entsprechende Expertise verfügen. Die klare Mehrheit der Beratenden vertritt die Interessen der Krankenversicherung bzw. der Länder. Dieses Missverhältnis legt nahe, dass sich der Beraterstab wohl mehr auf die finanziellen Aufwände als auf den Nutzen der neuen Therapien konzentrieren wird. Das wäre ein klarer Rückschritt für unser Gesundheitssystem.

Therapien können dazu beitragen, die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten zu verbessern und ihre Lebenszeit zu verlängern. Bei manchen Erkrankungen zählt dabei jeder Tag. Es darf nicht sein, dass bürokratische Prozesse die Versorgung verzögern oder gar verhindern. Die Politik muss vielmehr den Rahmen dafür schaffen, dass die Patientinnen und Patienten dann die Therapie bekommen, wenn sie sie brauchen. Und zwar am neuesten Stand der Wissenschaft.



Eine Initiative der **PHARMIG** Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

Gärtnern entspannt und wirkt sich wohltuend auf Körper und Geist aus.



Mehr Freude ins Leben bringen

Sechs Tipps von Psychologin Natalia Ölsböck

■ SCHÖNE ERINNERUNGEN

Schwelgen Sie in alten Fotos und erinnern Sie sich ganz konkret, wie es damals war. Besonders wirkungsvoll ist es, mit einer anderen Person darüber zu sprechen und mit den Sinnen ganz in das Erlebte einzutauchen.

■ LEBENSFREUDE-VORBILDER

Stellen Sie eine Liste von Menschen zusammen, die ein besonders sonniges Gemüt haben. In stressigen Situationen kann man sich dann fragen: Was würde mein Lebensfreude-Vorbild dazu sagen? Wie würde sich diese Person jetzt verhalten?

■ BEWUSSTER UMGANG MIT EMOTIONEN

Fragen Sie sich ab und zu, welche Gefühle gerade da sind. Ordnen Sie das jeweilige Gefühl nach seiner Stärke auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (am stärksten) ein. Meist beruhigen sich unangenehme Gefühle, wenn man sich damit auseinandersetzt.

■ DANKBARKEIT KULTIVIEREN

Dankbarkeit verstärkt das Gute und schützt uns vor Emotionen wie Angst und Hilflosigkeit. Wenn zum Beispiel in den Nachrichten von negativen Ereignissen wie Krieg oder Umweltkatastrophen berichtet wird, sind Gedanken wie „Ich bin dankbar, dass ich hier in Sicherheit bin und es mir gut geht“ hilfreich.

■ ZEIT ZUM GENIESSEN NEHMEN

Kleine Glücksmomente wie ein Regenbogen, das Lächeln eines Menschen, das fröhliche Spielen eines Kindes, das Lieblingslied am Morgen, die ersten Frühlingsblüten oder warme Sonnenstrahlen im Gesicht bringen uns innerlich zum Strahlen.

■ FREUDE IM ALLTAG

Machen Sie beim Spaziergang ein paar Luftsprünge, tanzen Sie bei der Haus- oder Gartenarbeit zwischen durch ein paar Takte oder singen Sie morgens im Bad ein fröhliches Lied – das lässt uns gut und unbeschwert fühlen.

dem Balkon oder in Innenräumen ein. Schon der Anblick von Grünpflanzen baut wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge stressbedingte Spannungszustände ab.

WIRKUNG DER PFLANZEN

Die wohltuenden Effekte auf Körper und Geist macht sich die Gartentherapie zunutze. „Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Demenz profitieren von der Gartentherapie“, erklärt Yvonne Ammar, akad. Psychotherapeutin und akad. Expertin für Gartentherapie: „Der Blutdruck sinkt und Stresshormone werden abgebaut. Das führt zu mehr innerer Ruhe und positiven Emotionen, wie sich glücklich und lebendig zu fühlen. Es fällt dann leichter, Ärger und negative Gedanken loszulassen.“ Welche Strategie man auch immer wählt, um eine positive Grundstimmung zu kultivieren: „Es lohnt sich, seine Lebensfreude zu aktivieren“, sagt Ölsböck. „Studien belegen, dass eine positive Lebenseinstellung das Depressionsrisiko und die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung senkt, das Immunsystem stärkt und die Lebenserwartung erhöht. Das psychische und physische Wohlbefinden steigt.“

JACQUELINE KACETL ■

FOTOS: ISTOCK_ALEKSANDRA RNKACIC, _PL_NICE

WIR KOMMUNIZIEREN GESUNDHEIT!

Werden auch Sie Teil von Österreichs größtem Gesundheitsverlag



Zur Verstärkung unseres tollen Teams suchen wir ab sofort eine/n

AssistentIn der Verlagsleitung Vollzeit

Ihr Aufgabenbereich:

- Administrative und organisatorische Unterstützung der Verlagsleitung
- Angebots- und Auftragerstellung in enger Zusammenarbeit mit den Verkaufsteams
- Druckunterlagenverwaltung und AnsprechpartnerIn für Mediaagenturen
- Exakte Datenerfassung und Pflege der Kundenstammdaten
- Vorbereitung und Durchführung von Newslettern und Mailings
- Website-Betreuung und -Pflege nach Einschulung
- Telefonischer und schriftlicher Kontakt zu Businesspartnern

Unser Angebot:

- Langfristige Beschäftigung in einem dynamischen, renommierten Verlagsunternehmen
- Persönliche Entwicklungsmöglichkeiten auch für Berufseinsteiger und vielseitige Einblicke in das Verlagswesen
- Wertschätzendes Arbeitsklima in einem kollegialen Team bei flachen Hierarchien

Die Stelle ist mit einem Einstiegsgehalt ab € 2.000,- brutto (Vollzeit) dotiert. Bereitschaft zur Überzahlung je nach Qualifikation und Berufserfahrung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und bitten Sie, uns Ihren aktuellen Lebenslauf mit Foto und Zeugnissen an kommar@aerzteverlag.at zu senden.

EMPFEHLUNGEN des Monats WERBUNG

VITALSTOFFE FÜR DIE LEBER

Artischocken-Cholin Kapseln aus dem Hause Espara

Diese Kapseln enthalten eine besondere Kombination an den Pflanzen Artischocke (Bitterstoff Cynarin), Mariendistel (Silymarin) und Curcuma mit dem Vitalstoff Cholin. Zur Unterstützung des Leber-Galle-Systems. Cholin trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Leberfunktion bei.

www.espara.com



MIT ISOFLAVONEN DURCH DIE WECHSELJAHRE!

Femi-Flavon® Kapseln vegan: In den Wechseljahren kann es zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie z. B. Hitzewallungen kommen. Sojaisoflavone sind pflanzliche Inhaltsstoffe, die eine leicht östrogene Wirkung ausüben und das Wohlbefinden der Frauen positiv unterstützen können. Femi-Flavon® kombiniert 60 mg Isoflavone mit den Vitaminen B6, K, D und E.

www.twardy.de





LEBENSFROH

durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafprobleme: Die Wechseljahre markieren einen Lebensabschnitt, der von hormonellen Veränderungen und emotionalen Herausforderungen geprägt sein kann. **GESUND & LEBEN** erklärt, was die Beschwerden lindern kann.



Edburg Edlinger,
BSc, Diätologin,
www.ernaehrungsmanagement.at



Prim. Dr. Johannes
Püspök, Ärztlicher
Leiter Moorheilbad
Harbach

Die Wechseljahre gehen an niemandem spurlos vorbei. Schätzungen zufolge steigt die Zahl an meno- und postmenopausierenden Frauen bis zum Jahr 2030 auf weltweit 1,2 Milliarden Frauen an. Die gefürchteten Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung wie vermehrtes Schwitzen und Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmung treffen aber nicht jede: Nur ein Drittel aller Frauen fühlt sich in der Lebensqualität stark eingeschränkt; der Rest durchlebt die Menopause ohne oder mit nur leichten Beschwerden. So viel vorweg: Mit kleinen Lebensstilveränderungen geraten die meisten Beschwerden in den Hintergrund.

AKTIV IN DIE HAND NEHMEN

Eine Lebensstilveränderung kann Wechselbeschwerden mindern, betont Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Moorheilbad Harbach: „Wer gesund älter werden will, sollte versuchen, die Lebensstilfaktoren Ernährung,

mentale Gesundheit und Bewegung zu optimieren. Eine Lebensstiländerung ist das beste Medikament und das ganz ohne Nebenwirkung. Wir wissen aus der Gesundheitswissenschaft, dass der Lebensstil die Gesundheit zu 30 Prozent beeinflusst, zu 30 Prozent ist es die Genetik, zu 30 Prozent das Umfeld und nur zu zehn Prozent die Medizin. Das heißt, dass man dreimal so viel Medizin mit einem gesunden Lebensstil ersetzen kann.“ Diese Erkenntnis sollten Frauen jeglichen Alters mitnehmen. Während eines Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthaltes (GVA) im Moorheilbad Harbach lernen Frauen mit klimakterischen Beschwerden umzugehen und den Grundstein für langfristige Gesundheit zu legen. Der Therapieansatz der GVA beruht auf einem Drei-Säulen-Prinzip mit den Bereichen Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Bewegung, erklärt Püspök: „Bewegung ist ein geeignetes Mittel für die Gewichtskontrolle und Stressreduzierung, um mentale Belastungen loszuwerden und um

wieder mehr Freude am Leben zu gewinnen. Bewegung ist das multimodalste Medikament bei Wechselbeschwerden.“

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Für eine optimale Diagnostik und Therapie spielt die Zusammenarbeit von einem umfassenden Team aus Expertinnen und Experten der verschiedenen Fachdisziplinen eine wichtige Rolle. Unter Anleitung kompetenter Therapeutinnen und Therapeuten erlernt man Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Ausdauer in den Alltag zu integrieren. Zudem werden Entspannungstechniken und Strategien zur Bewältigung und Verarbeitung von psychischen Belastungen erlernt. Die Diätologinnen und Diätologen unterstützen bei der Optimierung der Ernährungsgewohnheiten. Vielfältige Behandlungen wie beispielsweise Bäder, Packungen und physikalische Therapien runden das Angebot ab.

EINFLUSS DER ERNÄHRUNG

Neben der Bewegung übt die Ernährung einen beträchtlichen Einfluss auf Wechselbeschwerden aus. Wird diese ausgewogen und genussvoll gestaltet, kann sie einerseits Symptome lindern

und andererseits die ausbleibende Schutzwirkung von Östrogen und Gestagen ersetzen. Ernährung beugt somit zahlreichen Problemen wie Körperfettzunahme, metabolischem Syndrom, Osteoporose oder Diabetes mellitus Typ 2 vor und sorgt für langfristige Gesundheit. Tatsächlich sind Frauen mittleren Alters während der Hormonumstellung genauso stark gefährdet für Essstörungen und eine negative Körperwahrnehmung wie in der Pubertät. Aufgrund von Angst vor ungewollter Gewichtszunahme probieren sich viele von einer Diät zur nächsten, lassen diese und jene Mahlzeit aus, um am Ende des Tages erneut festzustellen: So nicht. Die Diätologin Edburg Edlinger rät daher zu einer fairen Verteilung sowohl am Teller als auch während des Tages: „Drei bis fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt kann der Körper besonders gut verarbeiten. Dabei gilt, in sich hineinzuhören: Wie viele Mahlzeiten brauche ich für mein Wohlbefinden? Essen Sie, wenn Sie Hunger haben und nehmen Sie Sättigung bewusst wahr. Manche fühlen sich mit drei Mahlzeiten täglich wunderbar, manche benötigen mehr, dafür aber kleinere Mengen.“ Wichtig zu wissen: „Der Bedarf kann von Tag zu Tag variieren, denn wir sind Menschen und keine Maschinen.“

Praxistipps von Edburg Edlinger

- Essen Sie **öfter Vollkorn**- statt Weißbrot. Bevorzugen Sie **Vollkornmehl und -nudeln** oder **mischen** Sie mit Weißmehl und normalen Nudeln.
- Trinken Sie vor allem **Wasser und ungesüßten Tee**. Säfte sollten Sie mit Wasser verdünnen.
- Auch **Süßes darf sein**, aber nicht anstelle einer ausgewogenen Mahlzeit, sondern **als Dessert**.
- Auch **Kaffee** und der **genussvolle gelegentliche Schluck Alkohol** sind Teil einer fair verteilten Ernährung während der Wechseljahre und bei hormonellen Problemen.



Tagesbedarf an Kalzium decken

Tagesbedarf normal: 1.000 mg
bei Osteoporose: 1.200–1.500 mg

¼ l Joghurt	300 mg
¼ l Buttermilch	270 mg
½ l Milch	150 mg
50 g Schnittkäse	400 mg
4 Scheiben Vollkornbrot (200 g)	126 mg
200 g Brokkoli	226 mg
	1.472 mg

FOTO: ISTOCK_OLLO

FOTOS: ISTOCK_MONKEYBUSINESSIMAGES, WWW.DIAETOLOGIN.EU, BEIGESTELT

TRICOVEL® heißt jetzt Bioscalin®

- ✓ verbesserte Haarstruktur
- ✓ mehr Haarfülle
- ✓ gestärkte Haarwurzel

Mit der Zeit steigen die Ansprüche

Neuer Name - vertraute Wirkung!

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 BIOSCALIN® wieder in Balance zu bringen!

Bioscalin®
bioscalin.at

WECHSELJAHRE

VIelfalt vor Verzicht

Am Teller landen darf vieles: „Kombinieren Sie bei jeder Mahlzeit Gemüse, Stärkelieferanten und Proteinquellen. Ergänzen Sie das Gericht mit einem hochwertigen Öl wie Raps- und Olivenöl für die heiße, oder Walnuss-, Hanf- und Leinöl für die kalte Küche. Achten Sie auf fünf Händevoll Obst und Gemüse über den Tag verteilt für eine große Nährstoffvielfalt und trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee; 30 ml pro kg Körpergewicht pro Tag.“ Auch Kohlenhydrate sind erlaubt: „Eine Untersuchung belegte, dass sich eine Ernährung mit hochwertigen komplexen Kohlenhydraten, vielen Ballaststoffen und wenigen Säften positiv auf körperliche und psychische Wechselbeschwerden auswirkt.“ Verzichten sollte man auf Kohlenhydrate nicht, denn: „Ausgerechnet die, die auf stärkehaltige Beilagen bei Hauptmahlzeiten verzichten, sind besonders anfällig für Heißhungerattacken am Ende des Tages – vor allem auf Süßes. Es ist daher weder notwendig noch sinnvoll, Kohlenhydrate zum Feind zu erklären“, weiß Edlinger.

NÄHRSTOFFE BERÜCKSICHTIGEN

Mit zunehmendem Alter und verändertem Hormonhaushalt baut der Körper an essenzieller Muskulatur ab, die das Verletzungsrisiko zum Beispiel bei Stürzen senkt oder vor Gewichtszunahme schützt. Für Muskelerhalt sorgen neben der täg-

lichen Bewegung eiweißreiche Mahlzeiten. Als Faustregel gilt: In jede Mahlzeit ein eiweißreiches Lebensmittel einbauen, zum Beispiel Brot mit Käse und Kresse, Kartoffeln mit Spinat und Spiegelei, gebratenes Hühnerfilet mit Brokkoli und Nudeln, Tofu-Eierspeise mit Karotten und Brot, Lachsforelle mit Risotto und Salat oder Linseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffeln. Schutz vor Osteoporose bieten Kalzium, das reichlich in Milchprodukten (Käse etc.), Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Lauch, Kohl etc.), Obst (Orange, Kiwi, Beeren etc.), Kräutern und Mineralwasser (mehr als 150 mg Kalzium pro Liter) enthalten ist, sowie Vitamin D. Da der tägliche Bedarf des Sonnenvitamins einzig über die Ernährung meist nicht gedeckt werden kann, empfiehlt Edlinger eine regelmäßige Blutlaborbestimmung und eine eventuelle Supplementierung.

WAS GEGEN HITZEWALLUNGEN HILFT

Aus Studien weiß man, dass Frauen mit Übergewicht häufiger und in schwererem Ausmaß von Hitzewallungen betroffen sind als normalgewichtige. „Eine gesunde, ausgewogene Ernährung sowie eine Reduzierung des Körpergewichts kann Schweißausbrüche minimieren und lindern, was wiederum das kardiovaskuläre Risiko senkt.“ Konkret helfen können Salbeitee und -kapseln sowie Isoflavone aus Soja und Sojaprodukten. Diese Art an sekundären Pflanzenstoffen wirkt im Körper ähnlich wie das körpereigene Östrogen und kann insbesondere bei einem niedrigen Östrogenspiegel unterstützen: „Studien zeigen, dass eine soja-reiche Ernährung mit mindestens 30 bis 60 mg Isoflavonen pro Tag Hitzewallungen während und nach der Menopause reduzieren kann. Bei wem sich die Sojaleidenschaft mit täglich etwa 300 ml Sojadrink oder 120 g Tofu aber in Grenzen hält, sollte sich in der Apotheke bezüglich eines geeigneten Sojapräparats erkundigen.“

WAS GEGEN GEWICHTSZUNAHME HILFT

Verzicht ist Edlinger zufolge keine Option zum Halten oder Abnehmen von Gewicht: „Vermeiden Sie Ernährungsverbote. Liefern Sie Ihrem Körper regelmäßig Nahrung, denn eine Mangelernährung verlangsamt den Stoffwechsel und erhöht erst recht das Risiko für eine Gewichtszunahme. Essen Sie tagsüber genug und vermeiden Sie zu große Essensmengen spät abends; wer tagsüber zu wenig isst, riskiert später unkontrollierbaren Heißhunger. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, denn gut gekaut ist halb verdaut und sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl. Gönnen Sie sich einen kleinen Genuss zum Abschluss einer Mahlzeit, aber nicht anstelle einer Hauptmahlzeit und bewegen Sie Ihre Muskeln für weiterhin guten Energieverbrauch.“

LISA SCHOISSENGEIER ■



Jede Mahlzeit sollte ein eiweißreiches Lebensmittel enthalten, zum Beispiel Brot mit Käse und Kresse.

Brauchen Sie Unterstützung?

Jede Antwort mit Ja ist Anlass, sich Unterstützung zu holen:

- Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper und möchte abnehmen. Ich schränke mich ein; es belastet mich.
- Ich teile Lebensmittel in Gut und Böse ein.
- Ich lasse Lebensmittel weg, weil es mir jemand empfohlen hat. Diese Person war aber keine Diätologin/kein Diätologe und hat keine Kenntnisse über meine Ernährung.
- Ich meide gewisse Lebensmittel, obwohl ich sie gerne essen würde.
- Ich denke sehr oft an Essen.
- Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, Gewissensbisse oder negative Gefühle beim oder nach dem Essen.
- Ich kann mein Essen nicht genießen.



- 200 g Tofu
- 120 g Sojadrink
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Hefeflocken
- Prise Kurkuma
- 1 EL Tahini
- 75 g Zucchini
- 75 g Karotte
- 1 EL Rapsöl
- etwas Petersilie oder Schnittlauch

Zutaten für 2 Portionen



■ TOFU-SCRAMBLE

- 500 g weiße Bohnen aus der Dose
- 1/8 l Wasser
- 3 EL Hanföl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 2 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz (Rauchsalz)
- 1/4 TL gemahlener Pfeffer

Zutaten für 5 Portionen



■ BOHNEN-VERHACKERTES

- 200 g Datteln getrocknet
- 100 ml heißes Wasser
- 100 g Kürbiskerne (fein gemahlen oder gemahlene Nüsse)
- 40 g Backkakao
- 100 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 240 g Kichererbsen aus der Dose
- 160 g Kichererbsenwasser
- Prise Salz
- 120 g Schokolade

Zutaten für 10 Stück



■ FUDGE BROWNIES À LA KICHER

FOTOS: ISTOCK_TBRALNINA, _ULADZIMIR ZGURSKI

FOTOS: EDBURG EDLINGER (2), WK TIROL, ISTOCK_FIRINA, _ANNA USOVA, _YOHAN DUMORTIER

■ TOFU-SCRAMBLE – VEGANE EIERSPEISE



Zubereitung:

Tofu pressen und in Stücke bröseln. Die Karotten fein raspeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Tofu mit Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Währenddessen in einer Schale Sojadrink, Kurkuma, Tahini, Hefeflocken, Sojasauce und geriebene Karotten vermischen. Flüssigkeit in die Pfanne geben, verrühren und so lange braten, bis die Konsistenz einer Eierspeise ähnelt. In einer separaten Pfanne die Zucchinischeiben goldbraun anbraten und mit der Tofu-Eierspeise auf oder mit einer Scheibe Brot und gehackter Petersilie oder Schnittlauch genießen. Statt Brot schmeckt auch Reis dazu. Statt Zucchini schmecken andere Gemüsesorten wie Spinat, Paprika oder Tomaten. ■

■ BOHNEN-VERHACKERTES

■ **Tipp**
 Noch mehr Würze erhält man mit fein gehackter Zwiebel, einer weiteren Knoblauchzehe, Chilipulver oder gehackter Chili. Mit frischen Kräutern, z. B. Petersilie oder Koriander, kann man den Aufstrich noch beliebig verfeinern.

Zubereitung:

Weißer Bohnen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich waschen. Die Bohnen mit Wasser mit einem Pürierstab mixen, bis sich eine cremige Masse bildet. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Gepresste Knoblauchzehe, Tomatenmark, Öl und Paprikapulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. ■



■ FUDGE BROWNIES À LA KICHER

Zubereitung:

Die Datteln in Stücke schneiden und in eine hitzefeste Schüssel geben. Mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser in einer Schüssel auffangen. Die Kichererbsen zu den Datteln geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Schokolade in Stücke hacken und 60 g davon über einem Wasserbad schmelzen. Mit Kakaopulver zu der Dattelmasse geben und gut verrühren. Gemahlene Kürbiskerne, Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen und unter das Dattelpüree mixen. Das Kichererbsenwasser mit einem Rührgerät steif schlagen und



portionsweise unter den Teig heben. Die Hälfte der noch übrigen Schokolade ebenso unterheben. Den Teig in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Form geben und mit der restlichen Schokolade bestreuen. Für 30 Minuten im Ofen backen, dann abkühlen lassen und genießen. ■

FOTOS: WIKI-BÄCKERREDBURG EDLINGER, ISTOCK_OLENAKYHAYLOVA, JIRINA GUTRYAK
 FOTOS: HARALD EISENBERGER, ISTOCK_ROB_LAN, J3ALDA



GESUND & LEBEN verlost einen Thermenaufenthalt für die ganze Familie im H₂O-Thermenresort Bad Waltersdorf*

GESUNDHEITSFERIEN für Kinder und Jugendliche im Thermenhotel

Für viele Kinder und Jugendliche gibt es fast nichts Schöneres als den regelmäßigen Thermenbesuch. Sie schließen neue Freundschaften, begeben sich auf rasante Rutschpartien und sammeln Erinnerungen fürs Leben. Doch nicht nur der Spaß soll beim Thermenbesuch nicht zu kurz kommen, sondern auch die Gesundheit soll dabei in den Fokus rücken. Deshalb werden in der H₂O-Kindertherme Bad Waltersdorf mehrmals jährlich Gesundheitstage und -wochen ausschließlich für Kinder und Jugend-

liche angeboten, um ihnen Spaß an Bewegung und gesundem Essen zu vermitteln. Geleitet werden die Programme vom „FIT-Team“, einer Gruppe aus Expertinnen und Experten der Bereiche Medizin, Sport- und Ernährungswissenschaften, Psychologie und Pädagogik. In abwechslungsreichen Workshops, erlebnisorientierten Bewegungsprogrammen und gemeinsamen Kocheinheiten wecken sie ohne Leistungsdruck die Lust auf gesunde Ernährung, eine bewusste, gesundheitsfördernde Lebensweise und

LEBENSFREUDE: TIPPS & INFOS

fördern damit ein nachhaltiges Gesundheitsdenken, um vorwiegend Übergewicht vorzubeugen.

Die nächsten Termine für die Gesundheits- und Diätferien der H₂O-Kindertherme Bad Waltersdorf sind:

- 7. bis 28. Juli 2024
- 28. Juli bis 18. August 2024

Die H₂O Kindertherme mit einer 30.000 m² großen Wasser- und Erlebnisfläche wartet mit zahlreichen Attraktionen, verschiedenen Themenpools und spannenden Wasserrutschen auf und bietet für jeden genau das Richtige: spaßgeladene Animationsprogramme mit dem H₂O-Maskottchen HopiHo, professionelle Kinderbetreuung, einen eigenen Erwachsenenbereich mit Garten, Sauna und Ruheräumen sowie diverse Massagen und Wohlfühlbehandlungen. So genießen Jung & Alt den Familienurlaub in vollen Zügen!

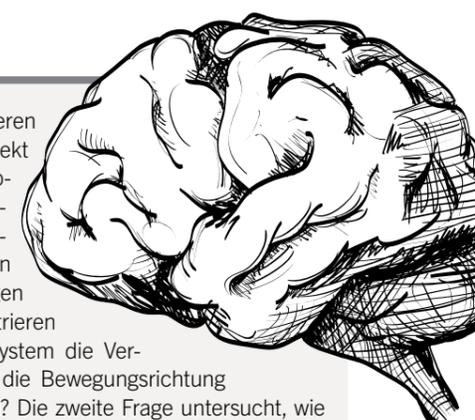
* Der Gewinn inkludiert 2 Übernachtungen inkl. Halbpension im Thermenhotel sowie den Thermeneintritt für 2 Erwachsene und 2 Kinder (unter 15 Jahren). Schicken Sie dazu ein E-Mail mit Ihrer Anschrift an redaktion@gesundundleben.at und schreiben Sie uns, warum Sie gerne gewinnen würden. Einsendeschluss ist der 30. April 2024.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Fruchtfliegen bei der Erforschung der Gehirnleistung helfen können?

Menschliche Gehirne sind Supercomputer, die aus zig Milliarden Nervenzellen bestehen. Wer die Informationsverarbeitung in komplexen neuronalen Schaltkreisen wie dem menschlichen Hirn verstehen will, muss die Fähigkeiten der einzelnen Elemente kennen. Lukas Groschner vom Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie am Gottfried Schatz Forschungszentrum der MedUni Graz zieht dazu das Gehirn der Fruchtfliege (*Drosophila melanogaster*) als Untersuchungsobjekt heran. Mit seinen rund 150.000 Nervenzellen ist es im Vergleich zum Gehirn des Menschen bei weitem einfacher aufgebaut. Dadurch kann es leichter einen grundsätzlichen Einblick in die Mechanismen neuronaler Signalverarbeitung geben. Groschner hat anhand dieses Tiermodells beispielsweise bereits die biophysikalische Grundlage entdeckt, wie einzelne

Nervenzellen Signale addieren und multiplizieren. Im Projekt TemProdoMe (Temporal processing in *Drosophila melanogaster*) wollen die Forschenden sich in den kommenden fünf Jahren auf drei Fragen konzentrieren: Wie orchestrieren Nervenzellen im visuellen System die Verzögerung von Signalen, um die Bewegungsrichtung visueller Reize zu berechnen? Die zweite Frage untersucht, wie visuelle Informationen über mehrere Sekunden angesammelt werden, um darauf basierend Verhaltensentscheidungen zu treffen. Zuletzt will man beleuchten, wie das Gehirn ein Gedächtnis formen kann, das bei Immobilität über viele Minuten hinweg stabil ist, aber äußerst formbar wird, sobald man sich bewegt. ■



Ein Garten für alle

Informationen: www.selbsternte.at

Seit drei Jahren betreibt Julia Hieger den „Tante Emma Garten“ im niederösterreichischen St. Georgen am Steinfeld. Die Vision der jungen Landwirtin: regionales und saisonales Gemüse für alle.

Ganz in der Nähe der Traisen, mit Blick auf das Schloss Ochsenburg, liegen sie: die 30 Beete des „Tante Emma Gartens“. Zarte Pflänzchen wachsen bereits auf dem ein oder anderen Beet. So richtig gestartet wird Anfang Mai in die Gartensaison. Dann kommen jene Menschen, die ein Gemüsebeet im Selbsterntegarten in St. Georgen am Steinfeld gemietet haben. Begleitet werden sie dabei von Julia Hieger, die den „Tante Emma Garten“ gegründet hat.

Die Selbsternte-Beete gehören zur Landwirtschaft ihrer Eltern, erzählt Julia Hieger. Hier wuchs die 34-Jährige zwischen Ackerbau und Mastschweinezucht auf. Ihre Großmutter kümmerte sich um den Gemüsegarten. Für Julia war es als Kind selbstverständlich, dass sie in die Beete huschte und eine Tomate direkt von der Staude aß. Irgendwann wurde der jungen Frau dann bewusst: Diese Möglichkeit haben nicht alle Menschen. Ihr beruflicher Weg führt sie zunächst in die Handelsakademie in St. Pölten. Nach der Matura arbeitet sie bei einer Steuerberatung und später in der Landwirtschaftskammer. Die Leidenschaft für die Landwirtschaft lässt sie aber nicht los: Zunächst absolviert sie die Ausbildung zur landwirtschaftlichen Facharbeiterin, 2014 dann die landwirtschaftliche Meisterausbildung. Damals war es ihr Ziel, neue Betriebszweige für den eigenen Betrieb

zu ergründen. Dabei beschäftigt sich Julia Hieger mit der Selbsternte und verfasst sogar ihre Projektarbeit zum Thema. Sie betreibt viel Recherche und rechnet alles durch. Danach verschwindet das Projekt jedoch wieder in der Schublade. Ein paar Jahre später studiert sie Projektmanagement und Produktmarketing an der FH Wieselburg. 2019 schließt sie das Studium ab. Das Thema ihrer Bachelorarbeit: „Urban Gardening und Selbsternte“. Kurz darauf ist es ihr Ehemann, der den Stein ins Rollen bringt: „Er hat zu mir gesagt: ‚Entweder du machst das mit der Selbsternte oder du redest nie wieder davon.‘ Ich habe mich einfach nie getraut, es umzusetzen.“

BEET-FREUNDSCHAFTEN

Im Herbst 2019 traut sich Julia Hieger und beginnt mit Unterstützung ihrer Familie, den „Tante Emma Garten“ vorzubereiten. Im Frühling 2020 startet das Projekt – zeitgleich mit der Coronapandemie: „Der Beginn des Gartens war eine Herausforderung. Wir waren gerade dabei, den Zaun zu machen, als der erste Lockdown verkündet wurde. Wir haben aber beschlossen, es durchzuziehen.“ Mit Erfolg: Der Selbsterntegarten wurde von Anfang an sehr gut angenommen. 25 Kundinnen und Kunden bepflanzen in der ersten Saison die je 20 Quadratmeter großen Beete. An der frischen

„Ein 20 Quadratmeter großes Beet versorgt eine dreiköpfige Familie zu einem Großteil. Gerade in Zeiten der Teuerung lohnt es sich, sein Gemüse selbst anzubauen.“

Luft und mit genügend Abstand war das Garteln eine willkommene Abwechslung für die Menschen. Vier Jahre später sind alle 30 Beete jedes Jahr gut gebucht. Julia Hieger startet im März mit den Vorbereitungen: Der Boden wird aufbereitet und die Beete ausgesteckt. Teilweise – je nach Wunsch des Kunden bzw. der Kundin – werden die Beete bereits vorbepflanzt. Dabei verwendet sie auch Gemüseraritäten wie schwarze Tomaten oder violette Karotten. Anfang Mai beginnen die Menschen, ihr Beet zu bepflanzen. Auch um das Gießen und Ernten kümmern sie sich selbst. Die Familie stellt Wasser und Gartengeräte zur Verfügung. Der Selbsterntegarten kommt gut an – und ist für viele ein Fixpunkt: „80 Prozent unsere Kundinnen und Kunden sind Stammkunden. Und aus manchen Beet-Nachbarschaften sind Freundschaften entstanden.“

LANDWIRTSCHAFT TRIFFT GARTEN

Julia Hieger arbeitet nicht nur gemeinsam mit ihrem Ehemann am elterlichen Bauernhof mit und kümmert sich um den „Tante Emma Garten“, sie übernimmt vor drei Jahren auch die Leitung der Selbsternte-Plattform (www.selbsternte.at). Diese Plattform, die bereits vor 30 Jahren gegründet wurde, bringt Landwirtschaft mit Konsumentinnen und Konsumenten zusammen. Bio-Landwirtinnen und -wirte bieten ihre Beete über die Plattform an und kümmern sich um die Bodenbearbeitung und Düngung. Sucht man ein Gemüsebeet, kann man es über die Plattform finden und buchen. Ebenfalls ab Anfang Mai kann man auf dem vorbereiteten Beet in die Gemüsesaison starten. Interessierte Landwirtinnen und -wirte können sich bei Julia Hieger melden. Sie kümmert sich neben dem Buchungssystem auch um die Vermarktung. Die Plattform hilft, zusätzliche Angebote wie einen Hofladen bei den Kundinnen und Kunden bekannter zu machen.

ZEIT BLEIBT STEHEN

Julia Hieger hat eine klare Vision: Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, sich selbst mit frischem und regionalem Gemüse zu versorgen. Seit einem knappen Jahr ist sie Mama eines kleinen Sohnes. Seither hat sie auch die nächste Generation fest im Blick. Ihr breites Wissen möchte sie weitergeben. Das Arbeiten im Garten hat für Julia viele Vorteile: „Im Garten bleibt die Zeit stehen, sagt man. Es ist entspannend, zu garteln. Und man kann sich selbst mit dem angebauten Gemüse versorgen. Und für Kinder gibt es im Garten immer viel zu entdecken und zu beobachten.“ Auch in einem kleinen Garten oder auf dem Balkon lohnt es sich, sein eigenes Gemüse anzubauen, ist Julia Hieger überzeugt: „Man braucht nicht viel Platz.

Ein 20 Quadratmeter großes Beet versorgt eine dreiköpfige Familie zu einem Großteil. Gerade in Zeiten der Teuerung lohnt es sich, sein Gemüse selbst anzubauen.“ Für die kommenden Jahre hat sie ein klares Ziel: Sie möchte das Thema Selbsternte bekannter machen und mehr Landwirtinnen und -wirte dazu animieren, ihre Flächen als Selbsterntegärten anzubieten. Und auch geographisch soll sich die Plattform erweitern: Zurzeit werden Beete in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich und der Steiermark vermittelt. Engagierte Landwirtinnen und -wirte in den anderen Bundesländern zu finden, ist ein weiteres Ziel der engagierten Frau.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Frisches Obst und Gemüse aus eigenem Anbau. Das bieten die Selbsterntegärten.

COMPO BIO

96% WENIGER CO₂-EMISSIONEN*

DIE NACHHALTIGE BLÄHTON-ALTERNATIVE

- 100 % naturbelassener Bimsstein
- Sehr gute Drainageeigenschaften und Schutz vor Staunässe
- Ausgezeichnete Wasserspeicher- und -leitfähigkeit

Infos unter compo.at | [@compo_austria](https://www.instagram.com/compo_austria)

*GRANUPLANT® im Vergleich zu herkömmlichem Blähton. Die Berechnung erfolgt in CO₂-Äquivalenten auf Basis von Durchschnittswerten aus anerkannten Datenbanken.

Endlich AUFGERÄUMT!



Martina Weigl,
Ordnungcoach,
www.ordnungshalber.at

„Das Problem sehr vieler Menschen, auch von Familien ist, dass sie viel zu viele Sachen haben.“

Chaosgeplagte Familien aufgepasst: Für ein ordentliches Zuhause braucht es zuerst das ganz große Aufräumen. Dann erleichtern es durchdachte Systeme und praktikable Routinen, langfristig Ordnung zu halten.

Es genügt ein winziger Legostein, der die Tränen in die Augen schießen lässt. Unbarmherzig bohrt er sich in die nackte Fußsohle und verursacht einen Schmerz, der durch Mark und Bein geht. Da kann selbst dem gelassensten Elternteil ein saftiger Fluch entweichen. Erfahrene Eltern richten ihren Blick deshalb auf den Boden, wenn sie sich einen Weg durchs Kinderzimmer bahnen. Dabei sind vereinzelt Legosteine in Haushalten mit Kindern zwar ein schmerzhaftes, aber nicht das größte Problem. Wirklich aufs Gemüt schlägt sich die permanente Unordnung, die, so scheint es, zeitgleich mit dem Nachwuchs einzieht. Mehr Menschen im Haus, mehr Zeug, wenig Zeit ergibt mehr Chaos. Eine nachvollziehbare Gleichung. Im durchgetakteten Familienalltag bleiben kaum Zeit und Energie, um sich um mehr als das unbedingt Notwendige wie Wäsche, Kochen und Abwasch zu kümmern. Viele Eltern sehnen sich nach mehr Ordnung, wissen aber nicht, wo sie beginnen sollen. Zuerst die Arbeitsflächen in der Küche abräumen? Den Keller entrümpeln? Oder endlich den Schreibtisch aufräumen?

GUTE PLANUNG

Geht es nach Martina Weigl, Ordnungcoach aus dem niederösterreichischen Reisenberg, sollte man sich nicht kopflös ins Aufräumen stürzen. „Ein geordnetes Zuhause braucht Planung und Organisation“, sagt Weigl, deren Beruf es ist, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Chaos in den Griff zu bekommen. Schnelle Rezepte kann sie nicht bieten. „Zuerst einmal braucht es das ganz große Aufräumen.“ Am Beginn steht ein Kraftakt, der zwar intensiv, aber auch die Grundlage dafür ist, dass sich der Aufwand danach in Grenzen hält. Denn wer einmal ein durchdachtes System

Wo beginnen?
Ein geordnetes Zuhause
braucht Planung und
Organisation.

FOTOS: ISTOCK_LUBA/PHOTO, CLAUDIA&ROLF PHOTOGRAPHY

6 Tipps für ein *aufgeräumtes* Zuhause

WEG DAMIT?

Das Wissen, dass weniger Zeug weniger Arbeit und zugleich mehr Ordnung bedeutet, hilft nicht automatisch, sich von Dingen trennen zu können. **Hier gilt: Übung macht den Meister.** Wer einmal mit dem Ausmisten begonnen hat, tut sich mit jedem Mal Loslassen leichter. Und wenn man genau diesen einen Gegenstand später noch einmal braucht? Dann wird man bestimmt eine andere Lösung finden.

EIN FESTER PLATZ

Hat man entschieden, einen Gegenstand zu behalten, sucht man für ihn einen festen Platz. **An diesen wird er nach Verwendung immer zurückgeräumt.** Jede Person in der Familie sollte diesen Platz kennen. Braucht man den Gegenstand nicht mehr, wird er verschenkt, gespendet, verkauft oder entsorgt.

ERINNERUNGSBOX FÜR BASTELEIEN

Zeichnungen und Basteleien der Kinder können für einen begrenzten Zeitraum auf einem Board oder Regal ausgestellt werden. Besonders **schöne Kunstwerke wandern dann in eine Erinnerungsbox**, anderes darf ohne schlechtes Gewissen entsorgt werden.

GROSSE WIRKUNG DURCH KLEINIGKEITEN

Fürs Wohlfühlen reicht es häufig aus, bestimmte Bereiche in der Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten. Das können der freie Esstisch sein, die zurück gestellten Schuhe im Schuhregal, die abgeräumte Kommode im Eingangsbereich, geputzte Waschbecken im Bad oder gemachte Betten. Selbst wenn der Rest der Wohnung unordentlich oder ungeputzt ist, **vermitteln solche Kleinigkeiten ein erstes Gefühl von Ordnung.**

TEAMARBEIT

Es kann viel Mühe kosten, Kinder und Jugendliche dazu zu bewegen, den Müll hinunterzubringen, den Geschirrspüler auszuräumen oder die Hose in den Schmutzwäschekorb zu werfen. **Trotzdem: Dranbleiben!** Der Haushalt soll nicht Angelegenheit nur einer Person sein, alle sollen ihren Beitrag leisten. In vielen Familien bewähren sich feste, **zugeteilte Aufgaben, die gut sichtbar notiert werden.** Andere schwören auf eine gemeinsame Familien-Aufräumzeit vor dem Abendessen oder am Wochenende. Wichtig ist, die Kinder von Anfang an einzubeziehen und ihnen zu vermitteln: Wir sind ein Team und helfen zusammen!

SELBSTBESTIMMT

Das Maß an angestrebter Ordnung darf jede Familie für sich bestimmen. Perfekte Wohnungen in den sozialen Medien, die Ansprüche der älteren Generation oder eigene unrealistische Erwartungen üben Druck aus. Bevor man sich ans Aufräumen macht und neue Routinen einführt, lieber fragen, wie viel Veränderung es braucht und wie viel Chaos man tolerieren kann. **Nicht vergessen: In manchen Lebensphasen, zum Beispiel mit Baby und Kleinkindern, schafft man weniger als in anderen.**



Das große Aufräumen: Alle Dinge, die keinen Zweck erfüllen, müssen weg.



Der Haushalt soll nicht Angelegenheit einer Person sein, sondern Teamarbeit.



Boxen im Kinderzimmer helfen dabei, langfristig Ordnung zu halten.

und praktikable Routinen etabliert hat, schafft es leichter, langfristig Ordnung zu halten. Davon profitieren Körper und Seele, wie Studien zeigen: Ein gewisses Maß an Ordnung fördert die Kommunikation unter den Familienmitgliedern, reduziert Stress, mindert sogar das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.

ZUERST AUSMISTEN

Martina Weigl, die ihre Ausbildung bei Aufräumguru Marie Kondo persönlich absolviert hat, teilt die erste Aufräumphase in mehrere Abschnitte. Am Beginn steht das Ausmisten. „Das Problem sehr vieler Menschen, auch von Familien ist, dass sie viel zu viele Sachen haben“, sagt Weigl. Ganz in der Tradition Marie Kondos empfiehlt sie, jedes Ding im Haus in die Hand zu nehmen und sich zu fragen, ob es wirklich einen Zweck erfüllt. Oder um es mit den Worten von Marie Kondo auszudrücken „Does it spark joy?“ Alle Dinge, die keine Freude machen, weil man sie nie verwendet, sie weder praktisch noch schön findet, die kaputt oder unpassend geworden sind, können weg. Vielleicht freut sich die Schwester über den ausgemisteten Pulli oder der Nachbar über das kaum verwendete Waffeleisen. Vieles kann man auf Internetplattformen oder Flohmärkten verkaufen, anderes spenden, manches landet im Müll. Aber Achtung: Mit Entrümpeln und Ausmisten ist es nicht getan. Schneller als man denkt, füllt sich das Haus wieder mit Zeug. „Wichtig ist deshalb, auch das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen. Nicht blind auf Vorrat kaufen oder nur, weil etwas im Sonderangebot ist“, rät Martina Weigl.

SYSTEME ENTWICKELN

Vor jedem Kauf sollte man sich fragen, ob man möglicherweise etwas Ähnliches bereits zu Hause hat und ob man das Ding wirklich braucht. Wie

„Wichtig ist, auch das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen. Nicht blind auf Vorrat kaufen oder nur, weil etwas im Sonderangebot ist.“

Martina Weigl

notwendig ist ein Apfelschneider, ein Kinderbademantel, beheizbare Handschuhe? Antworten darauf können nicht pauschal gegeben werden. Sie fallen von Person zu Person unterschiedlich aus. Ausschlaggebend ist, ehrlich in sich zu gehen und gegebenenfalls dem ersten Kaufimpuls zu widerstehen. Einmal gründlich ausgemistet, geht es daran, Systeme zu entwickeln, die Ordnung langfristig ermöglichen. Dinge einer Kategorie zusammen lagern zum Beispiel, für jedes Ding einen definierten Platz finden, den jede Person im Haushalt kennt, passende Möbel anschaffen. „Geschlossene Kästen und Kommoden wirken ordentlicher als offene Regale. In Körben oder Boxen mit Bildern oder Aufschriften im Kinderzimmer können auch Kinder leichter ihr Spielzeug wegräumen. Auch Putzmittel oder Medikamente können gut in großen Behältern gelagert werden.“

WENIGER DEKO

Räume wirken automatisch ruhiger und aufgeräumter, wenn alles verstaut ist und die Oberflächen frei sind. Das gilt übrigens auch für Dekogegenstände: Lieber eine Vase weniger aufstellen und auf die Sammlung an Porzellanpüppchen neben dem Kerzenständer verzichten. Darüber hinaus kann man sich vornehmen, jede Woche eine Schublade durchzuschauen oder die Post sofort zu sortieren. Einfache Routinen wie schmutzige Kleidung in den Schmutzwäschekorb werfen, benutzte Teller gleich in den Geschirrspüler stellen oder ein Spiel direkt nach dem Spielen einräumen lassen Unordnung gar nicht erst entstehen.

SANDRA LOBNIG

Räume wirken aufgeräumter, wenn die Oberflächen frei sind.

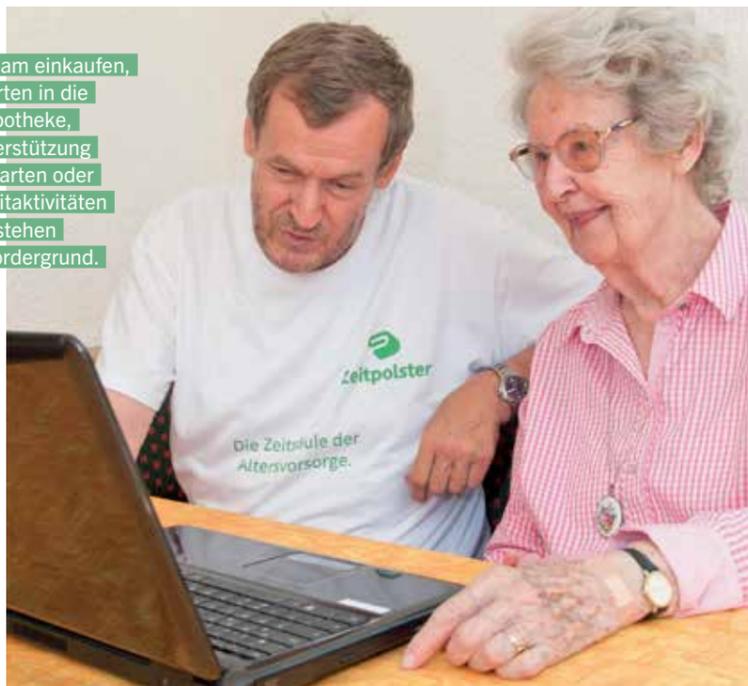


Menschen ehrenamtlich betreuen und Zeit ansparen: Mitglieder des Netzwerks „Zeitpolster“ unterstützen Menschen im Alltag und erhalten dafür eine Zeitgutschrift, die sie später einlösen können.

ZEIT SCHENKEN UND SAMMELN

Eine lang ersehnte Reise wartet auf eine Frau. Ihr Ehemann leidet an Demenz und kann nicht mitkommen. Er ist ehemaliger Musiker und Professor für Musikgeschichte. Auch wenn der Mann im Alltag allein zurechtkommt, wünscht sich seine Ehefrau, dass in ihrer Abwesenheit täglich jemand vorbeikommt, der nach dem Rechten schaut. Sie wendet sich an das Betreuungs- und Vorsorgenetz

Gemeinsam einkaufen, Fahrten in die Apotheke, Unterstützung im Garten oder Freizeitaktivitäten stehen im Vordergrund.



„Zeitpolster“ in Salzburg. Dort gibt es einen Freiwilligen, der selbst früher Musiker war. Er besucht den an Demenz erkrankten Mann jeden Tag für zwei Stunden. Dadurch sammelt der freiwillige Helfer selbst Zeit, die er später einlösen kann, wenn er Hilfe benötigt. Helfen und selbst Hilfe

bekommen – das steht im Mittelpunkt des österreichischen Netzwerkes „Zeitpolster“.

INTERNATIONALE UNTERSTÜTZUNG

Bei „Zeitpolster“ handelt es sich um ein Betreuungs- und Vorsorgenetzwerk. Menschen, die Hilfe benötigen, können sich an „Zeitpolster“ wenden und erhalten gegen einen geringen Stundensatz Unterstützung im Alltag. Gemeinsam einkaufen gehen, Fahrten in die Apotheke, Unterstützung im Garten oder Freizeitaktivitäten stehen im Vordergrund. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer bekommen ihre aufgewendete Zeit gutgeschrieben. Wenn sie später im Leben einmal selbst Hilfe benötigen, können sie auf dieses Zeitguthaben zurückgreifen. Ins Leben gerufen wurde der Verein in Vorarlberg von Gernot Jochum-Müller. Er war zuvor auch Gründungsmitglied des Tauschkreises. Dort tauscht man Leistung gegen Leistung. Als jedoch zwei ältere Frauen, die zuvor Socken gestrickt haben, nicht mehr stricken und somit nichts mehr einbringen können, kippt das Modell, erinnert sich Sabine Jochum-Müller. Ihr Ehemann beschäftigt sich daraufhin mit der Idee, ein Modell zu entwickeln, bei dem man Zeit bereitstellt und später darauf zurückgreifen kann. Das Konzept von „Zeitpolster“ entsteht. Und dann bekommen die Vorarlberger sogar internationale Unterstützung: Die Organisation Ashoka Fellow stellt Gernot Jochum-Müller ein Stipendium zur Verfügung, damit er sein Vorhaben umsetzen kann. Und so bilden sich 2018 die ersten Teams. Schnell verbreitet sich „Zeitpolster“ in Österreich. Die Coronapandemie stoppt das Wachstum allerdings. Danach geht es weiter: Immer mehr Freiwillige finden sich, um Menschen zu unterstützen. In fast allen Bundesländern – außer Kärnten und Burgenland – gibt es mittlerweile regionale Gruppen.

ZWISCHEN 35 UND 80 JAHRE

In Salzburg findet im Herbst 2019 eine Veranstaltung rund um „Zeitpolster“ in einer Bibliothek statt. Unter die Besucherinnen und Besucher mischt sich Christine Hofer. Die gebürtige Oberösterreicherin ist seit 2015 in Pension. Zuvor war sie in der Altenbetreuung tätig und ist nun auf der Suche nach einer Aufgabe im Ruhestand. Noch während des Vortrages ist für sie klar: Ich gründe eine Gruppe in Salzburg. Anfang 2020 ist es so weit. Ein ungünstiger Zeitpunkt, denn kurz darauf gibt es den ersten Lockdown. Und doch nimmt das Projekt Fahrt auf: Immer mehr regionale Gruppen werden im ganzen Bundesland gegründet. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer sind bunt gemischt: „Die Älteste ist über 80, die Jüngste 35 Jahre. Der Großteil befindet sich im Alter zwischen 50 und 75 Jahren“, erzählt Hofer. Während ihre Kollegin für die Bürotätigkeiten zuständig ist, kümmert sich Hofer um das sogenannte „Matching“. Hier geht es darum, dass jene Menschen, die um Hilfe anfragen, die passenden Helferinnen und Helfer zur Seite gestellt bekommen. Welche Tätigkeiten die Freiwilligen durchführen dürfen, ist klar geregelt: Pflege und putzen ist nicht erlaubt. Auch Hilfe im Haushalt gibt es nur in Ausnahmefällen und in geringem Ausmaß. Fahrdienste gibt es vor allem im ländlichen Bereich, wo Menschen darauf angewiesen sind, dass sie beispielsweise jemand zur Ärztin oder zum Arzt fährt.

„WENIGER EINSAM“

In Salzburg hat sich „Zeitpolster“ dank zahlreicher Medienberichte mittlerweile zu einem Selbstläufer entwickelt. Viele Anfragen kommen etwa aus dem Entlassungsmanagement aus diversen Kliniken, die Unterstützung für Menschen suchen, wenn sie aus dem Krankenhaus zurück sind. Auch andere Einrichtungen und Privatpersonen wenden sich an „Zeitpolster“. Dabei sind es nicht nur ältere Menschen, die auf diese organisierte Nachbarschaftshilfe zurückgreifen: „Eine alleinerziehende Mutter hat sie für die regelmäßige Betreuung ihrer Pflegekinder in Anspruch genommen, da sie Fortbildungen absolvieren musste“, erzählt Christine Hofer. Im Bundesland Salzburg gibt es „Zeitpolster“ neben der Stadt Salzburg mittlerweile auch in Oberpinzgau, Saalfelden, Bischofshofen-Umgebung, Ennspongau, Tennengau,



Nicht nur ältere Menschen greifen auf die organisierte Nachbarschaftshilfe zurück, sondern auch Alleinerziehende.

Informationen: www.zeitpolster.com



Die Tätigkeit bei „Zeitpolster“ ist auch für Menschen, die im Übergang in den Ruhestand sind, wichtig.

Neumarkt-Umgebung, Seekirchen und Flachau-Nord und St. Johann im Pongau. Christine Hofer wünscht sich, dass das Netzwerk flächendeckend im ganzen Bundesland verfügbar ist. Für sie hat es viele Vorteile: „Durch unsere Hilfe unterstützen wir die Eigenständigkeit der Menschen. Und die Menschen fühlen sich weniger einsam.“

Mittlerweile gibt es 34 „Zeitpolster“-Teams in Österreich. Für Gernot und Sabine Jochum-Müller war vor allem die demographische Entwicklung ein Grund, das Netzwerk zu gründen. „Wir gehören zur Babyboomer-Generation, von der viele zurzeit in Pension gehen. Familienstrukturen verändern sich. Wir werden viel mehr Menschen für die Betreuung brauchen. Dafür möchten wir einen Beitrag leisten.“ Die Tätigkeit bei „Zeitpolster“ sei vor allem für Menschen, die im Übergang in den Ruhestand sind, wichtig: „Menschen brauchen eine Aufgabe und Beziehungen. Das alles bietet „Zeitpolster“.“

DANIELA RITTMANNBERGER ■



Angstfrei über den Wolken

Bald ist es wieder so weit: Die Urlaubszeit naht und viele Menschen zieht es in die Ferne. Ob Urlaub am Meer oder Städte-trip – in manchen Fällen führt kein Weg am Flugzeug vorbei. Doch während die Reiseplanung bei den meisten große Vorfriede und Euphorie auslöst, fängt bei Flugangst-Betroffenen bereits mit der Ticketbuchung das Unbehagen an, weiß Mag. Irene Rausch, Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Schwerpunkt Flugangstbehandlung: „Die Auswirkungen der Flugangst können sich bereits Tage oder Wochen vor dem Flug äußern. Betroffene erleben oft eine steigende Unruhe, je näher der Flug rückt. Das kann zu starken Einschränkungen im Alltag führen.“ In vielen Fällen geht die Angst vor dem Fliegen mit einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten einher. Betroffene verzichten entweder zur Gänze auf Reisen oder weichen auf Destinationen aus, die sich auch mit anderen Verkehrsmitteln erreichen lassen. „Nicht selten führt das zu Konflikten mit Familienmitgliedern oder Freunden, denn damit wird natürlich der Aktionsradius kleiner. Auch Selbstzweifel sind häufig die Folge: Betroffene überlegen, warum andere kein Problem mit dem Fliegen haben, sie selbst aber so darunter leiden – das nagt am Selbstwertgefühl“, sagt Irene Rausch. Unter besonders großem Druck stehen Menschen, die beruflich fliegen müssen. Um die Geschäftsreisen zu umgehen, suchen sie oft Ausrede nach Ausrede – was Konsequenzen bis zum Jobverlust nach sich ziehen kann. Höchste Zeit, zu handeln, betont die Psychologin. Denn: „Wenn

Flugangst betrifft mehr Menschen, als viele annehmen. Etwa ein Drittel bis die Hälfte aller Passagiere empfindet Unwohlsein oder Nervosität an Bord. Die Symptome reichen von leichtem Unbehagen bis hin zu starken körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen und Panikattacken.

man sich der Angst nicht stellt, kann sich das Vermeidungsverhalten auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Manchmal kommen neue Ängste – beispielsweise vor dem U-Bahn- oder Gondelfahren – hinzu. Und auch die Flugangst wird immer unangenehmer, je länger man sie nicht aktiv bearbeitet.“

GUTE VORBEREITUNG

Die Ursachen für Flugangst sind von Person zu Person unterschiedlich. „Bei vielen Menschen ist eine Grundskepsis vorhanden, da wir uns als erdgebundene Lebewesen am wohlsten fühlen, wenn wir festen Boden unter den Füßen haben. Da ist das Fliegen an sich schon ein unvertrautes Erlebnis“, weiß Expertin Rausch. Negative Erfahrungen bei früheren Flügen, turbulente Wetterbedingungen oder Berichte über Flugzeugzwischenfälle können

Irene Rausch ist zu Gast im Podcast „gesund & glücklich“ von Kati Bellowitsch und **GESUND & LEBEN** zum Thema Flugangst. Hören Sie die Folge kostenlos auf Ihrer bevorzugten Streaming-Plattform wie Spotify, Apple, Amazon Music oder LetsCast!



Mag. Irene Rausch, Klinische- und Gesundheitspsychologin und Autorin von „Glücklich fliegen wie auf Wolke 7“ www.gluecklichfliegen.at

diese Skepsis verstärken. Auch die Furcht vor dem Absturz ist ein häufiger Auslöser für Flugangst – wenngleich es sich bei Flugzeugen statistisch gesehen um die sichersten Verkehrsmittel handelt. „Darüber hinaus können die Angst vor Kontrollverlust und Unwohlsein in engen, geschlossenen Räumen eine Rolle spielen. Zusätzlich kann das Befürchten von Übelkeit und Erbrechen während des Fluges, bekannt als Emetophobie, die Flugangst verstärken“, erklärt die Psychologin. Viele dieser Ängste, so die Expertin, könne man bereits durch richtige Informationen relativieren: „Flugangst-Betroffene bewerten jedes Geräusch, jede Bewegung des Flugzeuges als potenziell gefährlich. Hier ist es wichtig, ein Verständnis für die Konstruktion des Flugzeuges, die Vorgänge während des Fluges sowie für Sicherheitsvorkehrungen zu entwickeln. Das kann bereits helfen, Ängste zu reduzieren.“ Daneben gibt es zahlreiche Bewältigungsstrategien, um sich während des Fluges sicherer zu fühlen. Dazu zählt eine bewusste Vorbereitung: Berufliche und private To-Dos sollten möglichst vor Flugantritt erledigt werden, um den Stress vor der Reise so gering wie möglich zu halten. „Gerade, wenn es um Urlaube geht, lohnt es sich, einen Puffertag zwischen dem letzten Arbeitstag und der Abreise einzuplanen“, rät die Expertin. Darüber hinaus helfen Bewegung vor dem Flug und der Verzicht auf stimulierende Substanzen wie Koffein und Alkohol dabei, Adrenalin und Stresshormone abzubauen.

GEDANKLICH AUF DER FLUCHT

Für die Zeit an Bord rät Irene Rausch dazu, Dinge zu planen, mit denen man sich beschäftigen kann, beispielsweise Lesen, Musik hören oder Filme ansehen – allerdings, ohne sich damit krampfhaft von der Flugangst ablenken zu wollen: „Einige meiner Klientinnen und Klienten schaffen zwar einen Flug, der eine oder zwei Stunden dauert, eine längere Flugdauer wäre ihrer Ansicht nach jedoch kaum auszuhalten. Diese Betroffenen sind gedanklich auf der Flucht und setzen sich mit der Uhr selbst eine Grenze. Das ist ein Verhalten, das langfristig nicht zum Erfolg führt, sondern die Angst verstärkt. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Angstgefühle zwar da sind, dass man sich von diesen aber nicht benebeln lässt, sondern versucht, die Zeit trotzdem angenehm zu gestalten.“ Damit dies gelingt, ist es unverzichtbar, sich konkrete Strategien anzueignen, die angewendet werden können, wenn Angstgefühle während des Fluges aufkommen. Das können Entspannungs- und Atemtechniken oder Methoden wie der sogenannte Gedankenstopp sein, bei dem unangenehme Gedanken durch ein laut artikuliertes „Stopp“ unterbrochen werden. „Mit diesen Strategien haben Betroffene Werkzeuge an der

GESUND & LEBEN verlost zwei Exemplare des Buches „Glücklich fliegen wie auf Wolke 7“

Schicken Sie ein E-Mail an redaktion@gesundundleben.at mit Ihrer Anschrift und schreiben Sie uns, warum Sie das Buch gewinnen wollen. Das Gewinnspiel läuft bis 30. April 2024.

BUCHTIPP

Mag. Irene Rausch
GLÜCKLICH FLIEGEN WIE AUF WOLKE 7. SO ÜBERWINDEN SIE ERFOLGREICH IHRE FLUGANGST. DIE BESTEN TIPPS AUS DER PRAXIS UND ERKLÄRUNGEN EINES FLUGKAPITÄNS.

Die Psychologin Irene Rausch behandelt seit 25 Jahren Menschen, die unter Flugangst leiden. Sie hat dabei immer wieder die Erfahrung gemacht, dass viele Betroffene lange Leidenswege, zahlreiche gescheiterte Selbstbewältigungsversuche und Therapien hinter sich haben. Dabei ist Angstbewältigung, richtig durchgeführt, keine Zauberei und kann zu einem Quantensprung an Lebensfreude führen. Das Buch ist die Essenz ihrer besten Bewältigungstipps aus der Praxis, anschaulich dargestellt durch interessante und berührende Fallbeispiele vor und während des Fliegens.

ISBN: 978-3-904123730

Hand, die sie dabei unterstützen, die Angst selbstbestimmt zu überwinden, anstatt sie über sich ergehen lassen zu müssen.“ Für Menschen, die ihre Flugangst aktiv angehen und bewältigen möchten, stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, darunter die kognitive Verhaltenstherapie, klinische Hypnose, Virtual Reality und Seminare. „Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich als besonders wirksam erwiesen, da sie konkrete Strategien zur Modifikation von Verhalten und Gedanken vermittelt und Betroffene dazu ermutigt, sich aktiv mit ihrer Angst auseinanderzusetzen“, erklärt Irene Rausch. Aber auch in Selbstbehandlung kann mithilfe einer guten Anleitung viel erreicht werden. Diese Rückmeldung bekommt die Psychologin regelmäßig zu ihrem Buch. Die Dauer bis zur Verbesserung der Flugangst kann individuell variieren und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Schwere der Angststörung und der Bereitschaft der Betroffenen, die erlernten Methoden regelmäßig zu trainieren. Wichtig ist aber vor allem eines: endlich den ersten Schritt zu machen. „Mit bewährten Bewältigungstechniken lernt man, mit Flugangst umzugehen und die Freiheit des Reisens in vollen Zügen zu genießen“, ermutigt die Psychologin. **MICHAELA NEUBAUER**

„Mit bewährten Bewältigungstechniken lernt man, mit Flugangst umzugehen und die Freiheit des Reisens in vollen Zügen zu genießen.“

Bobby



Die besondere Beziehung, die wir zu unseren Haustieren pflegen, kann sich nicht nur positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, Gefühle der Einsamkeit lindern oder die Stimmung heben, sondern auch unsere Gesundheit nachhaltig verbessern: Studien haben etwa gezeigt, dass bereits die Anwesenheit von Tieren den Stresshormonspiegel senken kann.

LABRADOR BOBBY

„Die Geschichte meines Labradors Bobby und mir begann vor genau einem Jahr. Leider war er in seinen ersten beiden Lebensjahren ein Gartenhund, mit dem niemand spazieren ging. Als ich das hörte, fragte ich die damaligen Besitzer, ob es für sie in Ordnung wäre, wenn ich ihn zu meinen Wanderungen am Wochenende mitnehmen würde. Das kam ihnen sehr recht, da der junge Hund vor lauter Energie das Haus zerstörte. Wir gingen gemeinsam wandern und er raubte mir meine letzten Nerven. Er hatte ja noch nichts gelernt – woher sollte er also wissen, wie man an der Leine geht und wie man sich gegenüber anderen Hunden verhält? Während meines Weihnachtsurlaubs überredete ich meinen Mann, Bobby eine Woche zu uns nach Hause zu nehmen, da die Bindung zwischen uns beiden immer stärker wurde. Schließlich merkten auch die Vorbesitzer, wie gerne er bei mir war und baten uns, ihn zu übernehmen. Ich war schon längst verschossen und mein Mann merkte das natürlich auch. Bobby lernte schnell, richtig mit uns umzugehen, und bis heute besuchen wir regelmäßig die Hundeschule. Nicht mehr, um Gehorsamkeit zu lernen, sondern um den Hund auszulasten. Mittlerweile hat Bobby auch schon Hundefreunde gefunden und das Pöbeln wird immer weniger.“

Fazit unserer Geschichte: Auch wenn das Leben eine Zeit lang nicht so läuft, wie man es sich vorstellt, es gibt immer Hoffnung und eine zweite Chance! Ich rate jedem Hundebesitzer, der Probleme mit seinem Hund hat, sich Hilfe zu suchen und dranzubleiben. Es dauert etliche Monate, aber jedes Problem ist handelbar.“ **KATHARINA N.**

KATZE HAPPY

„Am Abend des 27. November 2017 las ich gerade die Tageszeitung, als ich ein lautes Miauen hörte. Zunächst glaubte ich, dass im Radio eine Werbung für Katzennahrung gesendet wurde, aber der Hilferuf in Miauenlauten setzte sich fort. Ich ging zur Haustür, öffnete sie und eine winzig kleine Katze sah mich mit großen Augen an. ‚Was machst du denn da, du Süße?‘, fragte ich sie und nahm sie auf den Arm. Dann setzten wir uns auf die Couch und kuschelten. Sie sah immer wieder nach, ob ich noch da war und schnurrte, als wollte sie sich

TIERISCHE Gefährten

Machen Haustiere glücklich?
GESUND & LEBEN hat die Leserinnen und Leser nach den schönsten Erlebnissen mit ihren tierischen Gefährten gefragt.

bedanken. Am nächsten Tag hängte ich Zettel an den angrenzenden Häusern aus, damit sie in ihre Heimatfamilie zurückfinden konnte. Aber scheinbar wurde sie nicht vermisst. Ich nannte sie Happy und kaufte alles, was ein Katzenherzchen begehrt. Wir freundeten uns richtig an und waren beide glücklich. Als ich aus dem Haus meines gewaltbereiten Partners flüchten musste, nahm ich meine kleine Happy mit und verbrachte mit ihr acht Wochen bei Freunden, die mir eine Bleibe gaben, bis ich eine Wohnung fand. In dieser

Frankie



Marci



Happy



Shadow

FOTOS: ISTOCK_KATFLARE, LEMONO, BEIGESTELLT

Kindern, viele Hunde aus der Umgebung, Läufer, Walker und Spaziergänger. Er liebt es, Zuneigung zu bekommen und ist ein Kuschelhund beim Fernsehen auf der Couch. Seit Ende September gehört noch unser Enkelkind Pauline zur Familie. Wenn Shadow Pauline sieht, holt er sofort sein Spielzeug und will es ihr bringen. Shadow ist der Liebling von uns allen.“ **URSULA W.**

KATER MARCI

„Mein geliebter Kater Marci hat mich wundervolle 16 Jahre begleitet. Leider ist er Ende letzten Jahres gestorben. Er war immer an meiner Seite, ich konnte ihm alles erzählen, er war mein bester Freund. Er war eine Plaudertasche und ich hatte das Gefühl, er versteht mich und gab mir immer Antworten. Er war auch ein sehr guter Beifahrer, hat nicht genörgelt oder dreingeredet. Mit voller Konzentration saß er am Beifahrersitz und beobachtete. Auch beim Yoga hat er mitgemacht oder mir beim Rätseln geholfen. Er war immer freundlich und liebevoll. Kein einziges Mal hat er mich gebissen oder etwas kaputt gemacht. Nie wieder werde ich so einen treuen Wegbegleiter haben, denn er war einmalig und keiner kann ihn ersetzen. Er wird immer in meinem Herzen sein. Ich denke jeden Tag an ihn und vermisse unsere gemeinsame Zeit. Machs gut, Marci, ich hoffe, wir sehen uns wieder!“ **SANDRA S.**

KATZE FRANKIE

„Ich war letztes Jahr zum ersten Mal auf den Azoren, um die Insel Santa Maria zu Fuß und mit Rucksack zu umrunden. Von der ersten Minute an war ich von der Schönheit der Insel und der vielfältigen Natur angetan. Unzählige Lilienarten, die duftend die Wege säumen, das stets rauschende Meer und die buntesten Farben zur frühen und späten Stunde des Tages. Der vorletzte Tag meiner Inselumrundung neigte sich dem Ende zu, ich war auf dem Weg in meine Unterkunft, einem Steinhäuschen an der Klippe gelegen, da trafen wir aufeinander. Frankie auf mich. Ich auf Frankie. Von der ersten Minute an wichen wir einander nicht mehr von der Seite. Als nehme mich der kleine Kerl an der Hand: Er lief vor, drehte sich um, um nachzuschauen, ob ich ihm folgte und so liefen wir bis zu einer Steinmauer, auf der wir Platz nahmen. Er teilte diesen einzigartigen Ausblick auf die Bucht mit mir. Wir saßen dort, bis der Tag zu Ende ging und die Sonne tiefrot im Meer versank. Es war ein Moment ohne Worte und doch voller Kommunikation – einer Herzenskommunikation zwischen zweien, die sich gefunden haben. Es vergeht kein Tag, an dem ich dem ich nicht an den kleinen Frankie denke. Kein Sonnenuntergang war seitdem so berührend liebevoll.“ **SILVIA M.**

HUND SHADOW

„Shadow, derzeit sieben Jahre alt, gehört meinem Sohn. Da dieser Berufsfeuerwehrmann in Wien ist und jeden zweiten Tag 24 Stunden Dienst versieht, kümmert sich die ganze Familie abwechselnd liebevoll um ihn. Wir genießen die Spaziergänge, viermal pro Tag zwischen einer halben Stunde und Stunde, die zu unser aller Gesundheit beitragen. Im Sommer genießt Shadow unsere Terrasse und den Garten in vollen Zügen. So hat er den Überblick, was sich in unserer Straße alles bewegt: Mütter mit Kinderwägen, Eltern mit Rad fahrenden



Frühlings- gefühle



Im Frühling braucht die Haut eine andere Pflege als im Winter. Wichtig sind guter Sonnenschutz und gesunde Ernährung sowie ein kritischer Blick auf die Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten.



Hätte unsere Haut eine Lieblingsjahreszeit, wäre es vermutlich der Frühling. Nach dem langen Winter, in dem sie dem ständigen Wechsel von Kälte und Wind und warmer Heizungsluft ausgesetzt war, kann sie endlich aufatmen. Sonne, höhere Luftfeuchtigkeit und lockere Kleidung tun ihr gut. Trockenheit und Juckreiz werden weniger oder verschwinden ganz, rissige Hände werden wieder weich. Denn wenn es wärmer wird, wird die Haut besser durchblutet und produziert mehr Talg, eine ölige Substanz, die ihr Geschmeidigkeit verleiht und damit das Eindringen von Krankheitserregern verhindert. Das hat allerdings auch einen Nachteil. Wer zu fettiger, unreiner Haut neigt, wird im Frühling wahrscheinlich vermehrt mit Mitessern und Pickeln zu kämpfen haben. Jetzt gilt es, die Hautpflege an die neue Jahreszeit anzupassen. Und das bedeutet vor allem eines: weniger Fett, mehr Feuchtigkeit.

SCHRITTWEISE PFLEGEUMSTELLUNG

„Im Winter verwendet man eher reichhaltige, fettbasierte Cremes“, sagt die Hautärztin Dr. Anna Gappmayer. Wird es wärmer, sollte man zu Produkten mit leichteren Texturen greifen, die nicht Fett, sondern Feuchtigkeit spenden. So genannte Öl-in-Wasser-Emulsionen lassen sich einfach auftragen, gut verteilen und ziehen rasch ein. Oft enthalten sie Hyaluronsäure, die wasserbindende Eigenschaften hat und die Straffheit und Elastizität der Haut erhöht, oder feuchtigkeitsspendende Aloe Vera. Für unreine, ölige Haut im Gesicht, an Dekolletee und Rücken eignen sich talgreduzierende Produkte. Möglicherweise benötigt die Haut für die Pflegeumstellung etwas Zeit, besonders im Gesicht. Statt sofort ausschließlich auf feuchtigkeitsspendende Produkte umzusteigen, kann man diese morgens verwenden und noch einige Wochen lang abends die fetthaltige Pflege auftragen. „Menschen mit normaler Haut brauchen häufig gar keine Pflege, weil der Körper ohnehin ausreichend Fett produziert.“ Es ist ebenfalls gut möglich, dass jemand, der im Winter wegen Trockenheit nicht aufs Creme verzichten kann, im Frühling keine Pflege braucht. Jeder Hauttyp ist anders und hat seine eigenen Bedürfnisse.

MILDE REINIGUNG

Weil wir in der wärmeren Jahreszeit mehr Zeit im Freien verbringen und sich Straßenstaub und Pollen dabei auf der Haut, vor allem im Gesicht absetzen, sollte dieses abends gut gereinigt werden.

FOTOS: ISTOCK, EFETOVA, JCOMP, BEGESTELT

Frühlingshafte Naturkosmetik

Der Frühling liefert mit seinem üppigen Angebot an frischem Grün, Gemüse und Beeren der Haut nicht nur von innen das, was sie zum Strahlen braucht. Einfache, selbsthergestellte Kosmetik mit Zutaten aus der Natur reinigt und pflegt die Haut auch von außen. „Die Haut saisonal ernähren“, nennt das Katharina Kohlbach, Expertin für Naturkosmetik. Eines ihrer Rezepte teilt sie mit den Leserinnen und Lesern von **GESUND & LEBEN**.

PEELING-MASKE MIT BLÜTEN

Für dieses Peeling können unterschiedliche Blüten verwendet werden. Gänseblümchen zum Beispiel eignen sich für unreine Haut und wirken entzündungshemmend, Stiefmütterchen unterstützen fettige Haut, die Schlüsselblume wirkt hautberuhigend und pflegend. Zu den Blüten kommen Haferflocken oder Hafermehl, die von abgestorbenen Hautschuppen befreien und juckreizstillend und feuchtigkeitsspendend wirken. Heilerde bindet Schmutz.

Zubereitung: Zwei Esslöffel getrocknete Frühlingsblüten fein pürieren oder sehr fein mörsern und mit einem Esslöffel fein pürierter Haferflocken oder Hafermehl und einem Esslöffel feiner Heilerde vermischen. Einen Esslöffel des Pulvers mit etwas Wasser (oder Joghurt) zu einem Brei vermischen und mit kreisenden Bewegungen in die gereinigte Haut (Gesicht, Hals und Dekolletee) einmassieren. Als Maske lässt man den Brei weitere fünf Minuten einwirken. Anschließend mit warmem Wasser abnehmen und die Haut mit einem pflegenden Öl verwöhnen.

Hinweis: Die angegebenen Zutaten sind allgemein gut verträglich. Erhöhte Sensibilität der Haut kann man zum Beispiel auf diese Weise testen: Eine kleine Menge des Produkts in der Armbeuge auftragen und bei auftretenden Irritationen nicht weiter anwenden.



Waren Sie schon bei der Hautkrebsvorsorge?



**HAUTKREBS
CHIRURGIE**
Zentrum Wien

Billrothstraße 85/2, 1190 Wien
Tel: 01-402 83 78
www.hautkrebschirurgie.at

- schnelle Termine für die Muttermalkontrolle
- Vorsorge & Behandlung in einem modernen Zentrum
- computergestützte Analyse & Archivierung von Hautveränderungen
- interdisziplinäres Ärzteteam
- im Bedarfsfall erfolgt eine Operation vor Ort durch Fachärzte für Plastische Chirurgie - für ein optimales ästhetisches Ergebnis
- Wahlärzte - keine Kasse



Mild schonende Reinigungsgele oder Mizellenwasser, das mit waschaktiven Molekülen Schmutzpartikel löst, eignen sich dafür besonders gut. Hautärztin Anna Gappmayer warnt vor aggressiven Waschgelen: „Diese trocknen die Haut zu sehr aus, sodass man erst wieder cremen muss. Oft regeneriert sich die Haut von selbst, wenn man sowohl das Waschgel als auch die Pflege weglässt.“ Weniger ist ohnehin meistens mehr. Das, was die Kosmetikindustrie als unverzichtbar verkaufen will, ist in vielen Fällen unnötig, sagt Gappmayer. „Peelings zum Beispiel sind angenehm, befreien die Haut von Schüppchen und machen sie glatt. Wer Spaß daran hat, kann sie gerne machen, notwendig sind sie nicht.“

AUF INHALTSSTOFFE ACHTEN

Ähnliches gilt für Gesichtsmasken. Diese können einen wichtigen Beitrag zur Selbstfürsorge liefern, sollten aber sorgfältig ausgewählt werden, damit sie nicht mehr schaden als nützen. „Manche Menschen vertragen die Inhaltsstoffe der Masken nicht gut. Wichtig ist, dass sie zum eigenen Hauttyp passen. Ein geeignetes Produkt zu finden ist gar nicht so einfach, weil viele Menschen im Gesicht an den Wangen trockene, auf Stirn und Nase aber ölige Haut haben.“ Einfache Hausmittel sind häufig eine gute Alternative: Rund um die Augen kann man sich zum Beispiel mit Gurkenscheiben etwas Frische ins Gesicht zaubern, Schwarztee hilft durch seine Gerbstoffe bei Hautunreinheiten. Bei Kindern ist noch mehr Zurückhaltung angebracht, was Reinigungs- und Pflegeprodukte angeht. Wenn sie im Frühling und Sommer viel draußen spielen, schmutzig werden und deswegen abends

öfter baden oder duschen, reicht in vielen Fällen reines Wasser zum Waschen. Normalerweise müssen Kinder auch nicht eingecremt werden.

AN SONNENSCHUTZ DENKEN

Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling wird das Thema Sonnenschutz wieder aktuell. Solange es nicht richtig heiß ist, reicht eine Feuchtigkeitscreme mit integriertem Sonnenschutz, die man morgens aufträgt. So kann sich die Haut langsam an die immer stärker werdende Sonneneinstrahlung gewöhnen und die Vitamin-D-Reserven wieder auffüllen. So sehr Wärme, Sonne und Luft – der Frühling insgesamt – der Haut guttun: Für Menschen, die an einer Pollenallergie leiden, bringt die warme Jahreszeit einige Beschwerden mit sich. Auch die Haut kann dabei in Mitleidenschaft gezogen werden. „Wenn die Nase rinnt, leidet oft auch die Haut rundherum“, sagt Anna Gappmayer. „Pflegeprodukte ohne Duft- und Konservierungsstoffe sind besonders hautverträglich und schaffen hier Abhilfe.“

Für die Gesundheit der Haut spielt – natürlich nicht nur im Frühling – auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Abwechslungsreich soll sie sein, mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Trinken sollte man rund zwei Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßten Tee, um die Haut von innen mit der nötigen Feuchtigkeit zu versorgen. Zu viel Fleisch und zu viel Zucker hingegen tun ihr nicht gut.

MEHR BALLASTSTOFFE ESSEN

Auch Milchprodukte wirken sich bei manchen Menschen negativ auf das Hautbild aus – weshalb viele diese auf Verdacht hin vom Speiseplan streichen. Das kann durchaus bei Hauterkrankungen wie Akne sinnvoll sein, sagt Martina Steiner, Ernährungsberaterin und Ernährungswissenschaftlerin: „Der erste Schritt sollte aber immer sein, das eigene Essverhalten genauer unter die Lupe zu nehmen und zu beginnen, sich wirklich ausgewogen zu ernähren.“ Die meisten Menschen essen nämlich zu wenige Ballaststoffe, welche die Darm- und damit auch die Hautgesundheit beeinflussen. Rund 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sind ratsam, enthalten sind sie etwa in Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Obst und Gemüse. Was wir essen, hat auch deswegen einen so großen Einfluss auf die Haut, weil diese mit dem Darm in Wechselwirkung steht. Forschungen haben gezeigt, dass die Mikroorganismen, die den Darm besiedeln, für die Gesundheit insgesamt eine große Rolle spielen. „Auch auf das Hautbild wirkt sich das Mikrobiom des Darms aus“, sagt Martina Steiner. Ungleichgewicht im Darm beeinflusst das Entzündungsgeschehen und das Immunsystem negativ. Ist die Darmbarriere gestört, gelangen



QUELLE: MARTINA STEINER, WWW.DEINE-ERNAHRUNG.AT

Frühlingsalat mit Wildkräuter-Tofu

Zutaten: Tofu: 150 g Naturtofu (fest), 2–3 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl, 1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 1 EL gehackter Bärlauch, 2 EL gehackter Löwenzahn/Wildkräuter nach Wahl **Salat:** 2 Handvoll Vogerlsalat/Wildkräutersalat, Blattsenf, Asia-Mix, 5 Radieschen, ½ Zucchini, 1 Frühlingszwiebel, 100 g Quinoa, eingelegter Wildkräuter-Tofu, 2 EL fermentiertes Gemüse (z. B. Rote Rüben, nicht pasteurisiert) **Dressing:** 2 EL Olivenöl (Tipp: das abgefängene Öl vom eingelegten Tofu verwenden), 1 TL Senf, 1 TL Blütenhonig, 3–5 EL Balsamico, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tofu in ein Zentimeter große Würfel schneiden, in ein leeres Einmachglas füllen, gehackte Kräuter und Salz hinzufügen, verschließen und gut durchschütteln. Idealerweise für einige Stunden kühlstellen und durchziehen lassen. Quinoa in Salzwasser kochen, abkühlen lassen. Zutaten für das Dressing vermengen. Salat und Gemüse waschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Zucchini mit einem Spiralschneider (alternativ Sparschäler) zu feinen Gemüsenudeln verarbeiten, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Salat und Quinoa in zwei Schüsseln anrichten, je 1 EL fermentiertes Gemüse und den Wildkräuter-Tofu darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

vermehrt Schadstoffe in den Körper, was wiederum Hauterkrankungen begünstigen kann.

NÄHRSTOFFREICH

Die Voraussetzungen für abwechslungsreiche, gesunde Kost sind im Frühling ideal. Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn oder Schafgarbe können direkt in der Natur gesammelt und in Salaten oder als Pesto gegessen werden. Aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe wirken sie sich positiv auf die Verdauung und die Leber aus. Nach dem kalten Winter sind die Supermarktregale voll mit Früchten und einer großen Vielfalt an Gemüse – und das in regionaler und saisonaler Qualität. Beeren zum Beispiel, reich an Antioxidantien, werden wieder reif. Antioxidantien sind entzündungshemmende Pflanzenstoffe, die vor schädlichen Umwelteinflüssen und vorzeitiger Hautalterung schützen. Für gesunde Haut sollte der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen gedeckt sein. Zink beispielsweise spielt eine wichtige Rolle bei der Talgproduktion und der Wundheilung, Vitamin A unterstützt die Zellerneuerung, Omega-3-Fettsäuren sind für die Aufrechterhaltung der Hautbarriere relevant. Bei einer ausgewogenen Ernährung braucht es normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel, weil die Nährstoffe in ausreichender Menge über das Essen aufgenommen werden.

SANDRA LOBNIG ■

Twardy
apothekenexklusiv

Sommer, Sonne, Sonnenschein!

Carotin kombiniert
zur Unterstützung der Haut

60 Tabletten
Nahrungsergänzungsmittel

VEGAN 100%

Carotin kombiniert mit Betacarotin, Pantothenensäure und Biotin. Betacarotin wird im Körper bedarfsabhängig in Vitamin A umgewandelt. Vitamin A und Biotin sind wichtig für eine gesunde Haut, Pantothenensäure für den Stoffwechsel sowie Haut und Haare. **Gluten- und laktosefrei, vegan.**

empf. AVP nur 11,99 € (60 Tabletten | 2-Monatspackung | PZN 5642559)
empf. AVP nur 35,99 € (240 Tabletten | 8-Monatspackung | PZN 5642565)

www.twardy.de



Dr. Anna Gappmayer,
www.diehaerztin.at



Katharina Kohlbach,
Expertin für
Naturkosmetik,
www.katharinaruehrt.com



Martina Steiner,
Ernährungs-
wissenschaftlerin,
www.deine-ernaehrung.at



Gänseblümchenöl
sorgt für straffere
Haut.



FOTOS: MARTINA STEINER, HELENA WIMMER, NIKKI HARRIS, ISTOCK, JCOMP



Wie können Sie sich *mehr Lebensfreude* in den Alltag holen?

Lebensfreude ist ein kostbares Gut, das uns dabei hilft, Höhen und Tiefen zu meistern und Glück in kleinen Momenten zu finden. Doch manchmal werden wir in unserem Alltag von Stress, Sorgen und Herausforderungen überwältigt und verlieren die Freude am Leben aus den Augen.



Machen Sie den Test und erfahren Sie, wie Sie sich mehr Glücksmomente in den Alltag holen können!

1 Wie oft nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten wie Hobbys, Sport oder soziale Aktivitäten?

- a** Täglich
- b** Ein paar Mal pro Woche
- c** Selten bis gar nicht

2 Wie bewerten Sie Ihren aktuellen Stresslevel im Alltag?

- a** Niedrig – ich fühle mich entspannt und gelassen.
- b** Mittel – ich fühle mich manchmal gestresst, finde aber Wege, damit umzugehen.
- c** Hoch – ich fühle mich häufig überfordert und gestresst.

3 Wie gut gelingt es Ihnen, im Moment zu leben und die kleinen Freuden wahrzunehmen?

- a** Sehr gut – ich bin achtsam und schätze die kleinen Dinge im Leben.
- b** Manchmal – aber ich könnte bewusster im Moment sein.
- c** Nicht besonders gut – ich bin oft in Gedanken versunken.

4 Wie viel Zeit verbringen Sie im Freien und in der Natur?

- a** Regelmäßig – ich gehe oft spazieren, wandern oder verbringe Zeit im Garten.
- b** Gelegentlich – ab und zu bin ich draußen, aber nicht regelmäßig.
- c** Selten – ich verbringe kaum Zeit im Freien.

5 Wie oft setzen Sie sich konkrete Ziele oder Pläne, um etwas Neues auszuprobieren oder persönlich zu wachsen?

- a** Regelmäßig – ich liebe es, neue Herausforderungen anzunehmen.
- b** Gelegentlich – aber ich könnte mir öfter neue Ziele setzen.
- c** Selten – ich fühle mich oft unsicher bei neuen Unternehmungen.

6 Wie gehen Sie mit Stress und belastenden Situationen um?

- a** Ich habe bewährte Methoden, um Stress zu bewältigen, zum Beispiel Meditation oder Sport.
- b** Ich versuche, mich abzulenken und zu entspannen, aber es gelingt mir nicht immer.

- c** Ich fühle mich häufig überfordert und weiß nicht, wie ich mit Stress umgehen soll.

7 Wie ist Ihre allgemeine Stimmungslage?

- a** Positiv – ich fühle mich größtenteils glücklich und zufrieden.
- b** Durchschnittlich – meine Stimmung schwankt, aber ich fühle mich nicht dauerhaft unglücklich.
- c** Negativ – ich fühle mich häufig niedergeschlagen oder unglücklich.

8 Wie häufig pflegen Sie soziale Kontakte und verbringen Zeit mit Familie, Freundinnen und Freunden?

- a** Regelmäßig – ich schätze den Austausch und die Unterstützung von anderen.
- b** Gelegentlich – aber ich könnte mehr Zeit für soziale Aktivitäten einplanen.
- c** Selten – ich ziehe mich häufig zurück und habe wenig Kontakt zu anderen Menschen.



Nehmen Sie bewusst die kleinen Freuden des Lebens wahr.

Hauptsächlich Antworten mit „a“: DER GENUSS-TYP

Gratulation, Sie haben bereits viele positive Gewohnheiten in Ihr Leben integriert! Ihre Lebensfreude wirkt ansteckend und kann auch andere Menschen dazu inspirieren, positive Veränderungen vorzunehmen. Bleiben Sie weiterhin offen für neue Impulse, um Freude und Zufriedenheit in Ihrem Leben zu fördern.

Unser Tipp: Engagieren Sie sich bei Aktivitäten, bei denen Sie Ihre positive Energie mit anderen teilen können. Das kann etwa das ehrenamtliche Engagement bei gemeinnützigen Projekten oder Organisationen, etwa in Pflegezentren, sein. Andere Menschen zu unterstützen, bietet nicht nur eine sinnvolle Beschäftigung, sondern steigert erwiesenermaßen auch die eigene Zufriedenheit.

Hauptsächlich Antworten mit „b“: DER DURCHHALTE-TYP

Sie haben bereits einige gute Ansätze etabliert, um mehr Lebensfreude zu erfahren, aber es gibt noch Raum für Verbesserung. Möglicherweise haben Sie im Alltag häufig mit Stress und Überlastung zu kämpfen. Effektives Zeitmanagement kann Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag besser zu organisieren und mehr Raum für Freizeitaktivitäten zu schaffen. Planen Sie regelmäßig Zeit für Hobbys, soziale Treffen oder Entspannung ein, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Unser Tipp: Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge! Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen Ihnen dabei, Stress abzubauen und Ihre innere Ruhe wiederzufinden. Gönnen Sie sich im Alltag kurze erholsame Pausen, zum Beispiel bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft oder einer Tasse Tee oder Kaffee. Sagen Sie öfter Nein zu zusätzlichen Verpflichtungen und lernen Sie, sich selbst zu priorisieren.

Hauptsächlich Antworten mit „c“: DER PESSIMISTISCHE TYP

Es scheint, dass Sie derzeit wenig Lebensfreude erleben. Sie neigen dazu, sich übermäßig auf negative Aspekte zu konzentrieren und schnell das Schlimmste anzunehmen. Auch zweifeln Sie häufig an Ihren Fähigkeiten, mit Herausforderungen umzugehen und fühlen sich oft überfordert. Um Ihre Lebensfreude zu steigern, ist es wichtig, an Ihrer Denkweise und Ihrem Umgang mit negativen Gedanken zu arbeiten. Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien, fördern Sie positive Denkmuster und suchen Sie aktiv nach Lösungen für Probleme – das kann dazu beitragen, Ihre Sichtweise zu verändern und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Unser Tipp: Machen Sie sich die schönen Seiten des Lebens bewusst. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch und reflektieren Sie täglich die positiven Ereignisse und Menschen in Ihrem Leben. Wenden Sie positive Affirmationen an, um negative Denkmuster zu durchbrechen. Wiederholen Sie regelmäßig Sätze wie „Ich bin stark und voller Lebensfreude“ oder „Ich kann Schwierigkeiten überwinden“. Gemeinsame Zeit mit Freundinnen, Freunden und Familie fördert soziale Interaktionen und vermittelt das Gefühl von Unterstützung. Und wenn das nicht reicht: Scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

EIN GANZ BESONDERER SAFT

Unser Blut bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen, sorgt für eine gute Wärmeregulation und wehrt Krankheitserreger ab – ein echtes Multitalent.

Blut ist nicht irgendeine Flüssigkeit. Es enthält nach uralter Ansicht das Leben, die Seele. „Blut ist ein ganz besonderer Saft“, sagt Goethes Faust halb spöttisch, halb ernst. So geheimnisvoll die kostbare Flüssigkeit in der Literatur auch beschrieben wird, so gut erforscht ist das menschliche Blut heute.

Etwa vier bis fünf Liter Blut durchströmen in einem ausgeklügelten Netzwerk von Blutgefäßen unseren Körper, versorgen ihn mit Sauerstoff aus der Lunge, mit Nährstoffen aus dem Verdauungstrakt und Hormonen, wie etwa die Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin. So etwa spüren wir es, wenn diese Hormone aus dem Ruder laufen, denn sie regeln die Funktionen von Herz, Kreislauf und Verdauung, aber auch die Körpertemperatur und die Geschwindigkeit des Stoffwechsels. Das Blut transportiert überdies bestimmte Fresszellen, die Viren und andere Angreifer vernichten. Stoffe, die der Körper nicht verwerten kann, werden über das Blut zu den Nieren geschwemmt und ausgeschieden, Giftstoffe werden in der Leber abgebaut und ebenfalls eliminiert. All diese Funktionen sind lebensnotwendig. Verliert der Körper etwa ein Drittel seiner Blutmenge, kommt es zu einem Zusammenbruch des Kreislaufs.

FOTOS: ISTOCK_SOLIDCOLOURS_SORBETTO

BUCHTIPP



Dr. Thimo Osterhaus:
**DER BLUTWERTE
CODE**

Blutwerte verraten Essentielles über den Zustand des Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere Beschwerden liegen. Der funktionelle Mediziner Thimo Osterhaus zeigt, wie man Laborwerte nutzt, um Beschwerden zu bekämpfen und gesund, fit und leistungsfähig zu werden. Sein ganzheitliches GAP-System stellt nicht die Bekämpfung von Krankheiten, sondern die Optimierung von Gesundheit in den Vordergrund.

ISBN: 978-3-742324009

Die wichtigsten Blutwerte

Blutzuckerwert

Der Körper braucht Zucker (Glucose), um die Zellen mit Energie zu versorgen. Wie viel Zucker im Blut zirkuliert, zeigt der Blutzuckerspiegel an. Er variiert im Laufe des Tages und steigt üblicherweise nach einer Mahlzeit an. Die Messung des Blutzuckerspiegels zeigt, ob möglicherweise Diabetes mellitus vorliegt. Je mehr der rote Blutfarbstoff Hämoglobin „verzuckert“ ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit.

Blutfettwerte

Cholesterin und Triglyceride sind wichtige Fette für den Zellaufbau und für die Bildung der Hormone Testosteron und Östrogen. Es ist an Eiweißstoffe im Blut, sogenannte Lipoproteide, gebunden. Ein Zuviel an Cholesterin kann Schäden für Herz und Kreislauf mit sich bringen. So gilt das Low Density Lipoprotein (LDL) als ungesund, dem High Density Lipoprotein (HDL) wird eine schützende Wirkung zugesprochen. Ideal ist ein LDL-Wert von weniger als 130 mg/dl.

Leberwerte

Die Leber ist ein vielbeschäftigtes Organ und Kraftwerk unseres Körpers. Sie ist für den Stoffwechsel und für Entgiftungsprozesse verantwortlich. Eine Reihe von Laborparametern gibt Auskunft darüber, ob die Leber richtig funktioniert. Wenn beispielsweise das in der Leber gebildete Eiweiß Cholinesterase oder Bilirubin (Abbauprodukt roter Blutkörperchen) abweichende Werte zeigt, kann es sein, dass die Leber nicht richtig arbeitet. In den Leberzellen befinden sich auch Eiweißstoffe, wie Aspartat-Aminotransferase (ASAT), auch Glutamat-Oxalacetat-Transaminase (GOT) genannt, Alanin-Aminotransferase (ALAT), auch Glutamat-Pyruvat-Transaminase (GPT) genannt, Gamma-Glutamyltransferase (GGT) und Alkalische Phosphatase (AP), die auf eine Erkrankung hinweisen können, wenn sie erhöht sind.

Entzündungsmarker CRP

Das C-reaktive Protein (CRP) ist ein Eiweiß, das in der Leber gebildet wird und als Entzündungsmarker gilt. Liegt eine Entzündung vor, beispielsweise infolge einer bakteriellen Infektion, steigt der Wert an. Der ideale Wert liegt unter fünf Milligramm pro Liter.

Nierenwerte

Unsere Nieren sind für den Abtransport von Abbauprodukten des Körpers verantwortlich, die Nierenwerte kann man sowohl im Blut als auch im Urin nachweisen. Wichtige Nierenwerte sind u. a. Kreatinin, Harnstoff oder Harnsäure. Der Kreatininwert sollte bei Männern unter 1,1 mg/dl, bei Frauen unter 0,9 mg/dl liegen. Der Wert ist allerdings erst bei fortgeschrittener Erkrankung erhöht. Um festzustellen, ob trotz normalem Kreatininwert eine Nierenerkrankung vorliegt, führt die Ärztin, der Arzt eine Kreatinin-Clearance durch. Sie zeigt, in welchem Ausmaß die Niere Kreatinin aus dem Blut filtern kann. Idealwert: 95 bis 160 ml/min (für Männer) bzw. zwischen 98 und 156 ml/min (für Frauen). Blutuntersuchungen eignen sich nur bedingt zur Früherkennung, dafür sollten Urinproben herangezogen werden.

Schilddrüsenhormone

In der Schilddrüse werden die Hormone Triiodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) gebildet, das in der Hirnanhangdrüse produzierte Thyreoid-stimulierende Hormon (TSH) reguliert die Freisetzung von T3 und T4 aus der Schilddrüse. Diese Hormone sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und können sich daher im Falle eines Mangels oder eines Überflusses durch unterschiedliche Beschwerden äußern.

KOSTBARE BESTANDTEILE

Ein kleiner Schnitt passiert rasch und lässt das Blut tropfen. Doch nicht das Blut selbst, sondern das etwa zu 55 Prozent darin enthaltene Plasma ist flüssig. Es transportiert wichtige Nähr- und Mineralstoffe, Hormone und Eiweiße, letztere sind für die Blutgerinnung verantwortlich. Etwa 44 Prozent der Blutbestandteile bilden vor allem rote Blutkörperchen (Erythrozyten). Sie binden Sauerstoff bzw. Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff. Die restlichen Bestandteile sind weiße Blutkörperchen, davon Leukozyten zur Immunabwehr und Thrombozyten zur Blutgerinnung. Damit wir nach einer Verletzung nicht gefährlich viel Blut verlieren, sorgen unterschiedliche Enzyme und Gerinnungsfaktoren dafür, dass das Blut verklumpt und die Blutung gestillt wird.

Damit Blutkörperchen ihre Funktionen erfüllen können, müssen sie sich ständig erneuern. Nachschub wird in den Stammzellen im Knochenmark gebildet, und das nicht zu knapp, denn die Lebensdauer der Blutkörperchen ist mit vier bis sechs

Tagen recht kurz. Daher werden etwa zwei Millionen neue Blutkörperchen pro Sekunde gebildet.

WAS BLUT ÜBER DIE GESUNDHEIT VERRÄT

Unser Blut hat eine wichtige Funktion, wenn es darum geht, Krankheiten zu erkennen. Dazu wird eine kleine oder große Blutuntersuchung durchgeführt. Das große Blutbild, die häufigste Blutuntersuchung, zeigt die Zusammensetzung des Blutes und die Anzahl der Blutkörperchen auf. Bei den roten Blutkörperchen werden unter anderem ihre Anzahl, ihr Anteil am Gesamtblut, der Hämoglobingehalt und die Größe untersucht. So lässt sich erkennen, ob beispielsweise kleine Blutkörperchen vorliegen, die auf eine Eisenmangelanämie (mangelnder Hämoglobin-, Hämatokritgehalt) schließen lassen. Große rote Blutkörperchen können Zeichen einer Anämie sein, die aufgrund einer Folsäure- oder eines Vitamin-B-12-Mangels vorliegt.

Da weiße Blutkörperchen für die Funktion des Immunsystems verantwortlich sind, kann die Ärztin oder der Arzt anhand der Anzahl von unterschiedlichen weißen Blutkörperchen (Neutrophile, Lymphozyten, Monozyten, Eosinophile und Basophile) darauf schließen, um welche Art einer Erkrankung es sich handelt. So etwa kann ein erhöhter Wert von Eosinophilen auf eine parasitäre Infektion hinweisen.

Liegt ein bestimmter Verdacht vor, stehen weitere spezielle Tests zur Verfügung, um die Funktion der weißen Blutkörperchen als Infektionsbekämpfer, der Blutplättchen als Gerinnungsfaktoren oder über die Ursachen einer Anämie zu erfahren. Für alle Untersuchungsfaktoren gibt es Referenzwerte, also einen statistischen Durchschnitt der gemessenen Stoffe. Liegt in einzelnen Bereichen ein Mangel oder ein Überschuss vor, ist das jedoch keineswegs sofort Zeichen einer Erkrankung. Vielmehr können sich auch Ernährung, Hormone, Bewegung oder Medikamenteneinnahme auf die Blutwerte auswirken.

DORIS SIMHOFER ■



ZWEITE CHANCE FÜR DIE LIEBE?

Wann spricht man von einer Affäre? Wo fängt Grenzüberschreitung an?

Sabine Bösel: Eine Affäre hat keine allgemeingültige Definition. Ob Handyflirt, der heute sehr im Trend ist, oder sexuelle Untreue – es ist subjektiv, wo eine Grenze überschritten ist. Was aber fast immer auf eine Affäre zutrifft, ist, dass sie vor dem Partner/der Partnerin geheim gehalten wird.

Roland Bösel: Affären haben viel mit Vertrauen und Vertrauensbruch zu tun. Bei Grenzen geht es darum, ob in der jeweiligen Partnerschaft etwas Konkretes vereinbart ist oder ob eine Art unausgesprochenes Commitment angenommen wird. Und wenn etwas ausgemacht ist, geht es natürlich darum, ob man sich daran hält.

Was sind die häufigsten Beweggründe für einen Seitensprung?

Sabine Bösel: Unserer langjährigen Erfahrung nach und gemäß dem, was wir an mehreren tausend Paaren gesehen haben, kommt es immer dann zu einer Affäre, wenn die Verbindung schadhaft ist, nicht den eigenen Vorstellungen entspricht oder ganz verloren geht; wenn das Gegenüber nicht mehr die Nummer eins im eigenen Leben oder die erste Ansprechperson für Angelegenheiten aller Art ist.



„Erst wer sich geliebt fühlt und wieder vertrauen kann, wird verzeihen können.“

Sabine Bösel



Roland Bösel: Neben der Verbindung können auch der Spaß, das Abenteuer, gegenseitige Begehrtheit und Leidenschaft in der Beziehung verlorengegangen sein. Sobald einer dieser wesentlichen Beziehungsbestandteile – Verbindung einerseits, Abenteuer und Entwicklung andererseits – fehlt, wird dieser mit mehr Arbeit, mehr Sport, mehr Fernsehen etc. ersetzt.

Sabine Bösel: Wenn schließlich auch diese Auswege nicht mehr zufriedenstellen, man sich nach Liebe sehnt und sich in der Beziehung einsam fühlt – was durchaus auch in physischer Anwesenheit des Partners/der Partnerin vorkommen kann –, wird ein neuer Weg häufig mit der „zufälligen“ Begegnung eines anderen Menschen begangen.

Interessant dabei und immer wieder festzustellen: Wenn jemand eine Affäre hat, ist davor der Partner/die Partnerin oft innerlich bereits gegangen.

Roland Bösel: Es sind einer Affäre also meist bereits einige andere Veränderungen vorausgegangen. Eine Affäre ist oft ein Hilfeschrei, der aufzeigt, dass in der Beziehung etwas nicht mehr passt und deswegen eine dritte Person Platz bekommen hat. Tritt dieser Fall ein, ist der Moment gekommen, dies zeitnah zu klären. Noch bevor der Ausweg in eine Affäre gewählt wird.

Was tun, wenn man sich wegen fehlender Intimität zu jemand anderem hingezogen fühlt?

Roland Bösel: Am besten in der eigenen Beziehung eine Lösung finden und sich nicht auf eine Affäre einlassen. Fragen Sie sich: Was hat zur fehlenden Intimität in der Beziehung geführt? Was kann ich/können wir unternehmen, um diesen Aspekt der Beziehung neu zu beleben? Ein Tipp: Sprechen Sie es vorerst nicht an, dass Sie jemand anderes begehren.

Was tun beim Verdacht eines Seitensprungs?

Roland Bösel: Es kann durchaus sein, dass sich ein Part verunsichert fühlt, obwohl der andere Part nichts verheimlicht.

Ein Seitensprung erschüttert eine Beziehung, bricht das Vertrauen und führt in vielen Fällen zu einer Trennung. Doch was sind die Auslöser von Affären? **GESUND & LEBEN** hat mit dem Beziehungs- und Therapeutenpaar **Roland und Sabine Bösel** über Fremdgehen gesprochen.

Sabine Bösel: Am sinnvollsten ist es daher, die Wahrnehmungen zeitnah anzusprechen, ohne sich dabei gegenseitig zu beschuldigen.

Roland Bösel: Wichtig ist – egal, ob vermeintliche oder tatsächliche Untreue –, sich selbst treu zu bleiben und den Fokus im Gespräch auf die wahrgenommenen Probleme der eigenen Beziehung zu legen und die eventuell dritte Person außen vor zu lassen. Andernfalls geht es nur um das „Du betrügst mich“ und die gegenseitige Schuldzuweisung.

Sabine Bösel: Im Vordergrund sollten immer die Qualität und Stabilität der eigenen Beziehung stehen.

Was tun nach der Konfrontation des Partners/der Partnerin?

Roland Bösel: Vorsicht vor Kurzschlussreaktionen! Diese lindern zwar womöglich kurzfristig den Schmerz, sind langfristig gesehen aber das falsche Vorgehen. Viel sinnvoller ist es, sich bis zur endgültigen Entscheidung – wie und ob die Beziehung weitergeführt wird – Zeit zu nehmen und zu geben; und zwar viel Zeit: pro durchlebtes Beziehungsjahr in etwa vier bis sechs Wochen. So wie der Körper einem Jetlag unterliegt, unterliegt die Seele einem Soulag; sie braucht Zeit, um in den Alltag zurückzufinden.

Sabine Bösel: Nicht nur der/die Betrogene, auch die Person, die die Affäre hatte, braucht diese Zeit, um mit Schuldgefühlen, Leid und dem belastenden Bewusstsein, den Partner/die Partnerin betrogen zu haben, umzugehen.

Macht es Sinn, sich professionelle Hilfe zu suchen?

Roland Bösel: Insbesondere in der Klärungskarenzzeit, wenn die Nerven blank liegen und viele Schuldgefühle im Spiel sind, kann professionelle therapeutische Hilfe unterstützend sein.

Kann man eine Affäre verzeihen?

Sabine Bösel: Wer sich betrogen und verletzt



„Geben Sie sich Zeit bis zur endgültigen Entscheidung über den Beziehungsfortgang. Die ideale ‚Klärungskarenzzeit‘ liegt pro durchlebtes Beziehungsjahr bei vier bis sechs Wochen.“

Roland Bösel



fühlt, will vor allem Liebe bekommen. Liebe als fühlbaren Ausgleich zum Verlust und Vertrauensbruch. Erst wer sich geliebt fühlt und wieder vertrauen kann, wird verzeihen können. Aber das benötigt viel Zeit: Verzeihen geht nicht mit leeren Batterien, es geht nicht schnell und nicht auf Knopfdruck. Und bei Vertrauensbrüchen gibt es immer wieder Nachbeben, die verarbeitet werden müssen.

Wie gehe ich mit eigenen Schuldgefühlen um?

Roland Bösel: Schuldgefühle lassen sich außer in Gesprächen mit dem Partner/der Partnerin mit Therapeutinnen/Therapeuten oder anderen Außenstehenden bearbeiten, die sich neutral verhalten und weder zu einer Trennung noch zu einem Verzeihen raten oder mit Ratschlägen umherwerfen. Es braucht Personen, die vermitteln können, dass es nicht um Schuld, sondern um Verantwortung geht.

Wie nehme ich das Misstrauen und eigene Schuldgefühle nicht in eine neue Beziehung mit?

Sabine Bösel: Eine neue Beziehung – oder auch dieselbe Beziehung erneut – auf gesunde Weise beginnen zu können, bedarf der Verarbeitung und Klärung der vorausgehenden Beziehung sowie eines Abschlusses mit dem Vertrauensbruch. Deswegen sind die empfohlenen vier bis sechs Wochen Klärungszeit pro Beziehungsjahr auch so wichtig.

LISA SCHOISSENGEIER

Liebesdoppel
DER ONLINE-KURS FÜR GELINGENDE BEZIEHUNGEN
 Liebesdoppel begleitet Sie ein Stück auf Ihrer Beziehungsreise – egal, ob Sie bereits in einer Partnerschaft leben oder erst eine neue Beziehung eingehen möchten. Mit 15 Modulen mit kurzweiligen Videos, praktischen Übungen und Informationsmaterial zum Download profitieren Sie von zu Hause aus.
Informationen:
www.liebesdoppel.at

Persönlicher Tipp VOM EXPERTEN

„Auch aus persönlicher Erfahrung wissen wir, welches Ausmaß die Erschütterung einer Affäre – sowohl eine eigene als auch die des Partners/der Partnerin – einnehmen kann. Die Verarbeitung braucht einen guten Rahmen, aber keine Tipps von irgendjemandem. Hinsehen statt urteilen kann viel bewirken und große Entwicklungsschritte anstoßen. Ich zum Beispiel habe im Nachhinein sehr gut verstehen können, warum Sabine einst eine Affäre hatte. Umgekehrt hat Sabine nach meiner Affäre entschieden, nicht in so einer ‚Auf Männer ist kein Verlass‘-Haltung zu erstarren, sondern eine Lösung zu finden, und zwar eine gemeinsame. Darin liegt viel Wachstumspotenzial.“

FOTOS: ISTOCK, CALLMETAK, STEFAN FÜRSTBAUER

5 Fragen



... zu Legasthenie

Notburga Stockinger, Lern- und Legasthietrainerin beim Hilfswerk NÖ, spricht mit **GESUND & LEBEN** über Legasthenie und wie man mit gezieltem Training Lernlücken aufholen kann.

1 Wann spricht man von Legasthenie?
Legasthenie gibt es in verschiedenen Formen. Schülerinnen und Schüler mit spezifischen Lernschwierigkeiten leiden unter einer Lese-Rechtschreibschwäche. Bei der Lese- und Rechtschreibstörung liegt laut WHO eine eindeutige Beeinträchtigung in der Entwicklung der Lesefertigkeiten vor. Gelesene Worte wiederzuerkennen, vorzulesen, das Leseverständnis sowie die Leistung bei Aufgaben, für welche Lesefähigkeit benö-

tigt wird, können davon betroffen sein. Rechtschreibstörungen gesellen sich häufig dazu. Im Erwachsenenalter sind Rechtschreibprobleme meist größer als die Defizite in der Lesefähigkeit.

2 Welche Anzeichen deuten auf Legasthenie hin?

Im Vorschulalter erlernen Kinder mit Legasthenie möglicherweise das Klarsprechen später als erwartet und Phrasen werden häufig vermischt oder verwechselt. Sie können auch richtungsweisende Worte wie hinauf/hinunter oder drinnen/draußen durcheinanderbringen und übermäßig stolpern, anstoßen und über kleine Gegenstände fallen. Schwierigkeiten beim Erlernen von Kinderliedern, Reimen von Wörtern, Krabbeln oder Probleme mit Abläufen können ebenfalls auftreten. Einige Kinder scheinen jedoch ungewöhnlich intelligent zu sein. Bei Kindern unter oder mit neun Jahren treten oft große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben auf. Sie vertauschen häufig Zahlen und Buchstaben und haben Probleme beim Unterscheiden von rechts und links sowie mit dem Alphabet. Das Erinnern von Reihenfolgen und das Binden von Schubhändlern können ebenfalls problematisch sein. Kinder zwischen neun und zwölf Jahren zeigen fortlaufende Fehler beim Lesen und ein fehlendes Leseverständnis. Sie lassen Buchstaben aus oder sprechen sie in der falschen Reihenfolge aus. Das Schreiben erfordert oft überdurchschnittlich lang Zeit, und es kommt zu Desorganisation zu Hause und in der Schule. Probleme beim Abschreiben von der Tafel oder dem Lehrbuch sowie beim Niederschreiben mündlicher Anweisungen treten ebenfalls auf, begleitet von wachsendem Mangel an Selbstvertrauen und Frustration. Kinder im Alter von zwölf Jahren und älter neigen dazu, ungenau oder unzusammenhängend zu lesen. Sie haben Schwierigkeiten beim Schreiben von Aufsätzen, beim konsequenten Buchstabieren und mit fremden Sprachen. Die Neigung, mündliche Anweisungen und Telefonnummern durcheinanderzubringen, sowie ein geringes Selbstvertrauen können ebenfalls auftreten.

3 Wie kann man damit umgehen, wenn das Kind an Legasthenie leidet?

Ob eine Legasthenie vorliegt oder nicht, klären Schulpsychologinnen und -psychologen des Landesschulrates, zertifizierte Legasthietrainerinnen und -betreuer oder Psychologinnen und

Psychologen sowie Pädagoginnen und Pädagogen in Privatpraxen. Betroffene können ein Legasthietraining in Anspruch nehmen, das unter anderem vom Hilfswerk angeboten wird.

4 Wie funktioniert Legasthietraining?

Das Legasthietraining wird individuell an das Kind bzw. den Jugendlichen oder Erwachsenen angepasst. Beim Hilfswerk wird etwa einmal pro Woche für 50 Minuten geübt. Auf dem Programm stehen je nach Bedarf Übungen für Lesegenauigkeit, Lesefluss, Leseverständnis, Rechtschreibung, Erweiterung des Wortschatzes, gut strukturierte Aufsätze, Grammatik und leserliche Schrift. Übungen für die Konzentration sowie mentale Trainings runden das Angebot ab. Ein bis zwei Jahre dauert ein durchschnittliches Training. Nach jeder Einheit erhält das Kind Übungen für zuhause. Hier sollte man vor allem darauf achten, die Übungen regelmäßig und in kurzen Abständen umzusetzen.



Notburga Stockinger, Lern- und Legasthietrainerin

„Lernlücken kann man für gewöhnlich gut aufholen. Wichtig dabei ist, die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrem Tun zu stärken und zu unterstützen.“

5 Was sind die Ziele des Legasthietrainings?

Oft ist bei Legasthietrainerinnen und Legasthietrainern das Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit gestört. In der Regel weiß man im Einzeltraining nach einer gewissen Zeit, was das Kind, der Jugendliche oder der Erwachsene kann und wo die Grenzen liegen. Diese Lernlücken kann man für gewöhnlich gut aufholen. Wichtig dabei ist, die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrem Tun zu stärken und zu unterstützen.

DANIELA RITTMANNBERGER ■

Legasthietraining wird individuell an die jeweilige Person angepasst.



GESCHMACK- UND GERUCHLOS

Eine Infektion mit dem Coronavirus kann den Geruchs- und Geschmackssinn erheblich stören – bis hin zum vollständigen Verlust. Was sind die Ursachen und was können Betroffene dagegen tun?



Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Dauerschnupfen oder depressive Verstimmung: Viele Menschen, die an einer Corona-Infektion erkrankt waren, kennen diese Beschwerden. Gerade im HNO-Bereich kam es bei etwa 90 Prozent zu Riech- und Geschmacksstörungen. „Menschen, die während der Pandemie an akuten Atemwegserkrankungen litten, klagten auch über einen Verlust des Riechvermögens. Bei den ersten Covid-Varianten Alpha bis Delta wurden in 50 Prozent der Fälle Riechstörungen beschrieben, bei der Omikron-Variante waren es unter zehn Prozent. Die Ursache davon ist aber nicht ein einziges Virus, sondern auch viele andere Erreger. Meist gehen einer Riechstörung virale Infekte voran“, weiß Dr. Christian Müller von der HNO-Universitätsklinik an der Medizinischen Universität Wien. Dabei ist aber nicht der Schweregrad einer Infektion ausschlaggebend, denn Riechstörungen können auch bei leichten Infektionen entstehen, die oftmals sogar unbemerkt bleiben. Im Zuge der Pandemie hat sich gezeigt, dass oft jüngere, gesunde Menschen mit leichtem Krankheitsverlauf häufiger von plötzlich auftretenden Riechstörungen betroffen waren als ältere Menschen. „Das könnte daran liegen, dass die Infektabwehr bei Jüngeren stärker ist – diese erfolgt über die Riechschleimhaut, die empfindlich ist und schnell auf Viren reagiert. Dadurch kann das Riechvermögen in Mitleidenschaft gezogen werden“, sagt der HNO-Facharzt.

KEIN GERUCH – KEIN GESCHMACK

Da die Geschmackswahrnehmung eng mit dem Riechen verbunden ist, leiden Betroffene meist auch an einem vorübergehenden Verlust des Geschmackssinnes. Christian Müller erklärt: „Die Entfaltung des Geschmacks erfolgt durch das retronasale Riechen, also wenn der Duft von Nahrung beim Kauen von der Mundhöhle über den Rachen zur Riechschleimhaut gelangt. Eigentlich wird der Duft zunächst über die Nase wahrgenommen. Die Wahrnehmung im

Mund ist eine Projektion unseres Gehirns, die über den Trigemini, auch genannt Fühlernerv, erfolgt. Man bezeichnet dies als Feingeschmack im Gegensatz zum Grundgeschmack, also süß, sauer, salzig.“ Am Riechvorgang sind drei Arten von Zellen maßgeblich beteiligt: Die Riechnerven-, Stütz- und Basalzellen, sie alle bewohnen die Nasenschleimhaut. Beim Riechen wird das Gehirn über den Riechkolben aktiviert, im Gehirn wird der Duft bewusst wahrgenommen. Damit Riechnervenzellen einwandfrei funktionieren können, benötigen sie Stützzellen, die die Informationen über die Duftstoffe in die Hirnstrukturen weiterleiten. Werden diese geschädigt, wie etwa durch das Coronavirus, kommt es zu vorübergehenden Riechstörungen. Als dritter Zelltyp werden die Basalzellen gebildet, sie sind eine Art Reservelager und ersetzen zerstörte Riechnervenzellen. Dies sind übrigens die einzigen Nervenzellen, die sich wieder erneuern – hier setzt auch das Riechtraining an.

VORÜBERGEHENDER VERLUST

Üblicherweise vergehen der Riech- und Geschmacksverlust nach einigen Tagen oder Wochen, man spricht medizinisch von Hyposmie, also einem vorübergehenden Riechverlust. Grund dafür ist, dass manche Viren an die Stützzellen der Riechschleimhaut andocken, da diese den entsprechenden ACI-Rezeptor tragen. Stützzellen unterstützen den Riechvorgang durch die Riechnerven; letztere werden jedoch im Allgemeinen vom Virus nicht angegriffen, daher verschwindet der Riechverlust auch nach geraumer Zeit wieder. Auch der Riechnerv wird dabei nicht geschädigt, lediglich die Stützzellen brauchen wieder Zeit, um sich neu aufzubauen. Und das kann dauern. „Etwa 75 Prozent der Betroffenen klagen bis zu einem Jahr nach der Infektion über Riechstörungen, davon vergeht



Dr. Christian Müller,
HNO-Universitätsklinik an
der Medizinischen Universität Wien

„Etwa 75 Prozent der Betroffenen klagen bis zu einem Jahr nach der Infektion über Riechstörungen.“

fen, daher verschwindet der Riechverlust auch nach geraumer Zeit wieder. Auch der Riechnerv wird dabei nicht geschädigt, lediglich die Stützzellen brauchen wieder Zeit, um sich neu aufzubauen. Und das kann dauern. „Etwa 75 Prozent der Betroffenen klagen bis zu einem Jahr nach der Infektion über Riechstörungen, davon vergeht

diese Störung bei 95 Prozent, etwa fünf Prozent sind anosmisch, das heißt, der Riechverlust bleibt. Die Gründe dafür sind unbekannt, allerdings kann ein Riechtraining die Regeneration des Riechvermögens beschleunigen“, sagt Müller.

Riechminderungen sind auch altersbedingt. „Umwelteinflüsse und ein ungesunder Lebensstil – Stichwort Rauchen – können den Riechsinn beeinflussen“, erklärt der Facharzt. Auch eine Nebenhöhleninfektion oder Allergien können zu Riechminderungen führen, ebenso ein Schnupfen. In diesem Fall blockiert der Schleim den Weg der Duftstoffe, die dann langsamer zur Riechschleimhaut gelangen.

Im Falle von Störungen des Grundgeschmacks gibt es ebenfalls viele Ursachen, wie etwa Infektionen in der Mundhöhle, Zahnbehandlungen oder eine Mandel- oder Mittelohroperation, denn der Geschmacksnerv verläuft hinter dem Trommelfell. Auch neurologische Erkrankungen wie etwa ein Schlaganfall können zu Geschmacksstörungen führen. Sie können auch medikamentös bedingt sein.

ERSTER SCHRITT: ANAMNESE

Eine umfassende Diagnose beginnt mit einer gründlichen Anamnese. Die Fachärztin oder der Facharzt muss wissen, ob und wann der Betroffene beispielsweise an einer Allergie laboriert, eine Corona-Infektion durchgemacht hat, ob Operationen im Gesicht erfolgt sind oder Medikamente eingenommen werden. Erst danach kommen eventuell weitere Untersuchungen, wie etwa ein MRT oder eine Computertomografie. Liegt eine Riech- oder Schmeckstörung vor, ist es meist schwierig, zu diagnostizieren, wie schwerwiegend die Beeinträchtigung ist. Manche Menschen empfinden schon ein geringes Ausmaß an Riechverlust als störend, andere wiederum bemerken auch eine schwerwiegende Riechstörung kaum. Um objektive Ergebnisse zu erhalten, wird ein spezieller genormter Test durchgeführt. Dabei werden drei Kriterien gemessen: die Geruchsschwelle, das Unterscheidungs- und das Identifikationsvermögen. Im ersten Schritt wird also gemessen, ab welcher Intensität der Betroffene einen dargebotenen Geruch wahrnimmt, danach wird festgestellt, ob er Düfte unterscheiden kann, im dritten Schritt, inwieweit er in der Lage ist, Düfte zuzuordnen. „Die korrekte Benennung von Gerüchen ist schwierig. Etwa ein Drittel der Menschen mit normalem Riechvermögen kann Gerüche wie etwa Banane, Himbeere und Vanille nicht zuordnen. Das liegt daran, dass in unserem Gehirn lediglich unterschieden wird, ob der Geruch für uns angenehm ist, von genießbaren Nahrungsmitteln stammt oder nicht.“



Bei Riechstörung wird ein spezieller genormter Test durchgeführt.



Dabei werden drei Kriterien gemessen: die Geruchsschwelle, das Unterscheidungs- und das Identifikationsvermögen.



„Eigentlich wird der Duft zunächst über die Nase wahrgenommen, die Wahrnehmung im Mund ist eine Projektion unseres Gehirns, die über den Trigeminus, auch genannt Fühlnerve, erfolgt.“

Dr. Christian Müller

Ein Nachweis der Riechfunktion ist auch mittels EEG möglich. Weniger aufwändig wird der Geschmackssinn in der Klinik überprüft. Dazu werden Teststreifen mit unterschiedlichen Geschmacksqualitäten in die Mundhöhle eingebracht und bewertet.

RIECHTRAINING

Ein Riechtraining kann problemlos und ohne großen Aufwand zuhause durchgeführt werden. Dafür sollten hochwertige Öle eingesetzt werden, die man in der Apotheke oder Drogerie kaufen kann, auch fertige Sets mit Anleitung sind erhältlich. „Die Duftrichtungen sollten möglichst unterschiedlich sein, um eine Vielzahl von Riechrezeptoren zu erreichen“, empfiehlt Christian Müller. Gerüche wie Rose, Eukalyptus, Zitrone und Gewürznelke sind ideal, üblicherweise reichen für ein dreibisviermonatiges Riechtraining vier Duftstoffe aus. Um das Gehirn für die Wahrnehmung mehrerer Gerüche zu schulen, sollten die Duftstoffe nach dieser Zeit ausgetauscht werden. Die Anwendung ist einfach: An jedem der vier Aromen sollte

„Die korrekte Benennung von Gerüchen ist schwierig. Das liegt daran, dass in unserem Gehirn lediglich unterschieden wird, ob der Geruch für uns angenehm ist, von genießbaren Nahrungsmitteln stammt oder nicht.“

Ob sich die Riechfähigkeit wieder völlig herstellen lässt, hängt vom Alter, von der Dauer und dem Schweregrad der Riechstörung ab. So etwa nimmt das Riechvermögen zwischen 70 und 80 Jahren naturgemäß ab, das ist jedoch bei jedem Menschen individuell. Je kürzer die Riechstörung vorliegt und je leichter sie ist, desto besser ist die Prognose. Auch der Verlauf ist unterschiedlich, so etwa kann es im Zuge einer Verbesserung der Riechfunktion dennoch zu einem „Fehlriechen“ kommen. Dann etwa, wenn das Lieblingsparfüm, der geliebte Kaffee oder bestimmte Nahrungsmittel



HÖRVERLUST DURCH COVID 19?

Eine Reihe von Studienautorinnen und -autoren hat sich mit dem Phänomen Hörverlust auseinandergesetzt.

Kevin Munro und Ibrahim Almuftarij von der University of Manchester in England untersuchten zwischen 2020 und 2022 etwa den plötzlichen Hörverlust, Tinnitus oder Schwindel im Zuge von Covid-19-Symptomen. 2022

kamen sie zu dem Ergebnis, dass es keinen Zusammenhang zwischen einer Corona-Infektion und Hörverlust gebe.

Eine weitere Meta-Studie aus China mit über 14.000 Patientinnen und Patienten aus dem Jahr 2023 zeigt jedoch, dass die Prävalenz von Hörverlust bei einer Corona-Infektion 8,2 beträgt und bei Menschen mittleren und höheren Alters deutlich höher

war als im Alter von 30 bis 50 Jahren. Es kann daher vermutet werden, dass das Alter einer der Einflussfaktoren unter den vielen Ursachen für Hörverlust im Zusammenhang mit einer Covid-19-Infektion sein könnte. Bisher gibt es jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Hörverlust mit einer Covid-19-Infektion eindeutig zusammenhängt. ■

jeweils 15 Sekunden gerochen werden, dazwischen gibt es eine Pause, danach wird der Vorgang wiederholt. Wichtig ist es, den Duft bewusst aufzunehmen und zu verarbeiten, am besten zweimal täglich in einer ruhigen, angenehmen Umgebung, solange, bis der Riechverlust verschwunden ist, sagt Facharzt Christian Müller: „Erst durch die neuronale Verbindung verschiedener Hirnareale entsteht in unserem Bewusstsein der Gesamteindruck eines bestimmten Geruchs. Durch regelmäßiges Training wird sowohl die Riechfähigkeit erhöht als auch die Intensität der Wahrnehmung verbessert.“

„anders“ riechen als vor dem Riechverlust. Medizinisch wird dies als Parsomie bezeichnet, der Grund dafür ist noch nicht erforscht. Die Wissenschaft geht davon aus, dass sich im Zuge der Regeneration der Riechschleimhaut die Nervenzellen im Riechkolben neu vernetzen und im Gehirn als „neuer Duftstoff“ bewertet werden. Die Verbesserung des Riechvermögens kann, wie etwa infolge einer Covid-Infektion, kurzfristig sein oder aber, wie etwa nach einem Schädel-Hirn-Trauma, erst nach einigen Monaten oder Jahren erfolgen.

DORIS SIMHOFER ■



Lange Wartezeiten auf Operationstermine sind ein **bekanntes Problem in der sozialmedizinischen Versorgung**. Manchmal kann und will man nicht warten, einen wichtigen Eingriff durchzuführen. Hier möchte **Wiens erste ATOMOS Klinik in Währing** einen Beitrag leisten.



EMPFANG

›...**DIE OPTIMALE INDIVIDUELLE THERAPIE FÜR DEN EINZELNEN**...‹

[TERMINE] SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

DIE ATOMOS KLINIK WÄHRING IST DIE **LEISTBARE ALTERNATIVE ZU LANGEN WARTEZEITEN AUF BEHANDLUNGSTERMINE ODER OPS.**

LEISTBARE PRIVATMEDIZIN

Das Haus in der Wiener Kreuzgasse steht mit seinem umfassenden medizinischen Leistungsspektrum sowohl **Selbstzahlern als auch sozial- und zusatzversicherten Patienten** zur Verfügung. ›Wir legen Wert darauf, Privatmedizin zu leistbaren Preisen anzubieten und in unserem Haus anfallende Kosten für alle Patienten transparent zu machen‹, sagt Geschäftsführer Dr. Florian Valach. Bei der Kalkulation ihrer Preise orientiert sich die ATOMOS Klinik Währing am Operationsgruppen-schemata der Ärztekammer.

NEUES MENOPAUSEZENTRUM

Auch beim medizinischen Leistungsspektrum und bei der individuellen Betreuung der Patienten lässt die neue Klinik, die seit ihrem Start im Juli 2023 auf Basis eines **die Heilung fördernden Architekturkonzepts** renoviert wurde, kaum Wünsche offen. Internist und ärztlicher Leiter Dr. Felix Reimer: ›Aus der Vielfalt an Segmenten und Fachdisziplinen, die sich in unserem Haus eröffnen, erarbeiten wir gemeinsam mit den Patienten die optimale individuelle Therapie für den Einzelnen.‹ Im **Februar eröffnete das neue Menopau-**

sezentrum der ATOMOS Klinik Währing. ›Wir bieten Frauen in den Wechseljahren damit wichtige Hilfe bei Wechselbeschwerden. Hier besteht eine große Nachfrage, der wir mit unserem Menopau-sezentrum Rechnung tragen wollen‹, erklärt Dr. Daniela Ferenci, Leiterin des neuen Zentrums. Erste Anlaufstelle bei allen medizinischen Anliegen ist das **hauseigene Ordinations- und Ambulanzzentrum**, in dem erfahrene und kompetente Ärztinnen und Ärzte nach Terminvereinbarung zur Verfügung stehen.

KOMPETENZZENTREN + SCHWERPUNKTE MEDIZIN IN DER ATOMOS KLINIK WÄHRING

- **Onkologische Brustchirurgie**
- **Hernien, Proktologie**
- **Endoskopie**
- **Plastische Chirurgie und Handchirurgie**
- **Venenerkrankungen**
- **Menopause**
- **Gynäkologie**
- **Schilddrüsenchirurgie**
- **Augenchirurgie**
- **Weitere Fachbereiche**
Orthopädie, Urologie, integrative Medizin
allgemeine Schmerztherapie

GANZHEITLICHE MEDIZIN IN DER ATOMOS KLINIK WÄHRING.



DR. MEHRAZ
NIKOUPAYAN-MOFRAD

LEITUNG ALLGEMEINMEDIZINISCH-
INTERNISTISCHE AMBULANZ

FÜR BESCHWERDEN ALLER ART.

Die **allgemeinmedizinische-internistische Ambulanz** unter der Leitung von Dr. Mehrnaz Nikoupayan-Mofrad, Fachärztin für Interne Medizin, ist die offene Tür für Menschen mit plötzlichen bzw. unklaren Beschwerden. **Schnelle Termine noch am selben Tag** und **lange Öffnungszeiten** (Mo, Di, Do, Fr von 8.30 bis 23 Uhr) ermöglichen **rasche Hilfe und Rat**, insbesondere wenn der eigene Haus- oder Facharzt nicht verfügbar ist.

IN UNSERER ALLGEMEINMEDIZINISCH-INTER- NISTISCHEN AMBULANZ FÜHREN WIR FOLGEN- DE MEDIZINISCHE LEISTUNGEN DURCH:

- Abklärung Ihrer Beschwerden
- Therapeutische Maßnahmen
- Falls notwendig stationäre Behandlung bzw. Aufnahme
- Bei Bedarf Weiterleitung an Akut- oder Schwerpunktspital
- In jedem Fall bleiben wir Ihr Ansprechpartner

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

Das **proktologische Kompetenzzentrum** in der ATOMOS Klinik Währing unter der Leitung von Dr. Behrooz Salehi.



Kreuzgasse 17-19 · 1180 Wien
Terminvereinbarungen: T +43 1 261 66-2222
ordination@ak-waehring.at
www.atomos-klinik-waehring.at

GESUND & LEBEN RÄTSEL



MITMACHEN UND GEWINNEN!

JETZT IHR GEHIRN TRAINIEREN

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück hochwertige Produkte für Ihre Pflanzenpflege von COMPO.

ZU GEWINNEN GIBT ES DIEMAL:

Drei Starterpakete der Firma COMPO bestehend aus Kräuterdünger, BIO Anzuchterde, BIO Granuplantdünger und BIO Granuplant® im Wert von jeweils € 73,-

Beginn des Klimakterium	veraltet: Absprache, Vergleich	nicht cash	Satzzeichen (Mz.)	griech. Göttin der Verblendung	Vorn. der Mimin Strauss	Binnen-gewässer	südslawische Name für Wien	Kloster-vor-steher	Strand, Gestade	Schiff außer Dienst stellen	persönliches Fürwort (4. Fall)	Abort	Ort am Hochkönig, Szb.
Chatslang: I'm back		Uni-stadt in den Niederlanden				4	medizinischer Laborbefund berühmtes Musical		10	asiatische Völkergruppe			11
Krankengeschichte	5				Vorname der Redgrave		Gerade, die eine Kurve schneidet	Rotations-sprung					
Heilbehandlung	die Fixsterne betreffend	Jazz-sängerin (Bessie ♪)		Vorn. des Steinhauer	Gehilfe des Pfarrers				Gewandtheit im Benehmen		Abk.: Randnummer Klang		
kanarische Insel						8	Ländercode: Slowenien	winzige Druck-schriftgröße Feldmaß			9		
Magenentzündung	Spieluhr a. Hohen Markt, Wien 1.	heilig, ital.	Zurücksetzen (EDV)	Frauen im Rentenalter									12
herankommen					Init. des US-Mimen Savalas ♪								6
Abk.: Kontonummer Gefolgs-mann		Zucker-pflanze	NÖ. Grenzstadt an der Thaya										
						2							
Verlobte	Abk.: Europ. Union		Wasser-pflanze	Init. des US-Mimen Hudson ♪	schlangen förmiger Fisch								1
Israelit													
Lenz													3
													7

ABONNIEREN SIE JETZT GESUND & LEBEN!

- Ja, ich bestelle ein 2-Jahres-Abo von GESUND & LEBEN zum Preis von € 34,90
- Ja, ich bestelle ein kostenloses Abo von GESUND & LEBEN (NUR für Wohnsitz in Niederösterreich)



Vorname _____
 Name _____
 Adresse _____
 PLZ _____ Ort _____
 Telefon _____
 E-Mail _____
 Unterschrift _____

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

Der Rechtsweg und eine Ablöse in bar sind ausgeschlossen. Der/die Gewinner/in wird persönlich verständigt. Es gelten die AGBs und Datenschutzbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/datenschutzerklärung und die Gewinnspielbedingungen des ÄrzteVerlags, abrufbar unter www.gesundundleben.at/gewinnspielbedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass die ÄrzteVerlag GmbH die von mir angegebenen Daten für Informations- und Marketingmaßnahmen sowie Newsletter in Verbindung mit eigenen Produkten, Dienstleistungen sowie Veranstaltungen verwendet und mir zu diesem Zweck Informationen per Telefon, Post, E-Mail, SMS oder Fax, jeweils auch als Massensendung, übermittelt. Darüber hinaus bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit durch Übersendung eines Schreibens an die ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: 01/9611000, office@aerzteverlag.at, widerrufen kann.

LÖSUNGSWORT

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

SENDEN SIE DAS LÖSUNGSWORT MIT IHRER ANSCHRIFT BIS 30.04.2024 AN:

Ärzteverlag GmbH; Kennwort: **Kreuzworträtsel 04/24**, Währinger Straße 65, 1090 Wien oder per E-Mail an office@gesundundleben.at oder geben Sie das Lösungswort unter www.gesundundleben.at/raetsel-gewinnspiel ein.

WERBUNG

Ein Überblick zu den Versorgungstufen unseres Gesundheitssystems

Das Gesundheitshaus

Eine stärkere Einbindung von Apotheken in das Gesundheitssystem bringt Vorteile für alle.

Das Gesundheitshaus beschreibt die einzelnen Versorgungstufen unseres Gesundheitssystems. Die bundesweit mehr als 1.450 Apotheken bilden das Fundament dieses Gesundheitshauses.

Sie sind eine unverzichtbare wohnortnahe und niederschwellige Anlaufstelle für die Menschen: von der gesundheitlichen Beratung über die gezielte Zuweisung im System bis zur medikamentösen Endversorgung.

Je früher und umfassender die Menschen betreut werden, desto besser für die persönliche Gesundheit und desto geringer die späteren Gesundheitskosten. Denn Bevölkerungswachstum, Zivilisationskrankheiten und die Überalterung der Bevölkerung erhöhen den (finanziellen) Druck auf die oberen Stockwerke des Gesundheitshauses.

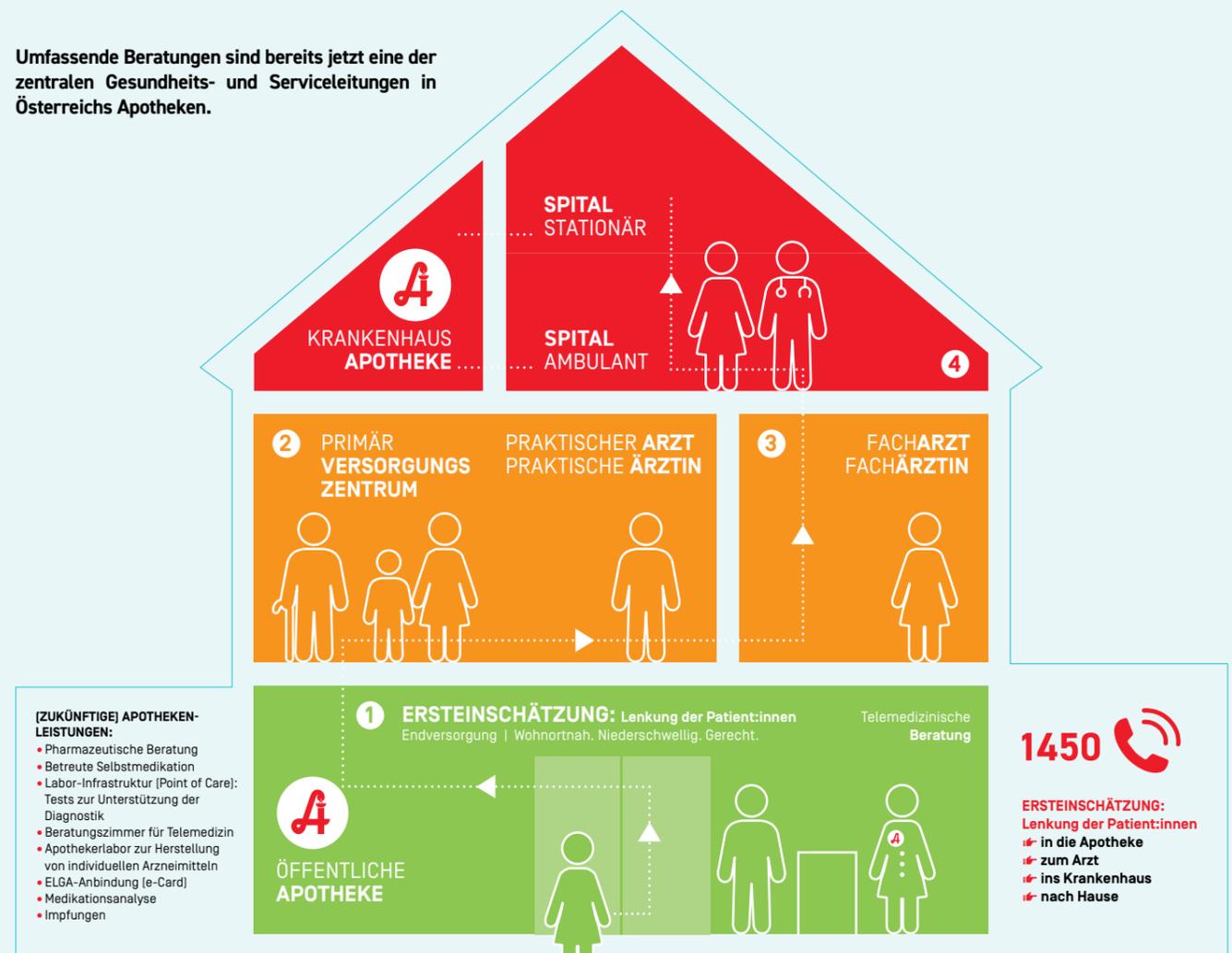
Versorgungspotenzial nutzen

Die Überlastung im medizinischen System nimmt stetig zu. Der Schlüssel zur Entlastung liegt in den Apotheken: ob Vor-Ort-Tests zur Unterstützung der Ärzteschaft, individuelle Medikamentenherstellung, Impfungen oder telemedizinische Angebote – das zum Teil ungenutzte Versorgungspotenzial ist gewaltig.

Eine stärkere Einbindung der mehr als 7.000 Apothekerinnen und Apotheker würde allen Seiten Vorteile bringen: Die Patient:innen müssen keine langen Wartezeiten auf Termine in Kauf nehmen und Mediziner:innen gewinnen wichtige Zeit für die Behandlung ernster Erkrankungen und Verletzungen.



Umfassende Beratungen sind bereits jetzt eine der zentralen Gesundheits- und Serviceleistungen in Österreichs Apotheken.



GESUND & LEBEN NEWSLETTER ABONNIEREN, GRATIS MAGAZIN ERHALTEN & GEWINNEN

Bestellen Sie jetzt mit dem Bestellschein
oder unter www.gesundundleben.at den
GRATIS-NEWSLETTER von GESUND & LEBEN
und erhalten Sie die nächsten drei Printausgaben
kostenlos per Post dazu.



FOTO: ISTOCKPHOTO/COFFEEANDMILK

Ja, bitte schicken Sie mir bis auf Widerruf den kostenlosen wöchentlichen Newsletter von GESUND & LEBEN



Vorname _____ Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

BITTE SENDEN AN:

ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien

oder per Fax:
01/961 1000-66

oder per E-Mail:
abo@aerzteverlag.at

Abo-Bestellungen
GESUND & LEBEN
c/o ÄrzteVerlag GmbH
Währinger Straße 65
1090 Wien
abo@gesundundleben.at
Tel.: 01/961 1000-230

QR-Code scannen

