

## Plus

Carla Brunis Brustkrebs -  
so krank war sie wirklich ++  
Mikrobiom: das bringt die  
Darm-Analyse ++ Endlich  
frei atmen ++ Die schönsten  
neuen Wellnesshotels

## So schön macht Pilates

Perfekte Haltung, schlanke  
Muskeln & flacher Bauch mit  
dem Reformer-Workout



## Impfen: Wer, wann, was? Ihr großer Guide

# DU WIRST PAT\*IN UND ICH WERDE LANDWIRT



**SOS  
KINDERDORF**

[www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at)





**Willkommen im aktuellen gesund&fit**

**L**iebe Leserinnen, liebe Leser! Manche bezeichnen es als Folter- oder Streckbank, andere nennen es liebevoll „Pilates-Bett“. Die Profis sagen: Reformer. Optisch ist das Fitness-Gerät tatsächlich eine Reminiszenz ans Mittelalter. Bei genauerer Begutachtung entpuppt es sich allerdings als Geniestreich eines Vordenkers. Der Reformer ist keineswegs neu. Erfunden hat ihn Joseph Pilates (†1967). Ursprünglich als Hilfsmittel zur Rehabilitation nach Verletzungen gedacht, ist der vielseitige Reformer mittlerweile Trend-Gerät Nr. 1. Immer mehr spezialisierte Studios eröffnen – auch in Österreich. „Nach zehn Stunden spürst du es. Nach 20 Stunden siehst du es und **nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper**“, versprach Pilates einst. Sein berühmtes Zitat ist alles andere als ein leeres Versprechen. Wir haben das Trend-Training getestet. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 20.

Eine gesunde Woche wünscht Ihnen

**Nina Fischer**  
**CHEFREDAKTEURIN**  
 n.fischer@oe24.at



20



15

28



26

**GESUND**

- 6 **Ihr großer Impf-Guide**  
 Corona, Influenza & Co. – das rät der Top-Experte
- 10 **Wie Ihr Darm tickt**  
 Neues über das Mikrobiom und, was eine Analyse bringt

**STAR-CHECK**

- 15 **Hormonsensibler Brustkrebs**  
 Carla Bruni spricht öffentlich über ihre Diagnose

**TOP-ÄRZTE**

- 18 **Sprechstunde**  
 Mediziner:innen beantworten Ihre Fragen

**FITNESS**

- 20 **Das Reformer-Workout**  
 Wir haben das angesagte „Pilates-Bett“ getestet

**NATÜRLICH**

- 24 **Wieder frei atmen**  
 Die besten Heilrezepte gegen Erkältungssymptome

**WELLNESS**

- 26 **Die neuen Traumhotels**  
 Eröffnungen rund um den Globus für Ihre Bucket List

**SKINCARE**

- 28 **Bodycare leicht gemacht**  
 Die besten Produkte für die tägliche Körperpflege
- 31 **gesund&fit mit...**  
 Ernährungsexpertin Elisabeth Koller

**IMPRESSUM**

**Medieninhaber:**  
 Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH,  
 Friedrichstraße 10, 1010 Wien  
**Chefredakteurin:** Nina Fischer  
**Artredaktion:** Martin Haider-Ursler  
**Layout/Produktion:** Kornél Schulteisz  
**Bildbearbeitung:** Martina Plak-Stanzel  
**Redaktion:** Dr. Alaleh Fadai, Jessica Farthofer  
**Online:** www.gesund24.at,  
 Desirée Fellner (Ltg.)  
**Anzeigen-Leitung Magazine:**  
 Christina Grosseck-Schatz  
**Key-Account:** Roland Puschacher  
**Anzeigenproduktion:**  
 Larissa Reisenbauer, Semina Kovacevic,  
 Patricia Steger  
**Druck:** Media Print GmbH., Wien  
**Kontakt:** Tel.: 0508811,  
 E-Mail: gesundundfit@oe24.at  
**Preis:** Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter: www.abo.oe24.at. Die Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz ist unter www.oe24.at/impressum/offenlegung/gesundundfit abrufbar.

# WUNDAMBULANZ

## THERAPIE & MANAGEMENT

Unser Team aus TÜV-geprüften, zertifizierten Wundmanagern bietet professionelle Hilfe bei:

- Unterschenkelgeschwür
- Diabetisches Fußsyndrom
- Kleinflächige Verbrennungen
- Wundliegen (Dekubitus)
- Problemwunden nach Operationen (Wundheilungsstörungen)
- Amputationswunden
- Hautschäden nach Bestrahlungen

Professionelle Behandlung schwer heilender Wunden

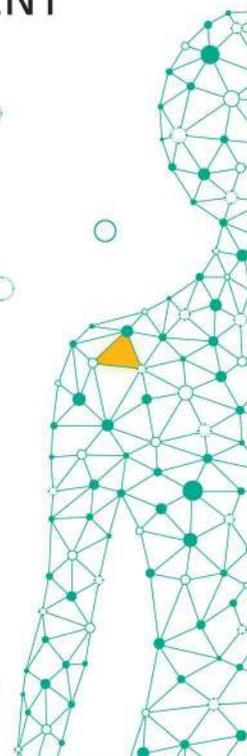


In Ihrer Nähe:

Baden  
Korneuburg  
Wien

auch Hausbesuche möglich

0800 505050  
www.wundambulanz.at



In Ihrer Nähe:

Sensengasse 3  
1090 Wien

Wiener Ring 18  
Korneuburg

0800 405060  
www.akneambulanz.at

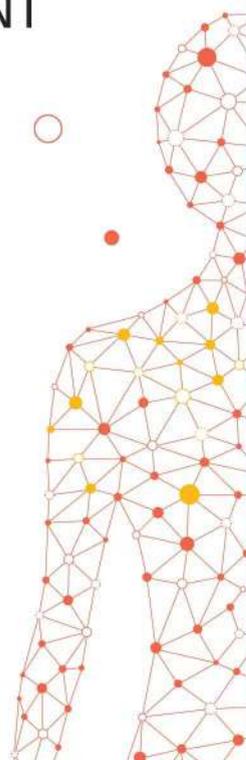
# AKNEAMBULANZ

## THERAPIE & MANAGEMENT

Das Leistungsangebot der Akneambulanz umfasst:

- Erstellung eines individuellen Behandlungsplans
- Durchführung professioneller und phasengerechter Therapien
- Planung und Beratung von Begleitmaßnahmen
- Kaltplasma-Therapie
- Hautpflege
- Ernährungsberatung (betreffend Wundheilung)

Innovative Behandlung von Akne,  
Akne inversa und akuten Abszessen

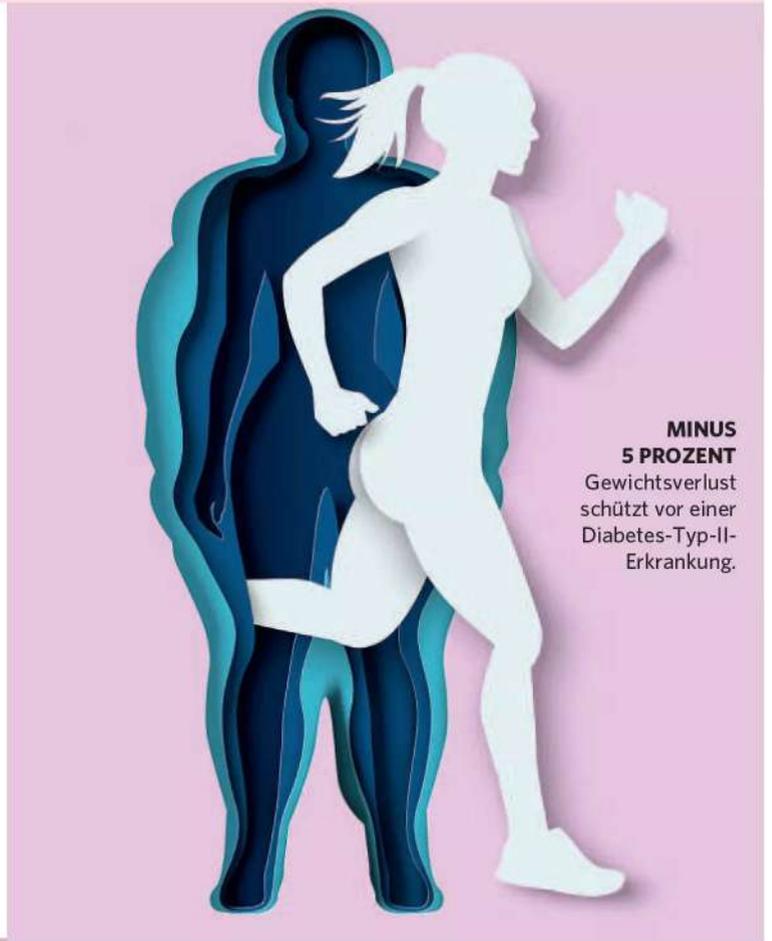


# gesund

## FORSCHER BEWEISEN:

### Diabetes lässt sich stoppen!

In Österreich leben 800.000 Menschen mit der gefürchteten Stoffwechselerkrankung Diabetes Typ II. Geschätzt 350.000 Menschen haben eine Vorstufe. Da „Zucker“ anfangs keine Symptome verursacht bleibt dieser sogenannte Prädiabetes meist unerkannt. Dabei kann man gerade in dieser Phase seine Gesundheit retten. Wie? Durch abnehmen. Wissenschaftler:innen konnten beweisen, dass eine **Gewichtsabnahme um fünf Prozent** des Körpergewichts bei Prädiabetikern das Risiko des Ausbruchs eines Typ-II-Diabetes um bis zu 73 Prozent verringert. Der Bauchumfang sollte um vier Zentimeter bei Frauen und sieben bei Männern reduziert werden. Fazit: Wer erhöhte Zuckerwerte früh erkennt, kann mit Lebensstil-Maßnahmen (Bewegung, Ernährung) entgegen wirken. Ansprechpartner für Testungen sind Hausärzt:innen.



**MINUS 5 PROZENT**  
Gewichtsverlust schützt vor einer Diabetes-Typ-II-Erkrankung.

## Produktipp

Diese Cookies sind Superfoods



**VEGAN** „BiteMe“, die pflanzlichen Bio-Cookies wurden 2023 mit dem World Food Innovation Award als „Best Snack Product“ ausgezeichnet. Sie enthalten u. a. präbiotisches Agaveninulin zur Unterstützung des Darms; bei Billa & Billa Plus 40 g 2,49 Euro.

## SO KOMMEN SIE DEM HERBSTBLUES ZUVOR

**EXPERTEN-RAT** Alle Jahre wieder bringt der Herbst oft Müdigkeit, Reizbarkeit und Gewichtszunahme mit sich, auch bekannt als saisonal abhängige Depression (SAD). Laut Dr. Roman Braun, Geschäftsführer von Trinergy International kann die **Lichttherapie** SAD-Symptome lindern. Auch Vitamin D-Präparate und Bewegung an der frischen Luft können dem Psychologen zufolge die Stimmung verbessern. Zudem hilft Coaching, negative Gedankenmuster zu ändern, während Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan-haltige Lebensmittel die mentale Gesundheit fördern.



**DR ROMAN BRAUN**  
Psychologe

**IHR GROSSER  
VORSORGE-GUIDE**

**ALLES  
ÜBERS  
IMPFFEN**

**MEHR IMPFENGAGEMENT NÖTIG**

Vor allem Risikogruppen sollten sich jetzt gegen impfbare Krankheiten wie Covid-19, Influenza, RSV, Pneumokokken und Keuchhusten schützen.

Getty Images



## INFEKTIÖSER HERBST?

Die gleichzeitige Präsenz von Covid-19, Influenza, RSV, Penumokokken sowie Keuchhusten könnte in der Erkältungssaison zu einer Herausforderung werden. Schutz bieten Impfungen. Was Sie darüber wissen sollten.

**M**it dem Herbst kehrt die alljährliche Erkältungssaison zurück. Im vergangenen Jahr grassierte in Österreich die dreifache Epidemie aus Corona, Grippe und RS-Viren. Wie das Abwassermonitoring zeigt, sind die Corona-Infektionen jetzt bereits etwas angestiegen. Halten sich die Menschen bei niedrigeren Temperaturen vermehrt in Innenräumen auf, werden laut Expert:innen die Influenza- sowie RSV-Infektionen (*Respiratorisches Synzytial-Virus*) zunehmen. Pneumokokken-Infektionen können ohnehin zu allen Jahreszeiten auftreten und in Österreich wird außerdem eine starke Zunahme von Pertussisfällen – also Keuchhusten – beobachtet. Expert:innen empfehlen daher, dass sich jetzt viele Menschen durch Impfungen schützen, um schwere Krankheitsverläufe, Krankenhausaufenthalte und Folgeschäden möglichst vermeiden zu können.

### Erkrankungen vermeiden

„Risikofaktoren für schwere respiratorische Infektionen sind Grund-

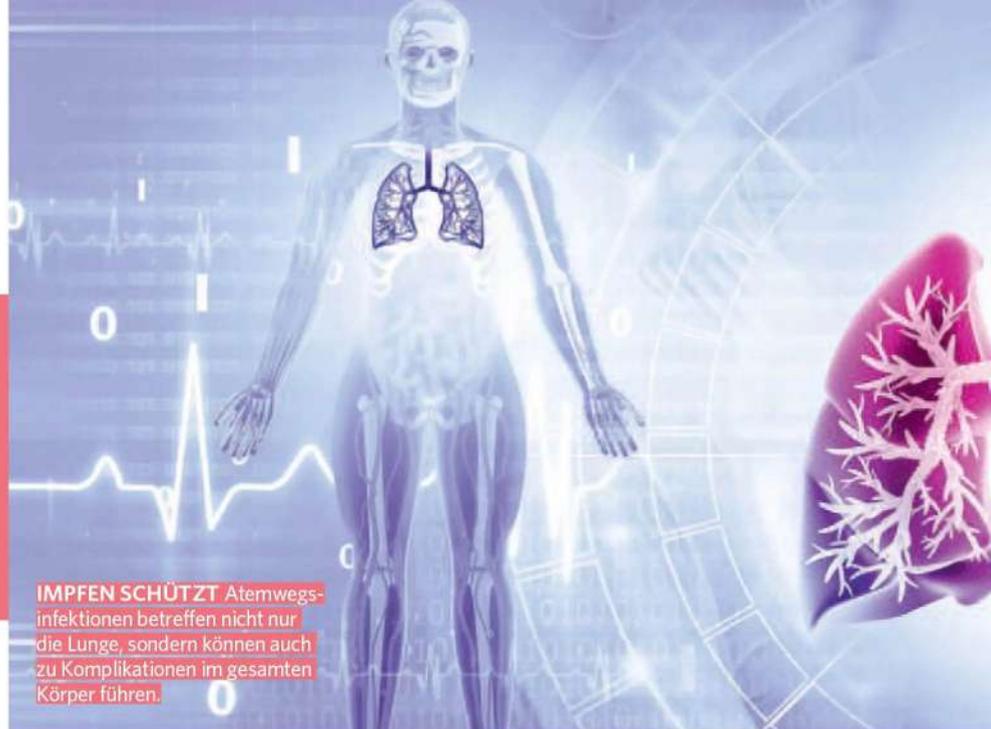
erkrankungen wie beispielsweise Asthma, COPD, Herzinsuffizienz, Diabetes, Adipositas, ein geschwächtes Immunsystem und auch höheres Alter ab 60 Jahren“, so Prim. Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour, Leiter der Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie, Klinik Floridsdorf. „Das ist aber keine kleine Nische“, wie der Lungenexperte betont, „denn rund ein Drittel der Bevölkerung und somit ein wesentlicher Teil der Gesellschaft gehören zumindest einer dieser vulnerablen Gruppen an“.

**Superinfektionen.** Ein Anstieg an Virusinfektionen geht laut dem Pneumologen darüber hinaus fast immer einher mit einem „Peak“ an bakteriellen Infektionen. Das heißt, erkrankt man an Covid-19 oder Influenza, wird man dadurch auch anfälliger für Pneumokokken. Das liege daran, dass die Atemwegsviren in vielen Fällen die Schleimhautbarriere schädigen, einen günstigen Nährboden für Bakterien schaffen und damit ein Anhaften und Verbreiten der Erreger begünstigen. Aufgrund dieses direkten Zusammenhangs mache es Sinn, sich impfen zu lassen. ➔

## BETEILIGUNG WICHTIG

Impfungen stellen eine große Errungenschaft dar. Sie sollten genutzt werden, um schwere Verläufe zu vermeiden.

**Folgeschäden vermeiden.** Diese schweren Atemwegsinfektionen begrenzen sich aber nicht nur auf die Lunge, sondern können auch weitere Auswirkungen haben. „Ungeimpfte Menschen, die aufgrund von Influenza oder RSV im Spital waren, haben in den darauffolgenden zwei bis drei Monaten, außerdem ein überproportional höheres Risiko, wegen Komplikationen neuerlich im Krankenhaus aufgenommen zu werden“, so Prim. Valipour. Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Rhythmusstörungen, Schlaganfall, aber auch akute Verschlech-



**IMPFFEN SCHÜTZT** Atemwegsinfektionen betreffen nicht nur die Lunge, sondern können auch zu Komplikationen im gesamten Körper führen.

terung der Nierenfunktion oder diabetische Entgleisung können Folgeschäden sein. Mit einer Influenza-Vakzine könne man aber das Risiko für z. B. Herz-Kreislauf-Krankheiten um ca. 40 Prozent senken. Covid-19-Geimpfte haben eine bis zu 80 Prozent niedrigere Wahrscheinlichkeit an Long Covid zu erkranken und laut einer älteren Studie einen 74-prozentigen Schutz gegen Sterblichkeit (durch die neu angepasste Vakzine gegen die Variante

XBB.1.5 könnte der Schutz höher sein). Impfungen seien wesentliche Errungenschaften und elementare Bausteine, wie man die zukünftige Krankheitslast vermeiden und Spitäler vor Engpässen bewahren könne: „Wir haben jetzt bereits weniger Kapazitäten als vor drei Jahren – etwa aufgrund des Personalmangels“, so der Mediziner. Durch die Kombination aus Impfungen, gesunder Ernährung und Bewegungen werden wir nicht nur älter, sondern können

## COVID- VAKZINE

### VIRUSINFEKTION

**Empfohlen** für Personen ab 60 Jahren sowie Personen mit Vorerkrankungen und einem erhöhten Risiko für einen schweren Erkrankungsverlauf wie etwa Erkrankungen der Atemwege, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankung des Nervensystems, Stoffwechselkrankheiten, psychiatrischen Grunderkrankungen, Autoimmunkrankheiten, Krebs, Immundefiziten, HIV-Infektion, Übergewicht, Erkrankung der Nieren, Störung des Hormonsystems, chronisch-entzündlichen Grunderkrankungen, Organ- oder Knochenmarktransplantation, Trisomie 21, Behinderung.

**Wann impfen?** Im Herbst vor dem Beginn der kälteren Jahreszeit, eine gleichzeitige Impfung gegen Influenza und gegen Corona ist möglich.

**Kosten:** keine

## INFLUENZA- VAKZINE

### VIRUSINFEKTION

**Empfohlen** für Personen ab 60 Jahren, Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen, stark übergewichtige Personen, Personen mit geschwächtem Immunsystem, Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch, Säuglinge (ab dem 6. Lebensmonat) und Kleinkinder, Personal im Gesundheits- und Pflegebereich, Betreuungspersonal, Personen in Gemeinschaftseinrichtungen (z. B. Alten- und Pflegeheime, Kinderbetreuungseinrichtungen), Personen mit vielen sozialen Kontakten in Beruf und Freizeit (z. B. in der Gastronomie)

**Wann impfen?** Zwischen Ende Oktober und Mitte November, am besten an den Erreger-Saisonen orientieren.

**Kosten:** Selbstbehalt über 7 Euro

## RSV- VAKZINE

### VIRUSINFEKTION

**Empfohlen** für Personen über 60 Jahre, aber auch für Personen mit schweren Grunderkrankungen ab 18 Jahren; für Risikosäuglinge und Frühgeborene steht eine etablierte passive Immunisierung mit monoklonalen Antikörper zur Verfügung. Sie muss jedoch einmal pro Monat verabreicht sowie chefärztlich genehmigt werden. Einen zugelassenen Impfstoff für Kinder gibt es noch nicht.

**Neu:** werdende Mütter, können sich in der Schwangerschaft (in der 24. bis 36. SSW) impfen lassen, um durch die Weitergabe der mütterlichen Antikörper das Neugeborene zu schützen.

**Wann impfen?** Am besten orientiert man sich an den Erreger-Saisonen.

**Kosten:** 275 Euro



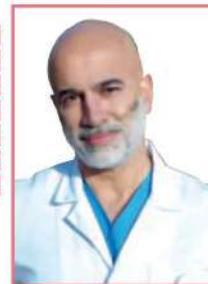
Prim. Valipour zufolge auch gesund bleiben.

### Neues Impfprogramm

Besonders Personen ab 60 Jahren, Risikogruppen oder Reisende sollten sich impfen lassen (Infos auch unter: [gemmaboostern.at](http://gemmaboostern.at)).

**Wann impfen?** Orientieren könne man sich laut dem Pneumologen an den Erreger-Saisonen: „Gegen Covid-19 würde ich mich jetzt impfen lassen, RSV entweder dazu oder al-

**PRIM. PRIV.-DOZ. DR. ARSCHANG VALIPOUR, FERS** Leiter der Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie an der Klinik Floridsdorf und Vorstand des Karl Landsteiner Instituts für Lungenforschung und pneumologische Onkologie



ternativ im November zusammen mit Influenza, denn RSV und Influenza sind erfahrungsgemäß immer erst gegen Ende des Jahres ein Thema. Gegen Pneumokokken man sich immer impfen lassen“. Durchgeführt wird die Covid-19-Impfung heuer, wie die Influenza-Vakzine, von niedergelassenen Ärzt:innen. Verabreicht werden können beide Impfungen gleichzeitig, jedoch nicht in den gleichen Arm.

**Arztbesuch.** In den Kästen auf diesen Seiten und unter [impfen.gv.at](http://impfen.gv.at) finden Sie Wissenswertes zu weiteren Vakzinen wie Pneumokokken, RSV und dem häufig in Vergessenheit geratenen Keuchhusten. Impfexperten empfehlen, jeden Besuch beim Arzt zu nutzen, um sich beraten zu lassen und die Impfungen auf den neuesten Stand zu bringen.

DR. ALALEH FADAI ■

## PERTUSSIS- VAKZINE

### BAKTERIELLE INFEKTION

**Impfung empfohlen** für Säuglinge und Kinder ab 3 Monaten in der Sechsfach-Impfung, Auffrischung bei Schuleintritt mit 6 Jahren. Auch Risikogruppen wie etwa Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr, Jugendliche oder Erwachsene mit Grunderkrankungen wie z. B. Asthma oder COPD sollten sich impfen lassen. Zudem wird Raucher:innen und Reisenden (Pilgerfahrten, Massenveranstaltungen), Gesundheitspersonal sowie Personal in Kinderbetreuungsinstituten und Schulen eine Vakzine empfohlen.

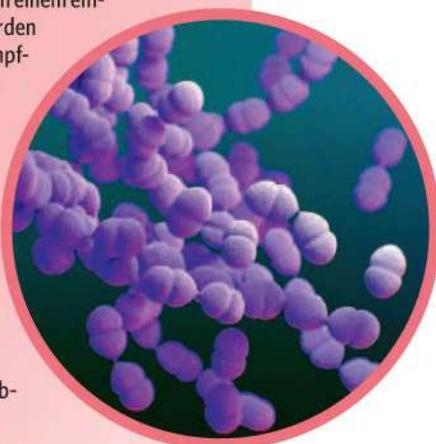
**Kosten:** für Kinder kostenlos, für Erwachsene 44,90 Euro für die Vierfach-Impfung zusammen mit Polio, Diphtherie & Tetanus

## PNEUMOKOKKEN- VAKZINE

### BAKTERIELLE INFEKTION

**Impfung empfohlen** für Personen über 60 Jahre und für Menschen mit erhöhtem Risiko z. B. Raucher:innen ab 50 und bei Alkoholmissbrauch. In einem einjährigen Abstand werden zwei verschiedene Impfstoffe verabreicht.

**Kosten** der 1. Impfung für Erwachsene 108 Euro, 2. Impfung 40,80 Euro. Für Kinder kostenfrei - drei Impfungen im 3., 5. sowie 12.-14. Lebensmonat, können gleichzeitig mit der 6-fach-Impfung verabreicht werden.



## Finger eingeschlafen? Schmerzen in der Nacht?

Das können Hinweise auf ein Karpaltunnelsyndrom sein. Das spezialisierte Team des Karpaltunnelsyndrom-Zentrums Wien bietet sowohl Abklärung als auch die Behandlung an:

- sofortige Diagnose beim ersten Termin
- schmerzfremde Untersuchung mittels hochauflösendem Nerven-Ultraschall
- sollte eine Operation notwendig sein, kann sie kurzfristig und ambulant im Zentrum durchgeführt werden
- schonende, minimalinvasive Operationstechnik
- Verzicht auf Oberarmblutsperre während der Operation
- OP in örtlicher Betäubung - auf Wunsch mit Dämmer-schlaf

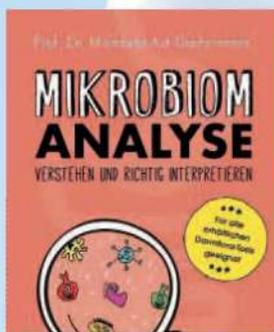


KARPALTUNNEL  
SYNDROM  
Zentrum Wien

Billrothstraße 85/2  
1190 Wien  
Tel: 01-402 18 81  
[www.karpaltunnelzentrum.at](http://www.karpaltunnelzentrum.at)



**ARTENREICHES  
ÖKOSYSTEM**  
Ist das Darmmi-  
krobiom nicht  
im Lot, kann der  
Mensch sein  
körperliches und  
geistiges Poten-  
zial nicht voll aus-  
schöpfen.



**„MIKROBIOMANALYSE“**

Prof. Michaela Axt-  
Gademann über die  
Bedeutung des Mikrobi-  
oms; Südwest Verlag um  
15 Euro

# MIKROBIOM IM FOKUS. SO FINDEN SIE HERAUS:

# WIE IHR Darm WIRKLICH tickt

## NEUES WISSEN

Wie wirkt sich ein gestörtes Darmmikrobiom auf die Gesundheit aus? Und was eine Analyse wirklich bringt.

**D**er Darm beherbergt rund 100 Billionen Bakterien. Diese Lebensgemeinschaft wird Darmmikrobiom genannt. Sind die Darmmikroben im Lot, können sie nicht nur die lebenswichtige Verdauungsarbeit unterstützen, sondern sie sorgen dafür, dass wir prinzipiell gesund bleiben und glücklich sind. Denn sie produzieren große Mengen an Hormonen, Nervenbotenstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, Peptiden und wertvollen kurzkettigen Fettsäuren. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Mikrobiome auch Gegenstand umfangreicher Forschungen sind. Erst vor kurzem wurden an der Universität Wien neue Entdeckungen im Zusammenhang mit dem Mikrobiom gemacht – siehe Infokasten mit Bildern rechts.

Doch wie bereits erwähnt, gibt es eine Vielzahl von Darmbakterien. Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann erklärt im Buch „Mikrobiomanalyse“, wie man ihre Zusammensetzung versteht und richtig interpretiert. →



## NEU ENTDECKT

### TAURINIVORANS MURIS

Eine **Darmmikrobe** namens „Taurinivorans muris“ (s. Bilder links) wurde unter der Leitung von Forschenden der Uni Wien entdeckt. Diese Mikrobe ernährt sich nur von Taurin und produziert das stinkende Gas Schwefelwasserstoff. Taurin ist eine Aminosäure, die eine Rolle beim gesunden Altern spielt und eine wichtige Nahrungsquelle für die Mikrobe ist. Den größten Taurinteil nimmt man über die Ernährung, z. B. über Fleisch, Milchprodukte und Meeresfrüchte auf. Schwefelwasserstoff kann vor Erregern wie Klebsiella und Salmonella schützen. Wer Taurin im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu sich nimmt, schützt sich somit vor genannten Erregern. Die Entdeckung trägt zur Entwicklung mikrobiombasierter Therapien bei.



### STREPTOMYCES VENEZUELAE

Forschende der Uni Wien haben zusammen mit ausländischen Kollegen mikrobielle Metaboliten (Stoffwechselprodukte) entdeckt, die Dopamin produzierende Neuronen zerstören und Parkinson-ähnliche Symptome hervorrufen können. Diese Entdeckung zeigt, dass bestimmte Mikroben und ihre Stoffwechselprodukte möglicherweise eine Rolle bei der Entstehung von Parkinson und anderen neurodegenerativen Erkrankungen spielen. Somit werden neue Forschungsperspektiven zur Identifizierung von Auslösern und möglichen Behandlungen eröffnet.

## UNGLEICHGEWICHT

Die Veränderungen des Darmmikrobioms könnten eine Rolle bei der Entstehung von Reizdarm spielen.

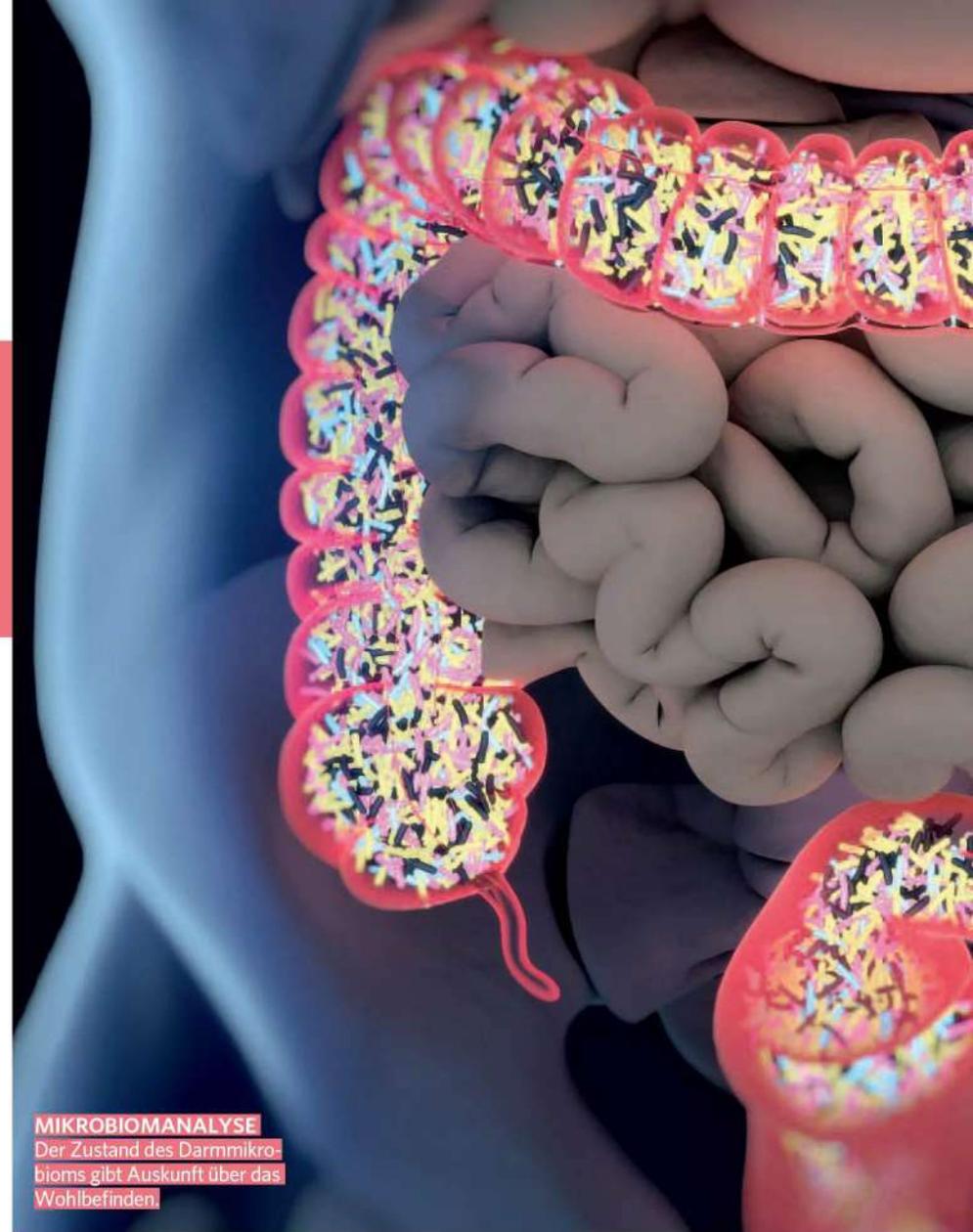
### Zustand des Mikrobioms

Zwischen dem Zustand des Mikrobioms und verschiedenen Erkrankungen oder Beschwerden gibt es einen Zusammenhang. „Ist die gesunde Balance des Mikrobioms gestört und nehmen bestimmte Bakterienstämme überhand, während andere möglicherweise fehlen, dann kann das weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben“, schreibt die Darmexpertin. Anhand einer Stuhlprobe könne man beispielsweise bei Kindern erkennen, ob sie später Allergien entwickeln könnten. Bei späteren Allergiekindern sind etwa schützende Bakterien wie Laktobazillen (*Milchsäurebakterien*), Bifidobakterien oder Keime aus der Gruppe der Bacteroidetes in der Unterzahl. Bei Zuckerkranken dominieren zum Beispiel Firmicutesbakterien.

### Darmbakterien bei Reizdarm

Bei Menschen mit Reizdarmsyndrom (siehe auch Infokasten oben auf S. 13) mangelt es Studien zufolge an Bakterien der Bacteroidetes-Gruppe wie Bacteroides, Parabacteroides und Odoribacter sowie Bifidobakterien, Faecalibacterium prausnitzii und Methanobrevibacter smithii. Häufiger vor, kommen hingegen Blautia hansenii, das zur Gruppe der Firmicutes gehört, verschiedene Clostridium-Arten, Dorea, Ruminococcus und Roseburia.

**Reizdarmtherapie.** Zur Behandlung von Reizdarmerkrankungen empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme verschiedener probiotischer Bakterien wie Lactobacillus casei, Lactoba-



**MIKROBIOMANALYSE**  
Der Zustand des Darmmikrobioms gibt Auskunft über das Wohlbefinden.

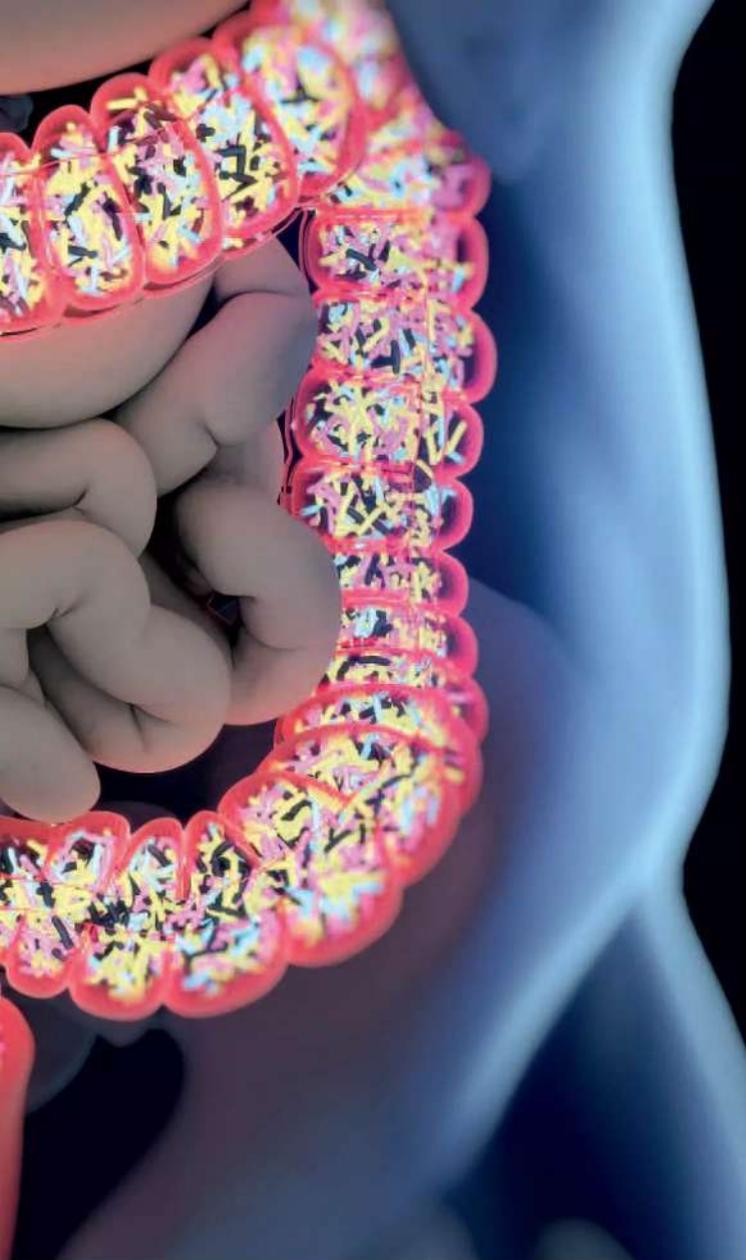
cillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Escherichia coli sowie die Bifidobakterien Bifidobacterium infantis und Bifidobacterium animalis subspecies lactis.

### Das Mikrobiom analysieren

Eine Mikrobiomanalyse sei nur eine Momentaufnahme und mache keinen Sinn, hört man oft. Wie Prof. Axt-Gadermann erläutert, ist aber auch jede Laboruntersuchung, jedes EKG und jedes Röntgenbild eine Momentaufnahme. Denn „der menschliche Körper ist in gewissen Grenzen ein sich ständig änderndes, wandlungsfähiges System, das sich sehr schnell an andere Bedingungen anpassen muss und kann“, so die Darmexpertin. Nimmt man nicht gerade Antibiotika, ändert die Ernährung oder kämpft mit einem Magen-

Darm-Infekt, dann ist die Zusammensetzung der Bakterien langfristig sogar auffallend stabil und konstant“, erklärt die Medizinerin. Für eine Analyse muss eine kleine Stuhlprobe zur Untersuchung in ein mikrobiologisches Labor geschickt werden. Das kann entweder von Ärzt:innen übernommen werden oder man besorgt über die Apotheke Testkits mit Anleitung, die man selbst einschickt. Prof. Axt-Gadermann weist allerdings darauf hin, dass Mikrobiomanalysen fast immer sogenannte Selbstzahlerleistungen sind und die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Untersuchung nicht tragen. Gezahlt werden meist nur kleine Analysen pathogener Keime wie z. B. Salmonellen oder Yersinien und wenn Verdacht auf eine Darminfektion besteht.

DR. ALALEH FADAI ■



# WAS IST REIZDARM?

Ist das Mikrobiom nicht in Balance, können Zivilisationskrankheiten wie Reizdarm entstehen. Das Reizdarmsyndrom zeichnet sich durch vielfältige Verdauungsbeschwerden aus wie beispielsweise:

- Abdominelle Schmerzen
- Druck- oder Völlegefühl
- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung



**STUHL-DIAGNOSTIK**  
Anhand einer Stuhlprobe kann man Aussagen über die Bakterienvielfalt treffen und auf Krankheiten schließen.

## PANACEO DARMENTGIFTUNG *GANZ. NATÜRLICH.*

STÄRKT  
BEFREIT  
WIRKT

FÜR EIN  
GESUNDES  
IMMUNSYSTEM



Erhältlich im Reformhaus, in der Apotheke und auf [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten.



# Zahnheilkunde und Anästhesie

Gemeinsam für die Zahngesundheit von Hunden und Katzen



- Inhalationsanästhesie, Wärme- und Infusionsmanagement
- Moderne Patientenüberwachung
- Regionalanästhesie
- Dentalröntgen
- Professionelle Zahnhygiene
- Dokumentation des Zahnstatus
- Zahn- und Kieferchirurgie

## Unter der fürsorglichen Überwachung eines erfahrenen Fachtierarztes für Anästhesie und Schmerztherapie

*Schiebst Du nicht auch die dringend benötigte Zahnhygiene Deines Haustieres schon lange vor Dir her, weil Du Angst vor der Narkose hast?*

In der Zahntierarztpraxis Wurzelwerk nehmen wir Dir genau diese Sorgen gerne ab, denn jeder Patient, egal welchen Alters, wird von einem Fachtierarzt für Anästhesie und Schmerztherapie untersucht und für die Zahnhygiene oder eine

notwendige Kieferchirurgie in Narkose gelegt.

Bei der Inspektion der Maulhöhle sehen wir nur die Zahnkrone und das Zahnfleisch, also lediglich die Spitze des Eisberges. Tieferliegende Strukturen, wie die Zahnwurzeln, den Zahnhalteapparat oder den Knochen können wir ohne technische Hilfsmittel nicht einsehen. Außerdem wären diese Untersuchungen sehr unangenehm für

den Patienten. Deshalb benötigt jedes Tier ab einem gewissen Punkt eine Vollnarkose, um eben diese Strukturen untersuchen und anschließend gleich behandeln zu können.

Damit Du die beste Qualität und Sicherheit auch in punkto Anästhesie bekommst, haben wir das Konzept der optimalen Betreuung mit **Wurzelwerk featuring Anaesthesia Animalis** verwirklicht. Better together eben.

**Termin nach telefonischer Vereinbarung!**

**Dr. med. vet. Christoph Peterbauer, Dipl. ECVAA**

Kirchengasse 144, 2014 Breitenwaida, Tel.: 0664 / 75073981

[www.zahnwurzelwerk.at](http://www.zahnwurzelwerk.at), [www.anaemalis.at](http://www.anaemalis.at)

# Star-Check



IHR MEDIZIN-LEXIKON

## BRUST- KREBS

CARLA BRUNI ÜBER  
IHRE DIAGNOSE

„Vor vier Jahren wurde bei mir Brustkrebs diagnostiziert“, outete sich Musikerin Carla Bruni auf Instagram.

„Doch ich hatte Glück.“ Denn der Krebs war noch nicht aggressiv. Bruni geht jedes Jahr zur Mammografie. Das habe ihr das Leben gerettet, ist sie sich sicher. Durch die frühe Diagnose, schreibt sie, konnte sogar ihre Brust erhalten werden. Mehr über Brunis Erkrankung – alles deutet auf einen hormonsensiblen Brustkrebs hin – im Experten-Interview auf den nächsten Seiten.



**OUTING IM BRUSTKREBSMONAT OKTOBER**

Am 4. 10. postete die ehemalige First Lady Frankreichs auf Instagram: „Vor vier Jahren wurde bei mir Brustkrebs diagnostiziert.“

# Hormonsensibler Brustkrebs

**ETWA 75 PROZENT** der Brustkrebsdiagnosen sind auf hormonsensiblen Brustkrebs zurückzuführen. Was das genau ist, welche Therapie möglich ist und wie man richtige Vorsorge betreibt, lesen Sie auf diesen Seiten.





**1 VON 8 FRAUEN** erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs – darunter Carla Bruni. Warum „ihr Krebs“ eine „günstige Diagnose“ ist und welche Rolle der Faktor Zeit spielt, verrät Prof. Sevelda.

**A**uf Instagram machte Sängerin und Model Carla Bruni (55) ihre überstandene Brustkrebserkrankung öffentlich. Sie möchte damit über die Krankheit aufklären und auf die Notwendigkeit der regelmäßigen Vorsorge-Mammografie aufmerksam machen.

*gesund&fit* bat den Präsidenten der Österreichischen Krebshilfe Prof. Dr. Paul Sevelda zum Interview und stellte ihm die wichtigsten Fragen zum Thema (hormonsensibler) Brustkrebs:

**Carla Bruni schreibt in ihrem Post über ihre Therapie: „Operation, Strahlentherapie, Hormontherapie – die üblichen Behandlungen bei dieser Art von Krebs.“ Welche Brustkrebsarten gibt es?**

*Dr. Sevelda:* Etwa 75 Prozent der Diagnosen sind auf hormonsensiblen Brustkrebs zurückzuführen. Weiters häufig (und besonders aggressiv) ist das triple-negative Mammakarzinom (TNBC). Hier liegt keine Hormonempfindlichkeit vor.

**Was ist ein hormonsensibler Brustkrebs?**

*Dr. Sevelda:* Hormonsensibler Brustkrebs, so wie es bei Carla Bruni diagnostiziert worden sein dürfte, ist eine Krebsart, bei der die Tumorzellen Hormonrezeptoren aufweisen. Das Wachstum der Tumore ist dadurch von den weiblichen Sexualhormonen (Östrogen und Progesteron) abhängig. Das heißt aber nicht, dass der Tumor durch diese Hormone erzeugt wurde. Die Ursachen können vielfältig sein. Tatsächlich ist ein hormonsensibler Brustkrebs einer der „günstigsten“ Diagnosen, da diese Form auf eine Hormontherapie anspricht.

**Was ist eine Hormontherapie?**

*Dr. Sevelda:* Eine Hormontherapie ist keine Behandlung auf Hormonbasis, wie es der Name vermuten lässt. Sie zielt stattdessen darauf ab, dass die körpereigenen Hormone ihre Wirkung verlieren. Diese Unterdrückung der Hormonproduktion verlangsamt das Wachstum und

die Ausbreitung der Tumore. Es handelt sich also um eine Antihormontherapie.

**Wie läuft eine Hormontherapie ab?**

*Dr. Sevelda:* Bei großen, hormonsensiblen Tumoren wird zuerst mittels medikamentöser Therapie versucht, diese zu verkleinern. Kleinere, hormonsensible Tumore werden meist sofort operativ entfernt. Wenn die Brust erhalten werden konnte, folgt dann die Bestrahlung. Diese dauert etwa drei Wochen. Zeitgleich kann bereits mit der Hormontherapie begonnen werden. Frauen, die den Wechsel bereits hinter sich haben, nehmen dazu täglich für fünf bis sieben Jahre Tabletten – Aromatasehemmer – ein. Jüngere Frauen werden zusätzlich mit-

tels Spritzen (alle vier oder 12 Wochen – je nach Präparat) in einen vorzeitigen Wechsel versetzt. Die Nachsorge umfasst Untersuchungen im 3-Monats-Abstand. Nach drei Jahren finden diese nur noch halbjährlich und nach fünf Jahren jährlich statt.

**Was begünstigt Brustkrebs?**

*Dr. Sevelda:* Je älter eine Frau ist, umso höher ist ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Grundsätzlich kann sich aber keine Frau sicher sein, dass sie nicht an Brustkrebs erkrankt. Die meisten Diagnosen können nämlich keinen konkreten Risikofaktoren zugeordnet werden. Nur etwa fünf Prozent der Fälle sind auf genetische Prädispositionen (Anm.: Veranlagungen) zurückzuführen. Diese sind dafür umso vorhersehbarer, denn: Wenn mehr als zwei Brust- oder Eierstockkrebsfälle in der Familie bekannt sind, liegt der Verdacht einer genetischen Mutation nahe. Kann diese tatsächlich nachgewiesen werden, spricht man von einem persönlichen Brustkrebsrisiko von 75 bis 80 Prozent. Eine Schwangerschaft kann das Risiko hingegen senken. Ebenso eine lange Stillzeit, eine späte Regelblutung und ein später Wechsel. Faktoren, die man man allerdings nicht beeinflussen kann.

**Was kann man selbst tun, um das Brustkrebsrisiko zu senken?**

*Dr. Sevelda:* Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung gelten als beste Prophylaxe gegen Übergewicht. Und das ist ein besonders großer Risikofaktor für viele Krebsarten, ebenso das Rauchen sowie Alkohol. Die beste Vorsorge ist zudem die Mammografie. Wird der Krebs früh erkannt, steigert das die Heilungschancen erheblich. Zudem ist die Behandlung einer Vorstufe oder eines Frühstadiums für die Patientin weniger belastend als eine Behandlung eines spät entdeckten Tumors in einem dann womöglich fortgeschrittenen Stadium. *Lesen Sie gleich links mehr zur Mammografie.*

## DIE BESTE VORSORGE

### MAMMOGRAFIE

Die Vorsorge-Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust, bei der auch kleine Tumore – die noch nicht tastbar sind – festgestellt und damit die Heilungs- und Überlebenschancen verbessert werden können. Wichtig: Das reine Abtasten (auch von der Ärztin/vom Arzt) ist keine ausreichende Vorsorge. Die Mammografie ist derzeit die geeignetste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs und kann in Österreich ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre kostenlos durchgeführt werden.

### ANMELDUNG UND TERMINE

Das kostenfreie Brustkrebs-Früherkennungsprogramm richtet sich an die gesunde Frau zwischen ab 40, die kein familiäres Risiko in sich trägt. Es ist keine Überweisung notwendig. Ihre e-card ist automatisch für eine Früherkennungsmammografie alle zwei Jahre freigeschaltet. Wenn Sie zwischen 40 und 44 Jahre oder älter als 74 Jahre sind, müssen Sie sich unter [frueh-erkennen.at/anmeldung](http://frueh-erkennen.at/anmeldung) anmelden.

**MEDIZINER:INNEN KLÄREN AUF:** Auf gesund24.at haben Leser:innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

# SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN



## Gute Gründe für den Check-Up

**FRAGE:** Ich versuche meinen Mann (Anfang 40, sehr fit) zu überreden einmal jährlich zur Gesundenuntersuchung zu gehen. Haben Sie gute Argumente für mich?

**ANTWORT:** Jedes Jahr muss man sein Auto fit für den Verkehr machen: Reifen wechseln, Jahrespickerl und Service. Warum tun wir das? Sicherheit, Fahrspaß und die Vermeidung von teuren Folgeschäden liegen uns am Herzen. So sollten wir auch mit unserer Gesundheit umgehen. Es ist einfacher Krankheiten vorzubeugen als diese zu therapieren. Zusatzmotivation: Vielleicht werden gewisse Mängel aufgedeckt – z. B. Vitamin D, B 12, Eisen... Diese können leicht therapiert werden, was leistungssteigernd wirkt. Tipp:

Home of Health bietet neben der kostenlosen Gesundenuntersuchung passende Vorsorge-Packages für jedes Alter – z. B. „Teen-Checks“ oder auch „Stoffwechsel-Checks“.

**DR. ANNA-CHRISTINA KICHLER**  
Allgemeinmedizinerin bei Home of Health Ordination Dr. Doris Gapp (Wien 1); [www.homeofhealth.at](http://www.homeofhealth.at)



## Morbus Crohn: Lebensqualität steigern

**FRAGE:** Ich leide an Morbus Crohn. Häufige Stuhlgänge und Bauchschmerzen schränken mich im Alltag sehr ein. Was kann ich tun?

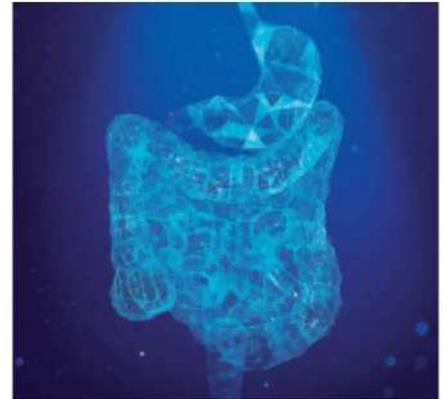
**ANTWORT:** Durchfälle sowie Bauchschmerzen sind typische und häufige Beschwerden bei einer Morbus Crohn-Erkrankung. Man muss jedoch unterscheiden, ob diese Beschwerden durch die aktive Entzündung ausgelöst werden oder aufgrund anderer Ursachen auftreten, wie z. B. nach Darm-Operationen oder durch Intoleranzen. Liegt eine aktive Entzündung vor, ist es wichtig, diese rasch zu behandeln, um bleibende Schäden am Darm zu vermeiden.

Wenn die Darmschleimhaut vollständig abgeheilt (Anm.: mukosale Heilung) ist, verringert dies das Risiko für weitere Schübe sowie Komplikationen. Häufig kommen Biologika zum Ein-



**PRIV.-DOZ. DR. SIEGLINDE REINISCH**

Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie; [www.magda.at](http://www.magda.at)



satz. Durch diese Antikörper-Therapien werden spezifische Entzündungsbotenstoffe bzw. Eiweißmoleküle blockiert und die Entzündung im Darm kann langfristig abheilen. Vor kurzem wurde ein Small Molecule für die Behandlung von Morbus Crohn zugelassen. Dieser Januskinase-Hemmer wirkt innerhalb der Zelle und unterbricht dort den Signalweg, der die Entzündung fördert. Besprechen Sie mit Ihrer Gastroenterologin, Ihrem Gastroenterologen, welche Therapieoption für Sie am besten ist.

**SO FUNKTIONIERT ES:**

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an Expert:innen auf **gesund24.at**

FITNESS, FOOD & MEHR

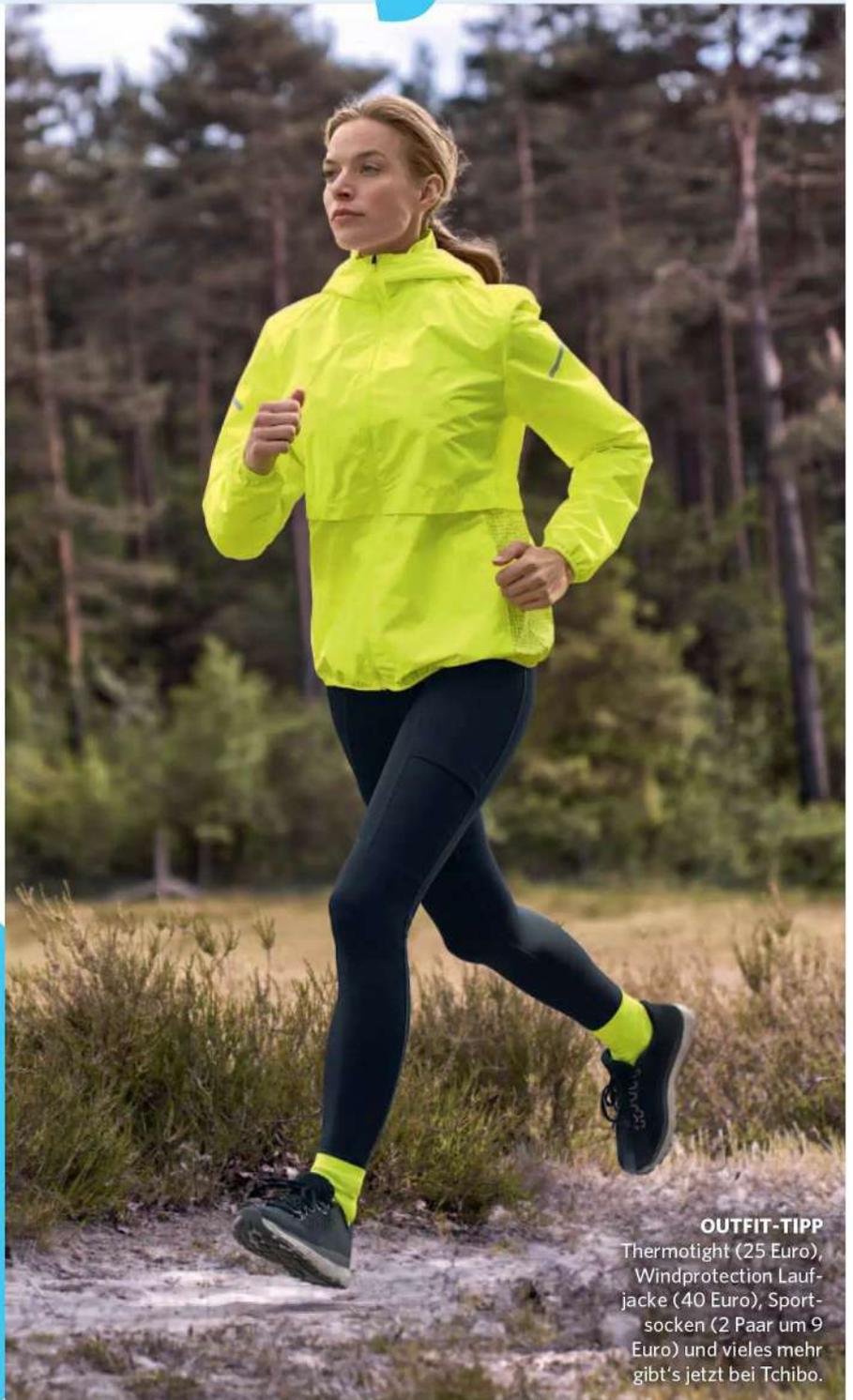
# lifestyle

## NEUE OUTDOOR-WEAR

### Laufen? Ja, aber sicher!

Mit der neuen Active-Kollektion von Tchibo kann sowohl an einem sonnigen Herbsttag als auch bei Wind und Wetter jederzeit losgelaufen werden. Dank der wärmenden und wasserfesten Materialien wird das Wetter nebensächlich. Leuchtende Farben sowie reflektierende Designelemente sorgen zudem für ein sicheres Training zu jeder Tageszeit. Die Pieces sind ab sofort in den Stores und online erhältlich.

►► [www.eduscho.at](http://www.eduscho.at)  
Onlineshop



### Perfect Match

Hersteller



**VON KOPF...**  
Reflective Beanie unisex von CEP.  
39,95 Euro;  
[cepsports.com](http://cepsports.com)



**...BIS FUSS**  
On Cloudrunner in „White/Seedling“.  
159,95 Euro;  
[on-running.com](http://on-running.com)

**OUTFIT-TIPP**  
Thermotight (25 Euro),  
Windprotection Lauf-  
jacke (40 Euro), Sport-  
socken (2 Paar um 9  
Euro) und vieles mehr  
gibt's jetzt bei Tchibo.

**UPLIFTING** Nina Prödl, Co-Gründerin des Dynamic Reformer-Studios JUNE (wearejune.at) zeigte der gesund&fit-Redaktion das neue Trend-Training. Alle Outfits auf diesen Seiten: lululemon via zalando.at



## AUFRECHTE HALTUNG

### DAS HAUPTZIEL: Wachsen mit jeder Einheit!

Der Fokus des Reformer-Trainings liegt auf der Optimierung der Haltung. „Das 360-Grad-Workout stimuliert die Tiefenmuskulatur um die Wirbelsäule. Nach jedem Training fühlt man sich dadurch ein paar Zentimeter größer“, so JUNE-Co-Gründerin Nina Prödl. Zudem ist die Methode sehr nachhaltig. Regelmäßige Workouts richten den Körper auf, trainieren ganzheitlich den Oberkörper und sorgen so für eine anmutige, gesunde Haltung. Hier zeigt Trainerin Nina den Flying Split.

## TREND-CHECK

# REFORMER WORKOUT

**3D-TRAINING** Beim Zalando x lululemon-Event testete die Redaktion das angesagte „JUNE-Workout“. Ein Training mit Suchtpotenzial!

**S**prings (Federn), Loops & Cables (Kabelzug), Carriage (bewegliche Plattform/Schlitten), Footbar (verstellbare Stange) ... Bevor es an den futuristischen Reformer – ein Gerät aus dem Pilates – geht, werden noch im Blitztempo Vokal gelernt. Dann heißt es: Gemütlich machen und das „Bett“ einmal kennenlernen. Nach einem Warm-up in Rückenlage – erinnert an die Beinpresse – geht es gleich an die ersten Herausforderungen: Kraft-, Rücken-, Koordinations-, Mobility- und v. a. intensives Core-Training stehen die kommenden 50 Minuten im Reformer-Studio JUNE am Programm. „Der Reformer“, so JUNE-Co-Gründerin und Trainerin Nina Prödl, „ist sehr vielseitig. Er ermöglicht ein effizientes 360-Grad-Workout. Jede Muskelgruppe kann trainiert werden, auch schwer anzusprechende Muskeln. Tiefenmuskulatur, Beckenboden und die Innenseiten der Oberschenkel lassen sich damit trainieren, wie an kaum einem anderen Gerät. Hauptziel ist die Verbesserung der Haltung durch Stimulierung der Tiefenmuskulatur. Nach einer Einheit fühlt man sich gleich ein bis zwei Zentimeter größer.“



## CORE-STABILITÄT

### DIE MITTE IST IMMER INVOLVIERT

#### Mit Kraft aus der Mitte:

Jede Übung am Reformer erfordert eine Involvierung der Rumpfmuskulatur. Die speziellen Übungen auf den stabilen sowie beweglichen Teilen des Pilates-Geräts verlangen ein hohes Maß an Stabilität und Balance. Dadurch werden auch die schwer anzusprechenden Tiefenmuskeln gestärkt. Bauch und Rücken werden 3-dimensional trainiert.

**Beispiel:** Ausgangsposition vieler Übungen ist – wie auch hier beim Pike – die Planke. Aus der High-Plank „klappt“ sich Trainerin Nina Prödl durch kontrolliertes Heranschieben der beweglichen Plattform (Carriage) „wie ein Klappmesser“ zusammen und kommt in eine Art Handstandsposition. „Die Kraft kommt dabei aus dem Core, zusätzlich trainiert man Arme und Schultern“, erklärt Nina.

## 3D-KRAFTTRAINING

### 360-GRAD-WORKOUT

Mit **Side Lunge**, **Floor Lunge** & Co. (hier mit Gewichten) lässt sich die Muskulatur des gesamten Körpers trainieren. Involviert ist zumeist das bewegliche Brett (Carriage), das an mehreren Federn (Springs) befestigt ist. Beim Tiefgehen schiebt man das Brett mit dem Fuß von sich weg und arbeitet gegen den Widerstand. Dies erhöht die Intensität und fordert neben den Beinen auch den Rumpf. Nina Prödl's Tipp: Besonders gut lassen sich mit dem Reformer die Innenseiten der Oberschenkel trainieren.



**GET DOWN, GET STRONG** Magazin-Online-Chefin Desirée Fellner und gesund&fit-CR Nina Fischer stärken Core und Beine mit Lunges. (Outfits lululemon via zalando.at)



### Halleluja, das tut gut!

Halleluja, Snowangel, Pike, Floor Lunge ... Jede Übung wird ein bis zwei Minuten durchgeführt. Die Übungen sind dynamisch, die Session ist im Flow-Stil gehalten. Die diversen beweglichen und verstellbaren Teile, sowie die andauernde Instabilität, die das Gerät bei den Übungen kreierte, verlangen viel Konzentration – großartig zum Abschalten! Bei jeder Übung lautet das Credo: Je langsamer und kontrollierter die Bewe-

gung durchgeführt werden, desto intensiver. Das lässt sich vor allem im Rumpf gut spüren. „Man braucht eine extreme Stabilität in der Mitte, um die Übungen ausführen zu können“, so die Traineein.

**Unser Fazit:** Das Reformer-Workout ist herausfordernd sowie intensiv, und trotzdem entschleunigend. Man verlässt die Stunde mit dem guten Gefühl Großes geleistet zu haben, ist aber weder schweißgebadet noch erschöpft.

Das Feeling: Gelöst, gestärkt, entspannt. Man möchte mehr.

Nina nennt es ein nachhaltiges Training, das Frauen und Männer ein Leben lang begleiten und „aufrecht“ sowie fit halten kann. Das Wort „Trend“ werde dem gar nicht gerecht. Ein Trend ist es ob der hohen Social-Media-Präsenz derzeit trotzdem – und zwar ein richtiger guter. Wir sind jedenfalls gekommen, um dranzubleiben.

NINA FISCHER ■

# Allergyl

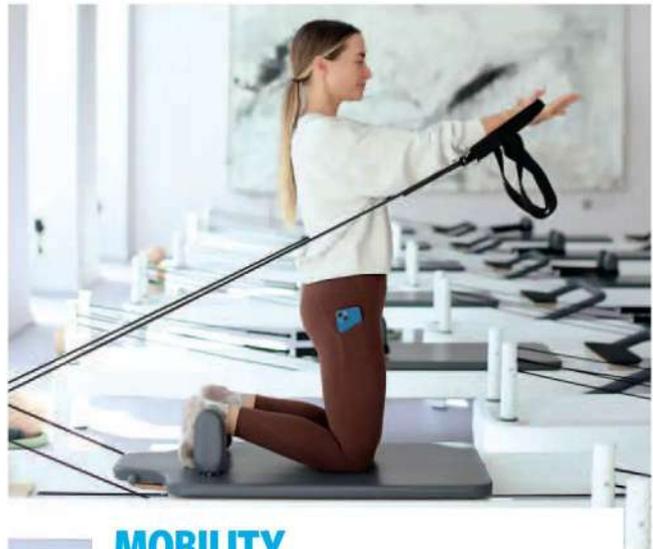
## Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten

www.allergyl.at

GERMANIA PHARMACEUTICALS



## MOBILITY

### MEHR BEWEGLICHKEIT

**Mit Loops & Cables gegen die Office-Probleme:** „Schultern und Hüften sind bei vielen Menschen nur sehr eingeschränkt beweglich. Mit dynamischen, fließenden Übungen an den Loops (Anm.: Kabelzug) werden diese Bereiche sehr gut mobilisiert – Spannungen werden gelöst. Man merkt die Fortschritte sehr rasch und geht mit einem guten Gefühl aus der Stunde“, erklärt Nina Prödl.



## WIRBELSÄULEN GESUNDHEIT

### WOHLTUENDE TWISTS

**Jungbrunnen:** In jeder Reformer-Session werden Drehbewegungen/ Rotationen (Twist) integriert. Diese sind besonders förderlich für die Jungerhaltung von Wirbeln und Bandscheiben.

PREMIUMEDITION

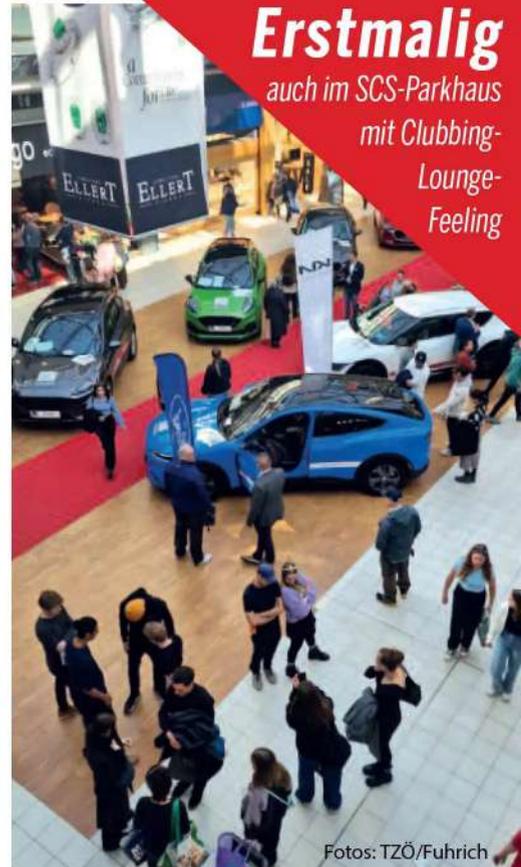
# MADONNA DRIVING DAYS

DABEI SEIN:

Freitag, 20. Oktober 2023,  
von 9 bis 19 Uhr

Samstag, 21. Oktober 2023,  
von 9 bis 17 Uhr

WESTFIELD SHOPPING CITY SÜD  
2334 VÖSENDORF-SÜD



**Erstmalig**

auch im SCS-Parkhaus  
mit Clubbing-  
Lounge-  
Feeling

Fotos: TZÖ/Fuhrich



## Mit Islandmoos Tee

### WIRKUNG:

Isländisches Moos findet man oft in Kombination mit anderen Kräutern als Mittel gegen Halsentzündung, Bronchitis und Lungenleiden sowie Husten, Keuchhusten und Asthma, weiters gegen Durchfall und Abmagerung. Das Kraut unterstützt Mensch und Tier in den elementaren Lebensfunktionen. Die Vitamine A, B1 und B12 sowie Flechtensäure, Schleimstoffe, Bitterstoffe und Jod sind im Isländischen Moos nachgewiesen, dazu kommen weitere, entzündungshemmende, schleimlösende, reizstillende und schwach antibiotische wie auch appetitanregende Inhaltsstoffe.

### ZUTATEN:

2 TL Isländisches Moos

### ZUBEREITUNG:

2 TL Kraut pro Tasse in kaltem Wasser angesetzt, dann dieses langsam bis zum Sieden erhitzen. Abseihen und bald trinken. Gegen Husten einige TL Honig einrühren.



Weil geistig fit sein  
nicht selbstverständlich ist!

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



VORTEILSPACKUNG

Ginkgo Lecithin plus  
2x 500 ml

JETZT  
€ 5,00  
sparen!\*

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden. **Dr. Fischer Ginkgo Lecithin plus** ist ein nussig-wohl-schmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex.

\*Beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml. Im Oktober in allen teilnehmenden Apotheken und nur solange der Vorrat reicht.

# Wieder FREI atmen!

**ALTERPROBT** Lindern Sie Ihre Erkältungssymptome mit Islandmoos, Lindenblüten und Huflattich.

Redaktion: Dr. Alaleh Fadai



## Beruhigender Lindenblütentee

### WIRKUNG:

Lindenblüten wirken schweißtreibend, krampflösend, fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Der Tee ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch ein wertvolles Hilfsmittel bei Erkältungskrankheiten mit Atemwegsbeschwerden wie beispielsweise Reizhusten. Sebastian Kneipp verordnete Lindenblütentee bei fieberhaften Erkrankungen zum Ausschwitzen des Übels. Die Heilpflanze bringt zudem Erleichterung bei Verdauungsproblemen wie zum Beispiel Blähungen, Verstopfung oder Bauchschmerzen.

### ZUTATEN:

2 gehäufte Teelöffel getrocknete Lindenblüten

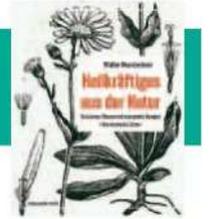
### ZUBEREITUNG:

Blüten mit 1/4 l heißem Wasser etwa 10 Minuten lang ziehen lassen. Der Lindenblütentee kann auch mit Naturhonig gesüßt werden.

### GUT ZU WISSEN:

Die Kohle von Lindenholz ist bedeutend für die Gesundheit. Glaubt man den Erfahrungen der Alten, so stecken in der Lindenkohle viele verborgene Kräfte. Morgens und abends eine Messerspitze Lindenkohlepulver, in etwas Wasser oder Milch gelöst, soll bei verschiedenen Leiden wie Lungenkrankheiten, Hustenanfällen, Leberleiden, Gelbsucht, Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit Besserung bringen. In der modernen Homöopathie lebt dieses Wissen weiter.

„HEILKRÄFTIGES AUS DER NATUR“  
Verlorenes Wissen und alterprobtte Rezepte von Walter Mooslechner; Verlag Anton Pustet um 22 Euro



## Reizlindernder Hufblatttee

### WIRKUNG:

Schon Sebastian Kneipp lobte die Pflanze als Mittel zum Reinigen der Brust und zum Säubern der Lungen. Wie alten Kräuterbüchern zu entnehmen ist, können Pflanzenteile auf die Schleimhäute oder Entzündungen im Mund- und Magen-Darm-Bereich heilsam wirken.

### ZUTATEN:

Getrocknete Hufblattblätter: 1 TL gehäuft

### ZUBEREITUNG:

Die Blätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Täglich zwei bis drei Tassen trinken.

### VORSICHT:

In den Blüten steckt eine schädliche Substanz – Alkaloid. Zur Anwendung eignen sich daher nur die Blätter.



Sanft wie ein warmer Herbsttag!

Mit einer prallen flüssigen Füllung puren Waldhonigs, aromatischen Salbeis und Zitronenöls aus Italien. Wohltuend mit Vitamin C.

Honigstark und generationenbewährt – nur vom Bonbonmeister Kaiser.

Bonbonmeister Kaiser ist seit 2019 **Bienenpate des PROJEKT2028 von HEKTAR NEKTAR** ([www.hektarnektar.com](http://www.hektarnektar.com)) und unterstützt damit die heimische Imkerei.

Einfach besser

#mitankaiserzucker!

f/bonbonmeister  
bonbonmeister.at

WERBUNG  
Fotos Kaiser

Markenbotschafter  
Sänger Chris Steger



# ERÖFFNUNGEN FÜR IHRE BUCKET LIST

Mehr  
zum Thema  
**RELAXEN**  
auf  
gesund24

# DIE neuen

## ZUM TRÄUMEN

Die Hotellerie-News machen wieder einmal Lust auf mehr. Mehr reisen, mehr genießen!

**V**om luxuriösen Wüstenresort bis hin zum modernen Architektur-Meilenstein – in der Hotellerie gibt es aktuell viel Neues zu entdecken! *gesund&fit* wirft einen Blick auf die spannendsten Hotelöffnungen rund um den Globus.

### Urlaub in der Wüste

Das All-Villa-Refugium The Residence Douz ist das erste Wüstenresort von Cenizaro Hotels & Resorts. Eingebettet in eine private Palmenoase, verbinden sich hier moderner Luxus und zeitlose Eleganz. Sowohl in den Villen als

auch den Public Areas finden sich Kunstwerke aufstrebender Maler und Bildhauer des Landes. Handgewebte Teppiche, die privaten Terrassen, ja die gesamte Architektur nehmen Bezug auf Ästhetik und Design des Landes. Außerhalb der Resortmauern warten eine Reihe von UNESCO-Weltkulturerbestätten darauf erkundet zu werden. Zur Wahl stehen Jeeps, Quads oder „Wüstenschiffe“, also freundliche Kamele, um die Region zu erforschen.

### Architektur, die Rekorde bricht

Dubais neues One&Only One Za'abeel gilt bereits jetzt als architektonische Ikone. Die beiden Wolkenkratzer des Hotels, entworfen von den renommierten Architekten Nikken Sekkei, werden auf beeindruckende Weise, 100 Meter über dem Boden, durch das längste frei-

schwebende Gebäude der Welt miteinander verbunden.

### München, wir kommen!

Last, but not least stellen wir das neue Rosewood in München vor. Es ist das erste deutsche Haus der Rosewood Hotels & Resorts Kollektion und verbindet die historische Vergangenheit des Gebäudes mit Modernität und Eleganz. Im Herzen der Altstadt gelegen, ist das Rosewood die ideale Homebase für einen Sightseeing-Trip in die bayerische Landeshauptstadt. Nach einem Shoppingtag auf der Maximilianstraße oder einem Besuch im größten naturwissenschaftlich-technischen Museum der Welt, warten im weitläufigen Asaya Spa wohltuende Behandlungen für den perfekten Tagesausklang.

JESSICA FARTHOFER ■



## The Residence Douz Wüstenresort- & Spa DOUZ, TUNESIEN

**Das wird geboten:** Ende Oktober eröffnet das neue Cenizaro Hotel seine Tore. Umgeben von glitzerndem, goldenem Sand und sich wiegenden Palmen, ist es eine ruhige Oase inmitten sanfter Dünen, die sich auf 14 Hektar erstrecken. Das Refugium beherbergt 50 elegante Villen, zwei Gourmet-Restaurants sowie ein weitläufiges Spa samt Hammam, Scrub Rooms, Innenpool und traditionell maurischen Bädern.

**Preis:** ab 357 Euro pro Nacht; Eröffnungsangebot: Ein kostenloses Dinner ab fünf Nächten Aufenthalt.

**Info:** [cenizaro.com](http://cenizaro.com)

### WÜSTENSCHIFFE

Am Rücken freundlicher Kamele kann man die Region rund um das Resort erforschen. Ein Abenteuer, das man nicht so schnell vergisst!



# Traumhotels

## One&Only One Za'abeel

DUBAI, VEREINIGTE  
ARABISCHE EMIRATE

**Das wird geboten:** Ab dem 1. Dezember heißt Dubais neueste Architektur-Ikone erste Gäste willkommen. Man darf sich auf einen unvergleichlichen Blick auf Dubais Skyline durch raumhohe Fensterfronten, kulinarische Hochgenüsse der Meisterklasse und vieles mehr freuen. Die beiden Hotel-Türme erheben sich über Dubais exklusivem Za'abeel-Viertel und werden durch das längste freischwebende Gebäude der Welt verbunden.

„The Link“ ist eine futuristische Panorama-Himmelshalle, die 100 Meter über dem Boden schwebt.

**Preis:** ab 441 Euro pro Nacht inklusive Frühstück

**Info:** [oneandonlyresorts.com](http://oneandonlyresorts.com)



„THE LINK“ gilt als längstes, freischwebendes Gebäude der Welt.



## Rosewood Munich MÜNCHEN, DEUTSCHLAND

**Das wird geboten:** Seit 29. September können bereits die ersten Gäste im neuen Rosewood Munich einchecken. Mit viel Liebe zum Detail ausgestattet verfügt das Haus über 73 geräumige Zimmer sowie 59 Suiten. Die Brasserie Cuvilliers sowie die Bar Montez sorgen für kulinarische Highlights. Auf zwei Etagen und einer Fläche von 1.300 m<sup>2</sup> stehen im Asaya Spa ein Indoorpool, zwei Saunen, ein Dampfbad, sechs Behandlungsräume, ein Technogym Fitnessraum sowie eine WellnessSuite für private Spa-Erlebnisse zur Verfügung.

**Preis:** auf Anfrage

**Info:** [rosewoodhotels.com](http://rosewoodhotels.com)



**RELAX** Im Asaya Spa wartet Entspannung pur auf 1.300 m<sup>2</sup>.

## DUSCHGEL

Basis pH Sanfte Frische Duschbad mit Provitamin B5. 400 ml um 5,49 Euro; nivea.at



**UNSERE HAUT** ist unser Schutzmantel. Eine intensive Pflege ist wichtig für unser Wohlbefinden.

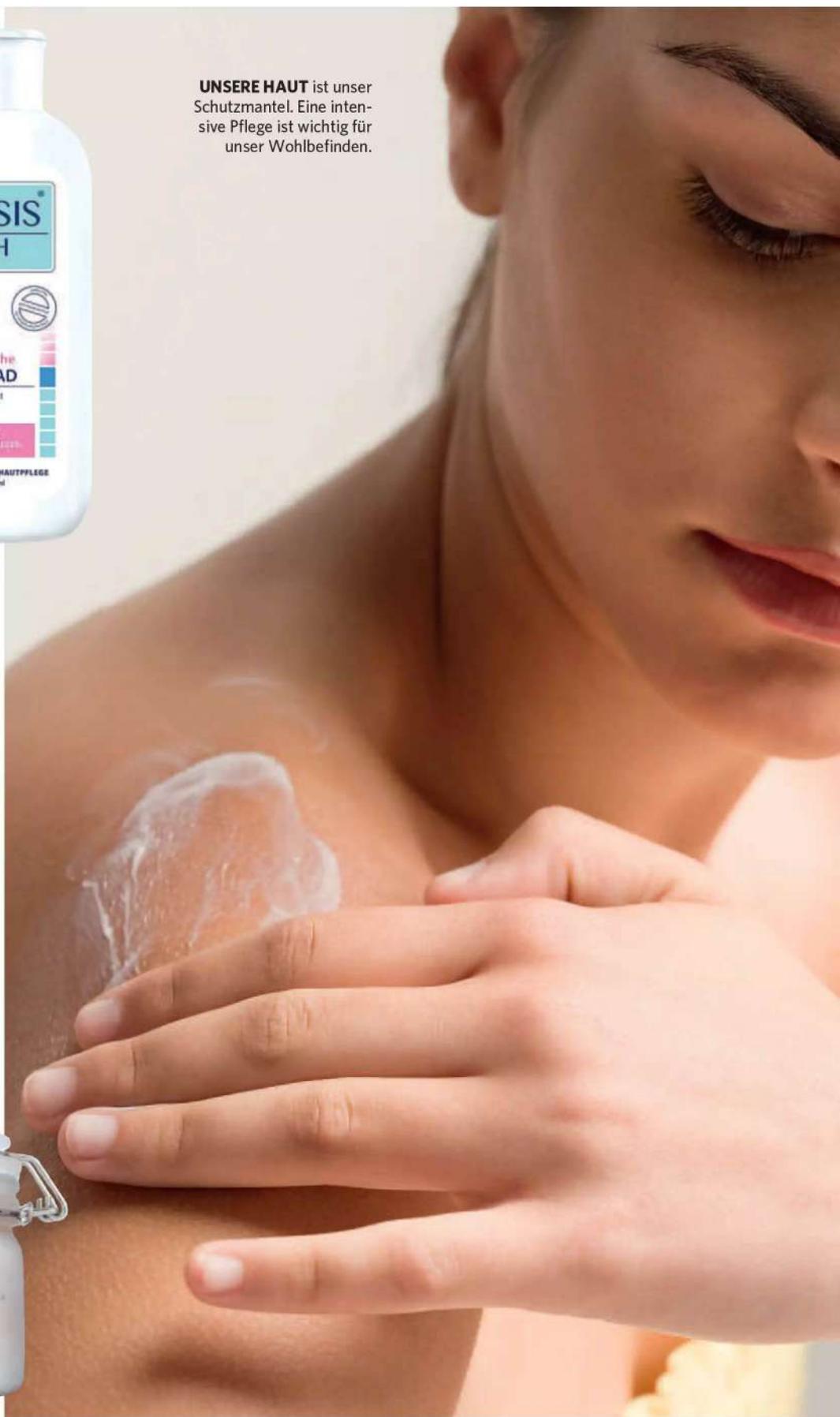


## INTIM-WASCHGEL

Sanfte Reinigung für den Intimbereich von Dr. Gyn. 200 ml um 20 Euro; drgyn.com

## PEELING

Frangipani Monoi Salz Glow Körper Peeling von Elemis. 490 g um 49,50 Euro; elemis.de



# BODYCARE

## LEICHT GEMACHT

**D**ie Haut ist das größte Organ des Menschen und erfüllt viele wichtige Funktionen für unseren Körper. Zum Beispiel schützt sie uns vor äußeren Einflüssen wie UV-Strahlung, Mikroorganismen und Schadstoffen, sie reguliert außerdem die Körpertemperatur und ermöglicht den Tastsinn. Wir sollten also gut auf sie Acht geben!

### Schritt für Schritt

Eine gesunde Haut ist nicht nur für die äußere Erscheinung wichtig, sondern auch für unser allgemeines Wohlbefinden. Eine regelmäßige und angemessene Pflege ist deshalb unerlässlich. Der erste Schritt besteht darin, die Haut gründlich zu reinigen. Das Basis PH Duschbad ist besonders sanft und sogar für Allergikerhaut geeignet. Zusätzlich ist ein- bis zweimal in der Woche ein Körperpeeling empfehlenswert. Nach der Reinigung ist es wichtig, Feuchtigkeit zuzuführen. Eine gute Bodylotion, wie jene von Willi Dungal, schützt die Haut vor dem Austrocknen. Das Körperserum von Ioniq strafft den Body zusätzlich. Bei Produkten wie einem Deo oder Schaumbad, ist es besonders wichtig einen Blick auf die Inhaltsstoffe zu werfen. Einmal umblättern, dann finden Sie jeweils ein Produkt, das die Haut nicht reizt, sondern diese sogar pflegt. Zum Thema Haarentfernung lesen Sie ebenfalls auf der nächsten Seite mehr.

JESSICA FARTHOFFER ■

**SCHUTZMANTEL** Um die Gesundheit und Schönheit der Haut zu erhalten und diese vor äußeren Einflüssen zu schützen, nehmen wir uns Zeit für eine regelmäßige Hautpflege. Das darf dabei nicht vergessen werden:



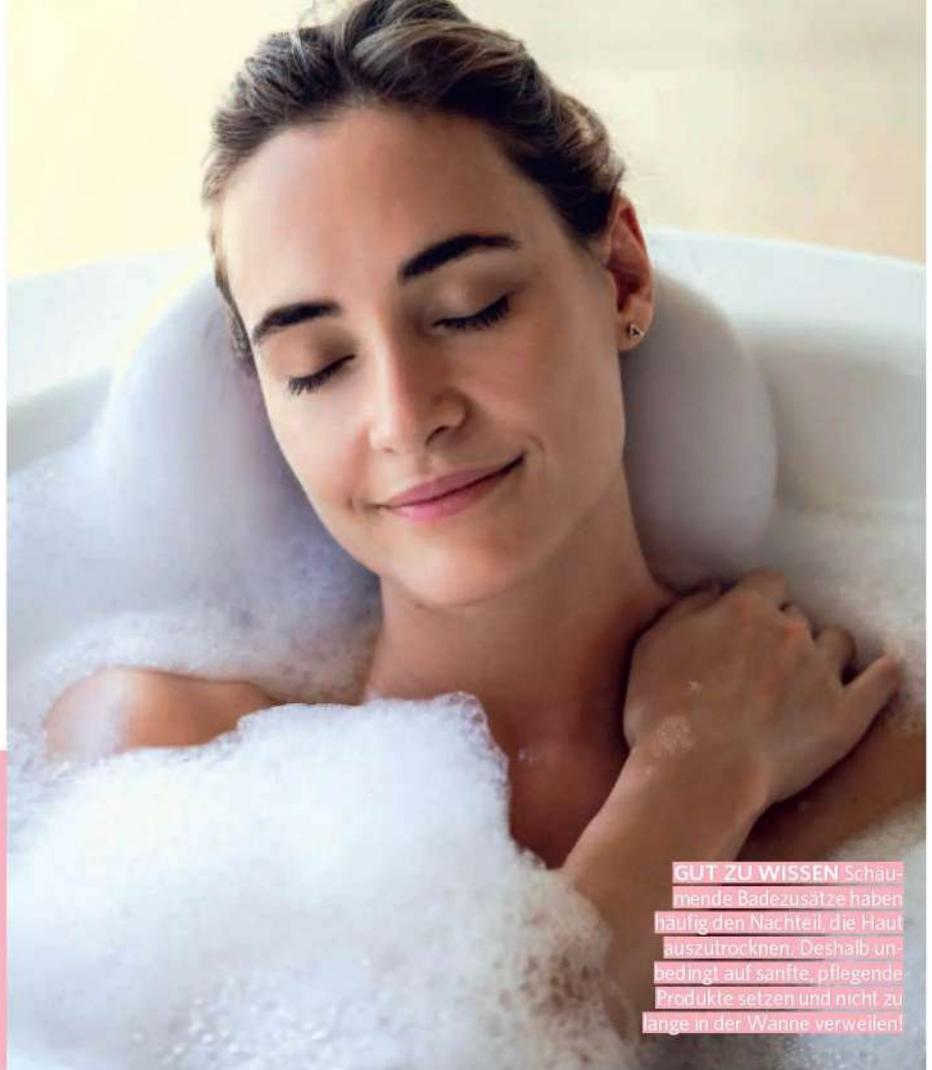
Es hat wahre Wunder gewirkt.

Ich würde es allen empfehlen.



### BADEZUSATZ

Wohltuendes Cremebad mit pflegender Sheabutter von L'Occitane. 500 ml um 39 Euro. [loccitane.com](http://loccitane.com)



**GUT ZU WISSEN** Schäumende Badezusätze haben häufig den Nachteil, die Haut auszutrocknen. Deshalb unbedingt auf sanfte, pflegende Produkte setzen und nicht zu lange in der Wanne verweilen!

**TÄGLICH** reinigen und mit Feuchtigkeit versorgen – das braucht unsere Haut. Ein Peeling sollte hingegen nur 1 bis 2 Mal die Woche gemacht werden.



### KÖRPERSERUM

Das Body Serum von Ioniq strafft und verwöhnt die Haut mit Macadamiaöl, Jojobaöl und Aloe-Vera-Extrakt. 100 ml um 39,95 Euro; [ioniqskin.com](http://ioniqskin.com)



### DEOSTICK

Festes Deo von Grüne Erde auf Basis von Kokosöl und Speisesoda. 50 g um 13,90 Euro; [grueneerde.com](http://grueneerde.com)



### HAARENTFERNUNG

Sich jeden Tag zu rasieren, reizt die Haut. Epilieren hält länger, ist deshalb seltener notwendig und somit schonender. Der Braun Silk-épil 9 SensoSonic ist dank Hochfrequenz-Massageaufsatz besonders sanft zur Haut. 108,99 Euro; [braun.de](http://braun.de)

### BODYLOTION

Willi Dungal „verwöhne dich Pflege lotion“ mit Ackerstiefmütterchen. 100 ml um 27 Euro; [dungalwien.at](http://dungalwien.at)





# gesund&fit mit ELISABETH KOLLER

Die Ernährungsexpertin klärt auf: So können wir mit der richtigen Nahrung und kleinen Tricks unser Stresslevel senken und voller Energie durchstarten.

## STECKBRIEF

### Elisabeth Koller

Elisabeth Koller ist diplomierte Ernährungstrainerin und Cranio Sacral (Anm.: Massageform) Praktikerin. Sie unterstützt Unternehmer:innen dabei, sich in herausfordernden Zeiten – vor allem auf den Job bezogen – energiegeladener und leistungsfähiger zu fühlen. Zudem veranstaltet Koller Kochworkshops zum Thema Meal Prep. Dabei können Businessfrauen gemeinsam kochen, essen, sich austauschen und netzwerken. Ihr Wissen als Expertin für einen gesunden Lebensstil gibt sie auch in Vorträgen weiter. [elisabethkoller.at](http://elisabethkoller.at)

## Darmgesundheit

Bewusstes Kauen hilft der Verdauung und unterstützt beim Stressabbau. Ein gesunder Darm ist die Basis für ein gesundes Immunsystem.

## ZEIT PLANEN

Reservieren Sie sich fix einen Tag in der Woche für eine Meal Prep Session. In kurzer Zeit hat man 2 bis 3 gesunde Mahlzeiten vorgekocht. Das schafft wertvolle Zeitpuffer.

## 1 ENERGIE-SNACKS

Stress ist ein Nährstoffräuber. Gesunde Snacks wie zum Beispiel Energyballs mit Nüssen, Haferflocken, Hanfsamen und Datteln versorgen den Körper mit hochwertigen Nährstoffen und Energie.

## 2 ALLES DARF, NICHTS MUSS

Versuchen Sie für sich und Ihr Leben gesündere Entscheidungen zu treffen. Es darf alles Schritt für Schritt im eigenen Tempo gemäß den eigenen Lebensgewohnheiten passieren. Seien Sie nicht zu streng mit sich!

## 3 Mikro-Pausen

Hastiges Essen und Multitasking versetzen den Körper unter Stress. Kurz mal aufstehen, tief durchatmen und den Blick beim Fenster raussschweifen lassen, das aktiviert den Entspannungsnerv.



## 4 ENERGIE TANKEN

NEHMEN SIE SICH EINEN MOMENT UND NOTIEREN SIE SICH 3 DINGE, MENSCHEN ODER TÄTIGKEITEN, DIE IHNEN ENERGIE BRINGEN. WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN SIE DARAN DENKEN?

## 5 KIEFERENTSPANNUNG

Beißen Sie die Zähne zusammen? Der Kiefer ist unser Stressverarbeitungssystem. Tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Das hilft als Quick-Tipp, um die erste Spannung im Kiefer zu lösen.

Bring the Salon Home

**KISS**<sup>®</sup>  
MD

Distributed by BTOB | BEAUTY TO BUSINESS

# LashCouture



## **KISS Lash Couture Naked Drama – Ihr dramatischer Augenaufschlag!**

Die samtweichen Wimpern mit 3D-Nerz-Effekt sehen luxuriös aus und fühlen sich leicht und natürlich an. KISS Naked Drama verschmelzen makellos mit Ihren Naturwimpern und sehen dadurch schlicht und dennoch voluminös aus! Diese Wimpern sind so weich, ultrafein und spitz zulaufend wie echter Nerz – und dadurch von Ihren natürlichen Wimpern nicht zu unterscheiden.

- weiches Flexiband (Cushion Flexi Band) für eine nahtlose & konturierte Passform
- wiederverwendbar und für KontaktlinsenträgerInnen geeignet
- cruelty-free
- 3D-Nerz-Effekt
- gesplante Wimpernspitzen (Split-Tip-Technologie) für einen vollen und voluminösen Look

kisscosmetics.eu

Erhältlich bei **kisscosmetics.eu** und **bipa.at** wie auch in allen **BIPA-Filialen!**