

Kompass für Gesundheit,
Wohlbefinden und Heilung

Versteckte Risiken

Wie hoch verarbeitete
Nahrung schadet

Parkinson verstehen

Neue Wege
in der Therapie

Guter Schlaf

Warum er so
wichtig ist

Tipps

Ernährung
Fitness
Wellness



Die Sucht nach Kurzvideos (SVA) bei Jugendlichen führt nicht nur zu Konzentrationschwierigkeiten, sondern auch zum Erkennen von Emotionen bei anderen Menschen. Laut Haodong Su von der Anhui Science and Technology University stimuliert die wiederholte Konfrontation mit diesen kurzen, informationsreichen Inhalten das Gehirn so stark, dass es diese als angenehm empfindet. Das Gehirn werde eingelullt, was wiederum dazu führt, dass Social-Media-Nutzer regelrecht süchtig würden.

Bedrohung der Gesundheit

Angesichts der zunehmenden Verbreitung von Kurzvideos im Internet gibt zunehmend Anlass zur Sorge, da die Clips die Effizienz im Alltag beein-

Trainieren der Konzentration

Für seine Untersuchung hat das Team 342 Studenten zwischen 18 und 22 Jahren rekrutiert und deren SVA-Ausprägung wie auch Bindungsangst, Konzentrationsfähigkeit und Alexithymie gemessen - ein Charakterzug, der von Schwierigkeiten beim Erkennen und Beschreiben von Emotionen gekennzeichnet ist. Frühere Studien deuten darauf hin, dass Alexithymie unter jungen Menschen relativ häufig vorkommt, insbesondere in entscheidenden Entwicklungsphasen oder bei Stresssituationen.

Das Trainieren der Konzentration kann vor der Kurzvideo-Sucht schützen, meint Haodong. „Junge Menschen, die ihre Aufmerksamkeit besser regulieren



Fotos: Mesotoday, pixabay.com

Hantieren mit dem Smartphone: Kurzvideos können süchtig machen

Kurzvideo-Sucht ist wirkungsvoll bekämpfbar

Phänomen resultiert laut Anhui Science and Technology University aus Konzentrationsschwäche

trächtigen und sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken, sagt Haodong. Daher sei es von entscheidender Bedeutung, diese relativ neue Art der Sucht zu verstehen. Als eine der Ursachen identifiziert der Experte die Bindungsangst, die Furcht, verlassen zu werden die oft in der frühen Kindheit geprägt wird.

„Wir haben erkannt, dass ein höheres Maß an Bindungsangst mit einem größeren Risiko für SVA verbunden ist. Eine schlechtere Aufmerksamkeitskontrolle - also die Kontrolle darüber, was wir ignorieren oder worauf wir uns konzentrieren - sowie Schwierigkeiten bei der Verarbeitung der eigenen Emotionen oder der Emotionen anderer - kann diesen Zusammenhang teilweise erklären“.

und aufrechterhalten können, entwickeln seltener Suchtmuster beim Konsum von Kurzvideos, selbst wenn sie emotionale Schwierigkeiten wie

Bindungsangst erleben“, betont der Fachmann der Anhui Science and Technology University abschließend.



Fotos: www.suchtberatung.digital

HEALTH₄you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und oft sind es die alltäglichen Dinge, die den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. In dieser Ausgabe widmen wir uns genau diesen zentralen Faktoren und zeigen, wie wir Körper und Geist nachhaltig stärken können.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Schlaf als Gesundheitsfaktor. Er ist weit mehr als bloße Erholung – guter Schlaf beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit, unser Immunsystem und sogar unsere langfristige Gesundheit. Wir zeigen Ihnen, warum er so entscheidend ist und wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können.

Ebenso widmen wir uns dem Thema Parkinson und beleuchten aktuelle Therapieoptionen, die Betroffenen neue Hoffnung geben. Fortschritte in der Medizin eröffnen heute Wege, die Lebensqualität deutlich zu verbessern – ein Bereich, in dem Forschung und Innovation besonders viel bewegen.

Ein weiterer Schwerpunkt gilt den hochverarbeiteten Lebensmitteln, die in unserem Alltag allgegenwärtig sind. Was steckt wirklich dahinter, und welche Auswirkungen haben sie auf unsere Gesundheit? Wir werfen einen genauen Blick auf Risiken, Zusammenhänge und bewusste Alternativen.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe viele weitere Gesundheits- und Ernährungsthemen, die Ihnen helfen, informierte Entscheidungen für Ihren Alltag zu treffen. Ergänzt wird das Heft durch einen inspirierenden Teil rund um Hotels und Wellness – Orte, die Raum für Erholung, Regeneration und neue Energie bieten.

Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Impulse für ein bewussteres, gesünderes Leben zu geben. Kleine Veränderungen können oft Großes bewirken.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viele wertvolle Erkenntnisse für Ihr persönliches Wohlbefinden.
Herzlichst,

Ihr health4you Team



14



27



44



55

Inhalt Nr. 2 / 2026

| | |
|---------------------------------------|----|
| Sucht ist wirkungsvoll bekämpfbar | 2 |
| Editorial | 3 |
| Inhalt | 4 |
| Heuschnupfenzeit | 6 |
| Standardtherapie bei Prostatakrebs | 7 |
| Tumorthherapie am Auge | 8 |
| Immunabwehr lokal organisiert | 9 |
| Frühjahrs Müdigkeit nicht belegbar | 10 |
| Risikofaktor für Muskelschwund | 12 |
| Schlaf wichtigster Gesundheitsfaktor | 14 |
| Immunzellen im Kampf gegen Krebs | 17 |
| Moderne Diabetesmedikamente | 18 |
| Lebensstil beeinflusst bei Krebs | 20 |
| Starke Muskeln bei Frauen | 22 |
| RNA verlängert Leben | 24 |
| Lungentest in wenigen Minuten | 25 |
| Kardiometabolische Risikofaktoren | 26 |
| Schilddrüsenfunktion | 27 |
| Ist Weinen eine Erleichterung? | 28 |
| Innere Uhr und Herzgesundheit | 30 |
| Schwangerschaftskomplikationen | 32 |
| Parkinson: Therapieoptionen | 34 |
| Cholesterinsenkung schützt | 37 |
| FSME-Impfung wichtig | 38 |
| Die Lunge ihre Immunabwehr | 40 |
| Geistige Aktivität schützt vor Demenz | 41 |
| Endlich schmerzfrei | 42 |
| Gehirne reagieren auf Stress | 43 |
| Körperlicher Abbau: unausweichlich? | 44 |
| Chronische Wunden | 46 |
| Gut essen und trinken | 48 |
| Hochverarbeitete Lebensmittel | 50 |
| Ernährung: The Big Five | 52 |
| WHO Zucker Empfehlung | 53 |
| Portionen: Unterschiede bei Ernährung | 54 |
| Kleine Schritte können Leben retten | 56 |
| Sport in der Lebensmitte | 58 |
| Seniorenport/bleiben Sie fit | 59 |
| Für Sie gelesen | 60 |
| Buch: Spaziergang/Unsterblichkeit | 62 |

Coverfoto: anatoliy_gleb | Adobe Stock

HEALTH 4you

| | |
|--------------------------------|-----|
| Wellness - Hotels | 63 |
| Hotel Muirenhof | 64 |
| Schladming Appartements | 66 |
| Basenfasten | 68 |
| Hotel Das Lakeside | 70 |
| Hotel Kaiserhof Wien | 72 |
| Hotel Panorama Royal | 74 |
| Hotel Das Seepark | 76 |
| Alpzitt Chalets | 78 |
| Auracher Löchl | 80 |
| Hotel Gasthof Hinteregger | 82 |
| Hotel Sternsteinhof | 84 |
| Hotel Sand | 86 |
| Hotel Das Hohe Salve | 89 |
| Hotel Bergblick | 90 |
| Sporthotel Achensee | 92 |
| Hotel Valluga | 94 |
| Amonti Chalets Resorto | 96 |
| Zillertaler Hofcharlets | 98 |
| Hotel Bergparadies | 100 |
| Hotel Mia Alpina | 102 |
| Resort Laterndl Hof | 104 |
| Hotel Tann | 106 |
| Hotel Das Hopfgarten | 109 |
| Hotel Du Lac et Du Parc | 110 |
| Berchtesgaden | 112 |
| Hotel Hoody active & happiness | 114 |
| Hotel Gorfion | 116 |
| Hotel Bayrischzell | 119 |
| Ratscher Landhaus | 120 |
| Hotel Das Walchsee | 122 |
| Hotel Jagdhof | 124 |
| Tara Beach Resort | 126 |
| Demenz besser verstehen | 128 |
| Malaria - Spuren | 130 |
| Hirntumor Therapien | 131 |
| Schonende OP | 132 |
| Spiraldynamik | 133 |
| Vorschau / Impressum | 134 |
| VeInfluencer/Follower | 135 |
| ZULuft gesunde Raumluft | 136 |



71



104



128



136

Der Frühling bringt blühende Wiesen und mildes Wetter. Doch für Allergiker bedeutet er oft eine laufende Nase, juckende Augen und häufiges Niesen. KLAFS - Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa - weiß um die heilsame Wirkung natürlicher Anwendungen wie Salzinhalation kombiniert mit Saunabädern und wie sie dabei helfen, die Beschwerden in der Heuschnupfenzeit zu lindern.

Wohltuende Salzlufte für zu Hause

Salz gilt seit Jahrtausenden als natürliche Quelle für Gesundheit und Wohlbe-



Heuschnupfenzeit: Durchatmen dank Salzlufte und Sauna

finden. Diese positive Wirkung können sich Allergiker mit dem patentierten Microsalt SaltProX von KLAFS zunutze machen. Das kompakte, leicht bedienbare Gerät ermöglicht die Trockensalzinhalation ganz einfach zu Hause oder unterwegs. Durch die innovative Zerkleinerungstechnologie wird ein feines Salzaerosol erzeugt, das tief in die Atemwege gelangen kann.

Die mikroskopisch kleinen Teilchen dringen bis in die Lungenbläschen vor, lösen Pollen, Staub und andere Partikel und wirken entzündungshemmend und desinfizierend. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Atemwege angeregt. Regelmäßig angewendet, werden die Atemwege gereinigt, die Schleimhäute beruhigt und das Immunsystem sanft unterstützt. Gerade für Allergiker bietet das Microsalt SaltProX eine wohltuende Möglichkeit, typische Heuschnup-

fen-Symptome unkompliziert und auf natürliche Weise zu lindern.

Starkes Duo: Salzlufte und Wärme

Die Trockensalzinhalation kann in jedem Raum wirkungsvoll angewendet werden. Verstärkt werden kann der Effekt noch durch das trockene Klima und die Wärme der Sauna. Hier entsteht aufgrund der niedrigen Luftfeuchtigkeit ein besonderes Mikroklima mit einer hohen Salz-Aerosol-Konzentration.

Die Wärme regt zusätzlich die Durchblutung der Schleimhäute an, entspannt die Muskulatur in den Bronchien und erleichtert so das Atmen. Auch Schleim kann sich besser lösen und sorgt für eine freiere Nase.

Die Sauna wirkt damit vor allem unterstützend auf die oberen und mittleren Atemwege. Die Salzinhalation mit dem

Microsalt SaltProX und regelmäßige Saunagänge bieten somit eine sanfte, natürliche und alltagstaugliche Unterstützung während der Heuschnupfenzeit - um den Frühling wieder etwas unbeschwerter genießen zu können.



Fotos: Klafs GmbH

Patienten mit metastasiertem, hormonsensitivem Prostatakrebs konnten im Hinblick auf das Gesamtüberleben und das progressionsfreie Überleben davon profitieren, wenn sie zusätzlich zur Standardtherapie einen Androgenrezeptor-Inhibitor (ARPI) bekamen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in einer Metaanalyse.

Patienten mit metastasiertem, hormonsensitivem Prostatakrebs haben verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Neben der klassischen Hormontherapie kommen auch eine Chemotherapie



Foto: stock adobe.com

ARPI zusätzlich zur Standardtherapie verbessert Überleben bei metastasiertem, hormonsensitivem Prostatakrebs

oder eine neuartige Hormontherapie mit Androgenrezeptor-Inhibitoren (ARPI) in Frage. Die verschiedenen Wirkstoffe können zudem miteinander kombiniert werden. Mehrere randomisierte, kontrollierte Studien befassten sich bereits mit den Vorteilen und den Risiken der Kombination eines ARPI mit der Standardtherapie (Hormontherapie mit oder ohne Docetaxel) bei metastasiertem, hormonsensitivem Prostatakrebs.

Um sich einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik zu verschaffen, führten Wissenschaftler aus Italien ein systematisches Review mit Metaanalyse durch.

Verbessern Androgenrezeptor-Inhibitoren (ARPI) das Überleben von Prostatakrebs-Patienten?

Die Wissenschaftler führten im April 2025 eine umfassende Literaturrecherche durch. Sie fanden 8 geeignete randomisierte, kontrollierte Studien, deren Daten sie für ihre Metaanalyse nutzten. Sie untersuchten das Gesamtüberleben, das progressionsfreie Überleben und die Sicherheit.

Metaanalyse von 8 randomisierten, kontrollierten Studien

Die Analyse zeigte ein besseres Gesamtüberleben (Hazard Ratio, HR: 0,74; $p < 0,00001$) und ein besseres progressionsfreies Überleben (klinisch: HR: 0,50; radiologisch: HR: 0,49; $p < 0,0001$), wenn die Standardtherapie mit einem ARPI kombiniert wurde. Dieser Vorteil der Kombinationstherapie war auch dann ersichtlich, wenn Docetaxel aus der Analyse aus-

geschlossen wurde. Was unerwünschte Ereignisse anging, traten Bluthochdruck und kardiale Ereignisse (jeglichen Schweregrads) bei der Kombination mit einem ARPI häufiger auf als bei der Standardtherapie allein.

Überlebensvorteile bei zusätzlichem ARPI

Patienten mit metastasiertem, hormonsensitivem Prostatakrebs hatten somit einen Überlebensvorteil, wenn die Standardtherapie mit einem ARPI ergänzt wurde. Dies äußerte sich sowohl durch ein besseres Gesamtüberleben als auch durch ein besseres progressionsfreies Überleben.

Die Kombinationstherapie war jedoch mit mehr kardialen Ereignissen verbunden.

Foto: www.aerzteblatt.de



tinnen und Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA) haben sich daher für eine Erweiterung des Fächerspektrums eingesetzt - und das mit Erfolg: Der Deutsche Ärztetag stimmte der Aufnahme der Augenheilkunde in die Weiterbildungsordnung im Mai 2025 zu. „Das ist ein wichtiger Meilenstein für die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Augentumoren“, betont Professor Dr. Bernd Bertram (Aachen), Delegierter des BVA.

Wachsende Anforderungen in der Tumortherapie am Auge

Mit der neuen Zusatzweiterbildung können Augenärztinnen und Augen-

verlässliche, einheitliche Behandlungsqualität“, fügt der Experte der Sektion DOG-Ophthalmologische Onkologie hinzu.

Gleichzeitig können auch systemische Tumortherapien aus anderen Fachgebieten zu Nebenwirkungen am Auge führen. „Dazu zählen Hornhauttrübungen, Schäden an der Netzhaut oder weitere Beeinträchtigungen“, erläutert Kakkassery.

Auch in diesem Kontext ist ophthalmologische Expertise und eine enge Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen gefragt, bei der die Weiterbildung von Nutzen sein wird.

Medikamentöse Tumortherapie am Auge:

Neue ophthalmologische Zusatzweiterbildung stärkt Behandlungsqualität

Medikamentöse Therapien gewinnen in der Behandlung von Augentumoren zunehmend an Bedeutung. Die Zusatzweiterbildung „Medikamentöse Tumortherapie“ kann nun künftig auch von Augenärztinnen und Augenärzten erworben werden - einen entsprechenden Beschluss brachte der Deutsche Ärztetag auf den Weg. Damit erhält die medikamentöse Behandlung von Tumoren am Auge erstmals eine strukturierte, bundesweit geregelte Qualifikation. Experten der Sektion DOG-Ophthalmologische Onkologie der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG) erläutern, warum dieser Schritt für die Patientensicherheit einen großen Mehrwert darstellt.

In der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Augentumoren gewinnen

medikamentöse Therapien seit Jahren an Bedeutung: Medikamente werden direkt in oder an das Auge verabreicht, um eine hohe Wirkstoffkonzentration am Tumor zu erzielen und diesen bestmöglich zu kontrollieren oder zu verkleinern. Die Behandlung trägt dazu bei, Tumoren möglichst präzise und schonend zu behandeln.

„Bislang war die Zusatzweiterbildung „Medikamentöse Tumortherapie“ allerdings nur Fachärztinnen und Fachärzten ausgewählter Disziplinen vorbehalten, zu denen die die Augenheilkunde nicht gehörte“, berichtet Professor Dr. med. Dr. h. c. Nikolaos E. Bechrakis, Direktor der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Essen und Sprecher der Sektion DOG-Ophthalmologische Onkologie. Die DOG und der Berufsverband der Augenärz-

zte nun gezielt Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten in der medikamentösen Tumortherapie am Auge erwerben.

Auch unterstützende Behandlungen und das sichere Management auftreten der Komplikationen sollten Bestandteil der Qualifikation sein. „Die medikamentöse Tumortherapie am Auge ist komplex und stellt hohe Anforderungen an Erfahrung und Abstimmung“, erklärt dazu Professor Dr. med. Vinodh Kakkassery, Chefarzt der Klinik für Augenheilkunde am Klinikum Chemnitz. „Mit der neuen Zusatzweiterbildung schaffen wir klare Standards für Indikationsstellung, Durchführung und Überwachung.“

Das erhöht die Sicherheit der Patientinnen und Patienten und sorgt für eine

Umsetzung der Landesärztekammern folgt

Nach dem Beschluss auf Bundesebene müssen nun die Landesärztekammern die Zusatzweiterbildung in ihre Weiterbildungsordnungen übernehmen. Anschließend werden geeignete Weiterbildungsstätten definiert sowie konkrete Lehrinhalte, Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für die Zusatzweiterbildung festgelegt.

Die Sektion DOG-Ophthalmologische Onkologie wird dabei beratend eingebunden.

Wie die Lunge ihre Immunabwehr lokal organisiert

Bei Atemwegsinfekten muss das Immunsystem schnell reagieren. Bestimmte Immunzellen bekämpfen die Infektion daher direkt vor Ort. Forschende der Universität Basel zeigen, wie eine spezialisierte Zellgruppe diese lokale Reaktion steuert. Die Erkenntnisse könnten den Weg für neue inhalierbare Impfstoffe gegen Viren wie Influenza ebnen.

Die meisten Impfstoffe wirken über das Blut. Infektionen wie die Grippe beginnen jedoch direkt in den Atemwegen. «Um ein Virus zu stoppen, muss man es direkt an der Eingangstüre abfangen», sagt Prof. Dr. Carolyn King. Ihr Forschungsteam am Departement Biomedizin der Universität Basel untersucht die lokale Immunabwehr in der Lunge bei mit Grippe infizierten Mäusen.

In der Fachzeitschrift «Immunity» berichten die Forschenden nun über eine bisher unterschätzte Untergruppe von Helfer-T-Zellen, einer Art Steuerzellen des Immunsystems. Ähnliche Helfer-T-Zellen kennt man bereits aus den Lymphknoten. Bei einer Influenza-Infektion bildet sich in der Lunge jedoch eine spezialisierte Untergruppe, in der das Protein HIF-1 α besonders aktiv ist; ein Molekül, das bei zellulärem Stress und Immunreaktionen eine wichtige Rolle spielt.

Einsatztrupp in der Lunge
Mithilfe einer Methode, die Genak-

tivität im Gewebe sichtbar macht, untersuchte das Team, wo sich die Immunzellen in der Lunge der Mäuse befinden. Während einer Infektion entstehen dort kleine, temporäre Immunzentren. Diese Strukturen ähneln Lymphknoten und dienen als vorübergehende Einsatzzentrale: Hier sammeln sich verschiedene Abwehrzellen und stimmen sich ab. Neue S3-Leitlinie zur Prävention von Tuberkulose bei neu zugewanderten Menschen veröffentlicht.

Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (DGP)

Pünktlich zum heutigen Welttuberkulosekongress ist die neue S3-Leitlinie Tuberkuloseprävention bei neu zugewanderten Menschen bei der AWMF online gegangen. Beauftragt von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP), wurde diese unter der Leitung des Deutschen Zentralkomitees zur Bekämpfung der Tuberkulose (DZK) und des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung (HZI) erstellt.

Foto: www.myscience.ch



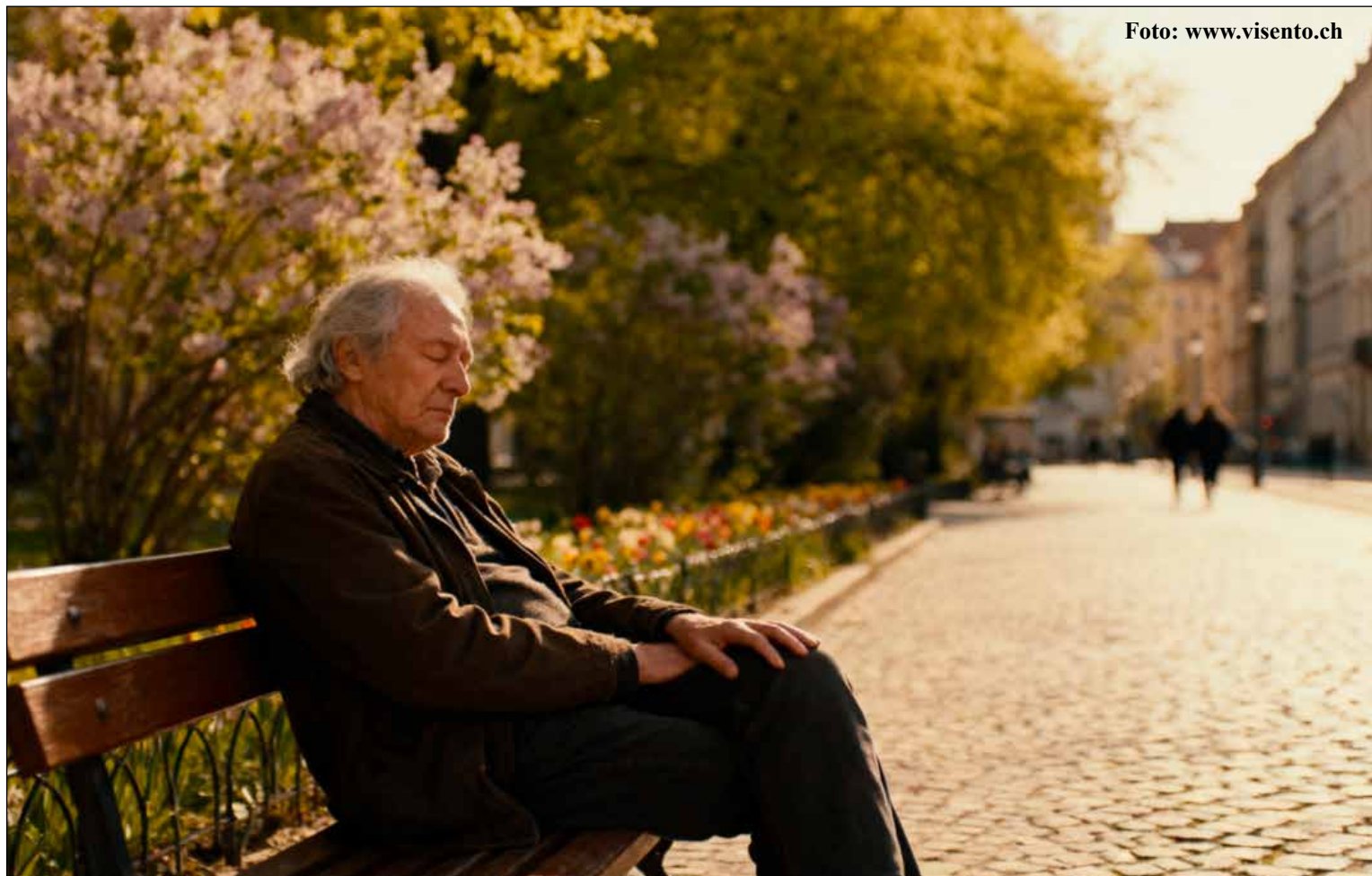


Foto: www.visento.ch

Frühlingsmüdigkeit lässt sich nicht empirisch belegen

Weshalb sagen viele Menschen im Frühjahr, sie seien so erschöpft? Das haben Forschende am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel sowie des Inselspitals in Bern untersucht. Die Studie zeigt: Frühlingsmüdigkeit scheint vielmehr ein kulturelles als ein messbares biologisches Phänomen zu sein.

Wenn die Tage wieder länger werden, klingelt bei PD Dr. Christine Blume das Telefon häufiger. Denn dann wollen Journalistinnen und Journalisten von

der Schlafforscherin wissen, was es mit der Frühlingsmüdigkeit auf sich hat.

Bisher antwortete sie jeweils, dass es keine Studie gibt, die dieses Phänomen untersucht hätte. «Das fand ich aber stets unbefriedigend», sagt Blume, die am Zentrum für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken und an der Universität Basel forscht. Deshalb führte sie zusammen mit dem Schlafforscher Dr. Albrecht Vorster vom Inselspital der Universität Bern eine Studie durch, die untersuchte, ob die Menschen im Frühling tatsächlich

müder sind als zu anderen Jahreszeiten. Die Ergebnisse sind im Fachjournal «Journal of Sleep Research» erschienen.

«Frühlingsmüdigkeit» ist weit verbreitet

Grundlage der Studie war eine Online-Befragung, bei der die Teilnehmenden über ein Jahr ab April 2024 alle sechs Wochen kontaktiert wurden. Die Forschenden werteten die Antworten von 418 Personen aus. In der Befragung gaben die Teilnehmenden jeweils an,

wie erschöpft sie sich in den vergangenen vier Wochen gefühlt hatten. Ausserdem machten sie jeweils Angaben zur Schläfrigkeit während des Tages und zur Schlafqualität. Durch die wiederholte Befragung waren unterschiedliche Jahreszeiten abgedeckt.

Von den Teilnehmenden hatte bei Studienbeginn rund die Hälfte angegeben, unter Frühlingsmüdigkeit zu leiden. «Das hätte sich auch in der Auswertung der Umfragedaten zeigen müssen», sagt die Studienleiterin Christine Blume. Allerdings war das nicht der Fall.

Weniger fit als gewünscht

«Im Frühling werden die Tage schnell länger. Wenn Frühlingsmüdigkeit ein echtes biologisches Phänomen wäre, sollte sich das gerade in dieser Übergangsphase zeigen, etwa, weil sich der Körper anpassen muss», so die Schlafforscherin. In den Daten spielte jedoch die Geschwindigkeit, mit der sich die Tageslänge veränderte, keine Rolle für

und deuten Erschöpfungssymptome entsprechend. So bestätigt sich das Phänomen immer wieder selbst.

«Im Frühling haben wir möglicherweise auch das Gefühl, wir müssten aktiver sein und sollten das gute Wetter nutzen. Wenn wir uns dann doch nicht dazu aufrufen können, klaffen Anspruch und subjektives Energielevel auseinander», so die Expertin. Dies mit der Frühlingsmüdigkeit zu begründen oder gar zu entschuldigen, komme da recht gelegen. «Sie ist eine Erklärung, die in der Gesellschaft vollkommen akzeptiert ist.»

Das Tageslicht beeinflusst die innere Uhr

Grundsätzlich gilt: In der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen müder und schlafen etwas mehr. Das belegen chronobiologische Untersuchungen und es zeigt sich auch in den Angaben der Studienteilnehmenden.

Ein Grund dafür könnte sein, dass die biologische Nacht, die von der inneren Uhr gesteuert wird, in den Wintermonaten etwas länger dauert. «Das bedeutet aber auch, dass wir uns eigentlich fitter fühlen sollten, wenn die Tage wieder länger werden», so die Wissenschaftlerin.

Im Sommer zeige sich das besonders deutlich, wie die Datenauswertung unterstreicht: «Dann schlafen viele Menschen generell weniger: Die Tage sind lang und man trifft sich vielleicht abends noch mit Freunden und geniesst die Sommerabende», sagt Christine Blume. Trotz weniger Schlaf nehme die Erschöpfung dadurch nicht zu. Das bestätigte sich auch in der Studie. Allen, die sich im Frühling energielos fühlen, rät die Psychologin zu möglichst viel Tageslicht, Bewegung und ausreichend Schlaf. Und wenn dieses Jahr Medienanfragen zur Frühlingsmüdigkeit eingehen, wird sie sich erstmals auf empirische Daten berufen können.

die Erschöpfung der Teilnehmenden. Ebenso fanden sich keine Unterschiede zwischen den einzelnen Monaten oder Jahreszeiten.

Die Forschenden interpretieren die Diskrepanz zwischen der subjektiven Wahrnehmung und den Messdaten als Hinweis darauf, dass die Frühlingsmüdigkeit eher ein kulturell geprägtes Phänomen ist als ein tatsächliches saisonales Syndrom: Weil es einen etablierten Begriff dafür gibt, achten viele Menschen im Frühling stärker darauf, wie müde sie sich fühlen,



Foto: www.myscience.ch

Aktuelle Forschungsdaten konnten Risikofaktoren für das Auftreten von Muskelschwund bei Menschen mit COPD identifizieren. Ein höheres Alter, niedriger Body-Mass-Index (BMI), Tabakkonsum, Diabetes mellitus, Qi-Mangel nach der traditionellen chinesischen Medizin, niedrige Albuminwerte sowie fortgeschrittene Krankheitsstadien nach GOLD-Klassifikation begünstigen den vorzeitigen Abbau von Muskulatur bei COPD-Patienten.

Sarkopenie ist eine häufige Begleiterkrankung der chronisch obstruktiven



Foto: www.malteser.de

Risikofaktoren für Muskelschwund bei COPD

Lungenerkrankung (COPD), die mit einer altersbedingten Reduktion der Skelettmuskelmasse sowie einem Rückgang der Muskelkraft und Mobilität einhergeht. Die Häufigkeit von Sarkopenie bei Menschen mit COPD ist doppelt so hoch wie bei Menschen ohne COPD und mit einer schlechteren Prognose verbunden.

Einflussfaktoren für Muskelschwund bei COPD

Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse aus China war es, die Einflussfaktoren für das Auftreten von Sarkopenie bei Menschen mit COPD zu untersuchen. Hierfür wurden Studien berücksichtigt, welche bis November 2023 in den Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science, Cochrane Library, CNKI, CBM und Wanfang veröffentlicht wur-

den. Erwachsene Studienteilnehmer ab einem Alter von 18 Jahren erfüllten die Einschlusskriterien.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 17 Studien

Insgesamt wurden 17 Studien mit Daten von 5 408 Menschen in die Metaanalyse eingeschlossen. Die Analyse identifizierte mehrere signifikante Einflussfaktoren für das Auftreten von Sarkopenie bei Menschen mit COPD. Ein höheres Lebensalter war mit einem erhöhten Risiko für Sarkopenie verbunden (Odds Ratio, OR: 1,083; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,024 - 1,145). Ebenso zeigte sich ein Zusammenhang zwischen niedrigen Albuminwerten im Blut und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Sarkopenie (OR: 0,752; 95 % KI: 0,724 - 0,780). Ein niedriger Body-

Mass-Index (BMI) stellte ebenfalls einen signifikanten Risikofaktor dar (OR: 0,701; 95 % KI: 0,586 - 0,838). Raucher wiesen ein höheres Risiko für Sarkopenie auf (OR: 1,859; 95 % KI: 1,037 - 3,334). Auch das Vorliegen von



Foto: dasreaktiv.de

Diabetes mellitus war mit einem erhöhten Risiko verbunden (OR: 1,361; 95 % KI: 1,095 - 1,692). Ein Qi-Mangel, ein Konzept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, war stark mit Sarkopenie assoziiert (OR: 9,883; 95 % KI: 2,052 - 47,593). Relevant war zudem der Schweregrad der COPD, gemessen anhand der GOLD-Klassifikation. Menschen mit COPD im Stadium C (OR: 2,232; 95 % KI: 1,866 - 2,670) sowie im Stadium D (OR: 2,195; 95 % KI: 1,826 - 2,637) waren deutlich häufiger betroffen als solche in weniger fortgeschrittenen Stadien.

Früherkennung von Risikogruppen ermöglicht präventive Maßnahmen

Sarkopenie tritt bei Menschen mit COPD überdurchschnittlich häufig auf. Zu den wichtigsten Einflussfaktoren zählen Alter, Albuminwerte, Body-Mass-Index, Tabakkonsum, Diabetes, Qi-Mangel, und die GOLD-Klassifikation. In der Zukunft sollten medizinische Fachkräfte nicht nur auf die frühzeitige Erkennung von Sarkopenie in Hochrisikogruppen achten, sondern auch relevante Vorsorgeinformationen bereitstellen, so die Empfehlung der Autoren.



Foto: smartup-news.de

Aktuelle Studie zeigt: Auch nach überstandener Depression bleibt die Handkraft vermindert

Die Handgriffstärke ist ein einfaches und verlässliches Verfahren zur Bewertung der Muskelkraft und somit ein etablierter Biomarker für die allgemeine Fitness. Dass die Handkraft bei Menschen mit Depression oder Schizophrenie messbar reduziert ist, war schon länger bekannt.

Eine internationale Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Sebastian Walther, dem Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Uniklinikum Würzburg (UKW), zeigt nun jedoch, dass sich die Muskelkraft selbst nach überstandener Depression nicht automatisch normalisiert.

Die in JAMA Psychiatry veröffentlichten Ergebnisse werfen die Frage

auf, ob Depressionen bleibende körperliche Spuren hinterlassen - mit möglichen Folgen für Fitness, Therapie und Lebenserwartung. Würzburg. Der Händedruck ist im sozialen Leben nicht nur eine Höflichkeitsgeste, sondern ein kompaktes Signalpaket.

Während es hierbei gar nicht so sehr auf die Kraft ankommt, zählt diese in der Medizin umso mehr. Die Messung der Handgriffstärke ist ein einfaches und kostengünstiges Verfahren zur Bewertung der Muskelkraft.

Inzwischen gilt die Handgriffstärke sogar als verlässlicher Biomarker für die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und zunehmend auch für die psychische Gesundheit.

Resmed Global Sleep Survey 2026:

Schlaf gilt als wichtigster Gesundheitsfaktor - doch Deutschland bleibt erschöpft

59 % der Befragten messen gutem Schlaf höchste Bedeutung bei, vor Ernährung und Bewegung. Gleichzeitig fühlt sich mehr als jede zweite Person nur an maximal vier Tagen pro Woche erholt, mit Folgen für Arbeitsalltag und Leistungsfähigkeit.

Schlaf hat in Deutschland einen hohen Stellenwert: Eine Mehrheit sieht ausreichenden und guten Schlaf als wichtigste Grundlage für ein langes, gesundes Leben. Gleichzeitig bleibt erholsamer Schlaf für viele im Alltag schwer erreichbar. Das zeigt die **sechste Resmed Global Sleep Survey**, für die 30.000 Menschen in 13 Ländern befragt wurden, darunter 2.000 in Deutschland.

In der Befragung rangiert ausreichender und guter Schlaf mit 59 % vor Ernährung (47 %) und Bewegung (44 %), wenn es um ein langes und gesundes Leben geht. Gleichzeitig gibt mehr als die Hälfte der Befragten (57 %) an, nur an maximal vier Tagen pro Woche erholt aufzuwachen.

Diese Ergebnisse zeigen eine deutliche Diskrepanz zwischen Wahrnehmung und Alltag.

Eine Lücke zwischen gesundheitlichem Anspruch und Alltagsrealität

Die gesundheitliche Relevanz von Schlaf ist vielen bewusst: 80 % der Befragten wissen, dass guter Schlaf



Foto: .merkur.de

die gesunden Lebensjahre verlängern kann.

72 % sehen einen Zusammenhang zwischen schlechtem Schlaf und chronischen Erkrankungen. Trotz dieses hohen Bewusstseins berichten viele über konkrete Schlafprobleme im Alltag, etwa regelmäßige Schwierigkeiten beim Einschlafen (26 %) oder Durchschlafen (29 %).

„Schlaf ist eine der wichtigsten Ressourcen, die wir haben. Er stabilisiert unsere Gefühle, hält uns leistungsfähig und schützt langfristig

unsere Gesundheit“, sagt Dr. Leonie Maurer, Schlafforscherin und Lead Manager Science bei Resmed. „Wenn diese nächtliche Erholung über längere Zeit ausbleibt, hinterlässt das Spuren: Unsere Belastbarkeit sinkt, Konzentration und Stimmung leiden und das Risiko für gesundheitliche Probleme steigt deutlich.“

Schlaf im Alltag: Stress, Gewohnheiten und Arbeit als zentrale Einflussfaktoren

Die Lücke zwischen Schlaf-Awareness und tatsächlicher Erholung im Alltag

wirkt sich unmittelbar auf den nächsten Tag aus: 38 % der deutschen Befragten berichten nach einer schlechten Nacht über ausgeprägte Tagesmüdigkeit, ebenso viele über erhöhte Reizbarkeit. 32 % fühlen sich gestresster, 27 % haben Konzentrationsprobleme.

Diese individuellen Belastungen zeigen sich auch im Berufsalltag:

- 58 % der Befragten sagen, dass schlechter Schlaf ihre Leistungsfähigkeit oder Konzentration beeinträchtigt.

- 56 % der Befragten haben sich mindestens einmal wegen Müdigkeit krankgemeldet.

- 40 % der Befragten berichten von wiederkehrenden Ausfällen wegen Müdigkeit (mehrmals pro Jahr oder häufiger).

Schlafmangel bleibt damit nicht auf das private Umfeld beschränkt, sondern wirkt sich messbar auf Arbeitsalltag und Produktivität aus.

Frauen berichten häufiger von Schlafbelastungen im Alltag

Neben Arbeitsrealitäten zeigen die Daten auch geschlechtsspezifische Unterschiede im Belastungsprofil: Frauen berichten im Durchschnitt von weniger erholsamen Nächten und häufigerem stressbedingtem Schlafverlust.

Einzelne Stressoren werden von Frau-

en etwas häufiger genannt, wie etwa familiäre Verpflichtungen (15 % vs. 12 % Männer) oder finanzielle Sorgen (17 % vs. 13 % Männer).

Schlafgesundheit ist im Versorgungsalltag noch nicht verankert

Viele der Befragten erleben Schlafprobleme über längere Zeit, ohne medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sie gezielt anzusprechen.

Nur 33 % berichten, dass Schlaf bei einem Routinebesuch aktiv im ärztlichen Gespräch thematisiert wurde.

59 % sagen, dass das Thema bei ihrem letzten Besuch nicht angesprochen wurde. Auch auf Patientenseite besteht Zurückhaltung: 15 % halten ihre Beschwerden für „nicht ernst genug“, 13 % betrachten sie als „normal“.

„Viele Menschen nehmen anhaltende Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme lange als normale Begleiterscheinung ihres Alltags hin“, ergänzt Prof. Dr. med. Christoph Schöbel, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums, Universitätsmedizin Essen.

„Eine frühzeitige Abklärung und niedrigschwellige Screening-Angebote könnten helfen, Versorgungslücken zu schließen und mögliche schlafbezogene Erkrankungen gezielt zu erkennen und entsprechend zu behandeln.“



Foto: www.resmed-healthcare.de

Die Daten zeigen klar: Schlaf wird in Deutschland hoch bewertet, doch Alltagsbelastungen, Arbeitsrealitäten und fehlende strukturelle Verankerung erschweren eine konsequente Umsetzung. Eine stärkere Integration von Schlaf in Prävention, Arbeitswelt und Versorgung kann helfen, diese Lücke zwischen Anspruch und Realität zu verkleinern.

Wetere Informationen zur Resmed Global Sleep Survey 2026 sowie den vollständigen Umfragerport finden Sie unter sleepsurvey.resmed.com.

Methodik der Erhebung

Resmed beauftragte ein unabhängiges Marktforschungsinstitut mit der Befragung von 30.000 Personen in den

Vereinigten Staaten (5.000), China (5.000), Indien (5.000), Großbritannien (2.000), Deutschland (2.000), Frankreich (2.000), Australien (1.500), Japan (1.500), Korea (1.500), Brasilien (1.500), Polen (1.000), Singapur (1.000) und Mexiko (1.000).

Die Umfrage wurde in Zusammenarbeit mit der Sleep Health Foundation (Australien) und The Sleep Charity (Großbritannien) entwickelt, wobei deren Fachwissen genutzt wurde, um wichtige Schwerpunkte zu identifizieren und zu verfeinern.

Die Stichproben in jedem Land waren repräsentativ für die Geschlechts- und Altersverteilung der Bevölkerung. Die Umfrage wurde vom 11. Dezember 2025 bis zum 14. Januar 2026 durchgeführt.

Über Resmed: Resmed (NYSE: RMD, ASX: RMD) entwickelt lebensverändernde Gesundheitstechnologien, die Menschen lieben. Wir setzen uns unermüdlich für die Entwicklung innovativer Technologien ein, um Millionen von Menschen in 140 Ländern ein glücklicheres und gesünderes Leben zu ermöglichen. Unsere KI-gestützten digitalen Gesundheitslösungen, Cloud-verbundenen Geräte und intelligente Softwarelösungen machen die außerklinische Gesundheitsfürsorge individueller, zugänglicher und effektiver. Letztendlich setzt sich Resmed für eine Welt ein, in der jeder Mensch sein volles Potenzial durch besseren Schlaf, gesunde Atmung und Versorgung im eigenen zu Hause ausschöpfen kann. Weitere Infos: darüber, wie Resmed Schlafgesundheit neu definiert unter www.resmed.de oder in den sozialen Medien via [@resmed](https://twitter.com/resmed).

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in den westlichen Ländern. Häufig entsteht der Eindruck, unser Körper sei dieser Krankheit schutzlos ausgeliefert. Der menschliche Organismus ist jedoch durchaus in der Lage, Krebszellen über lange Zeit erfolgreich zu bekämpfen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität des Saarlandes haben nun einen solchen körpereigenen Abwehrmechanismus gegen Krebs entdeckt. Er könnte Grundlage für neue Therapien sein.



Foto: michaelsschmitt-ukhd

Forscher entdecken „Doppelschlag“-Mechanismus, den Immunzellen im Kampf gegen Krebs einsetzen

Seit Langem weiß die Wissenschaft, dass es sich lohnen könnte, die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Krebs genauer zu erforschen und therapeutisch zu nutzen. So gibt es bereits Therapien mit monoklonalen Antikörpern oder sogenannten CAR-T-Zellen, die auf diesem Prinzip beruhen und in vielen Fällen vielversprechende Ergebnisse zeigen.

Einer von Dr. Hsin Fang Chang und PD. Dr. Elmar Krause geleiteten Forschergruppe des Centrums für Integrative Physiologie und Molekulare Medizin (CIPMM) an der Universität des Saarlandes ist es nun - unter Beteiligung internationaler Kooperationspartner aus Großbritannien, Italien, Spanien und Taiwan - gelungen, einen weiteren körpereigenen Mechanismus zu identifizieren, der bei der Bekämpfung von Krebs eine Rolle spielen könnte.

Dieser Mechanismus beruht auf dem gut bekannten Molekül Interferongamma

(IFN γ), das seit vielen Jahren als ein zentraler Regulator von Entzündungsreaktionen bekannt ist.

Das Team um Dr. Chang entdeckte jedoch, dass ein erheblicher Anteil des von Immunzellen produzierten Moleküls - den die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler als „lytisches IFN γ “ bezeichnen - tatsächlich direkt in den „Munitionsdepots“ der Zelle, den sogenannten zytotoxischen Granula, gespeichert wird. Von dort kann es gemeinsam mit anderen lytischen Proteinen zur Abtötung von Krebszellen beitragen.

Indem die Immunzelle dieses „lytische IFN γ “ im selben Depot wie direkt zellabtötende Proteine (etwa Granzym B) verpackt, kann sie einen hochkonzentrierten Schlag punktgenau an der Kontaktstelle zur Tumorzelle ausführen. Dadurch wird verhindert, dass das Molekül

frei diffundiert und an anderer Stelle Entzündungssignale auslöst. Stattdessen wirkt es lokal zusammen mit anderen Proteinen und trägt dazu bei, das „Selbstmordprogramm“ der Krebszelle (Apoptose) zu aktivieren.

„Diese Ergebnisse enthüllen eine bisher unbekannte Art und Weise, wie Immunzellen ihre molekulare ‚Bewaffnung‘ organisieren“, erklärt Dr. Chang. „Wenn wir verstehen, wie diese Zellen ihre Signale koordinieren, um ihre Schlagkraft zu maximieren, eröffnet dies neue Möglichkeiten zur Verbesserung immunbasierter Krebstherapien.“

Die Studie wurde kürzlich in der Fachzeitschrift Cellular and Molecular Immunology veröffentlicht und beschreibt ein neues Prinzip, wie die Medizin die natürlichen Abwehrmechanismen unserer eigenen Zellen künftig gezielter nutzen könnte, um Krebs zu bekämpfen.



Foto: Getty Images/Halfpoint

1RA gegenüber anderen blutzucker-senkenden Medikamenten

- Patienten in Behandlung mit SGLT2i gegenüber anderen blutzuckersenkenden Medikamenten

- Patienten unter GLP-1RA vs. SGLT2i

Simulation einer randomisiert-kontrollierten Studie: GLP-1RA und SGLT2i bei unterschiedlichen Patientengruppen

Die simulierte Studie umfasste Daten von 33 359 Patienten in Therapie mit

Mögliche Mechanismen für den Erhalt kognitiver Funktionen

Die Ergebnisse sprechen aus Sicht der Autoren dafür, dass die neuen Diabetesmedikamente Nerven und Gehirn bei unterschiedlichen Patientengruppen mit Diabetes schützen könnten.

Für den Schutz von Nervenzellen und Gehirn werden unterschiedliche Mechanismen diskutiert, und für einige davon gibt es auch schon erste wissenschaftliche Belege. GLP-1RA könnten beispielsweise Entzündungsprozesse bremsen, die Wirksamkeit

von Insulin im Gehirn verbessern und die Bildung von Nervenzellen anregen. Für SGLT2i gibt es Hinweise auf eine bessere Durchblutung des Gehirns, herabgesetzten oxidativen Stress sowie eine verbesserte Funktion der für den Energiestoffwechsel wichtigen Mitochondrien.

Für beide Wirkstoffklassen konnten positive Einflüsse auf Stoffwechselwerte und Gefäßgesundheit nachgewiesen werden - zwei Faktoren, die sich positiv auf kognitive Funktionen auswirken.

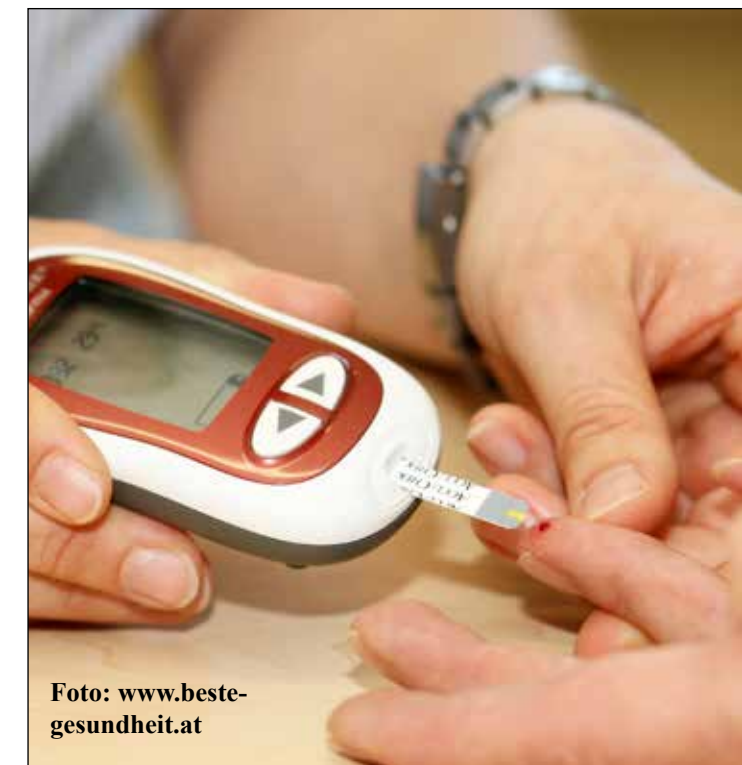


Foto: www.beste-gesundheit.at

Moderne Diabetesmedikamente beeinflussen Demenzrisiko

Demenzkrankungen stellen für die Betroffenen und Ihre Familien, aber auch für das Gesundheitswesen eine enorme Herausforderung dar. Daher kommt sowohl neuen Therapieansätzen als auch bekannten Wirkstoffen, die bisher für andere Indikationen eingesetzt wurden, eine große Bedeutung zu. Eine aktuell veröffentlichte Studie untersuchte, ob GLP-1-Rezeptoragonisten und SGLT-2-Inhibitoren bei Patienten mit Diabetes das Risiko für Demenzerkrankungen senken können.

Neue Diabetesmedikamente, wie GLP-1-Rezeptoragonisten (GLP-1RA) und SGLT-2-Inhibitoren (SGLT2i), gewinnen in der Behandlung des Diabetes mellitus zunehmend an Bedeutung, da sie sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, Nieren und Körpergewicht

auswirken. Neuere Untersuchungen deuten darauf hin, dass GLP-1RA und SGLT2i auch das Risiko für Demenzerkrankungen senken könnten.

Demenzrisiko: Moderne Diabetesmedikamente im Vergleich

Wissenschaftler werteten nun Daten aus Beobachtungsstudien aus und simulierten eine randomisierte, kontrollierte Studie (Target Trial Emulation).

In die Untersuchung flossen die elektronischen Gesundheitsdaten von Personen über 50 Jahre ein, die an einem Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt waren, aber keine Hinweise auf eine vorbestehende Demenzerkrankung aufwiesen. Gegenübergestellt wurden dabei:

- Patienten in Behandlung mit GLP-

GLP-1RA im Vergleich zu anderen Wirkstoffen, von 34 185 Patienten in Therapie mit SGLT2i verglichen mit anderen Wirkstoffen, sowie 24 117 Patienten, die mit GLP-1RA vs. SGLT2i behandelt wurden.

Sowohl die Behandlung mit GLP-1RA (Hazard Ratio, HR: 0,67; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,47 - 0,96) als auch die mit SGLT2i (HR: 0,57; 95 % KI: 0,43 - 0,75) ging mit einem geringeren Risiko für Demenzerkrankungen einher. Zwischen GLP-1RA und SGLT2i bestand hingegen kein signifikanter Unterschied (HR: 0,97; 95 % KI: 0,72 - 1,32).

Diese Ergebnisse hatten auch unter Berücksichtigung von Alter, Herkunft und Hautfarbe, Körpergewicht sowie der Behandlung mit Metformin oder Insulin Bestand.



Foto: getty-images

Kurze Meldung

Mehr Bewegung in der Schwangerschaft Adipositas / Übergewicht

Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 21 Studien konnte zeigen, dass die durchschnittliche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft häufig über den Leitlinienempfehlungen liegt, besonders bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas.

Dies lag womöglich weniger an der mittleren Energieaufnahme, sondern an reduzierter körperlicher Aktivität, fand die Analyse. Ernährungs- und Bewegungstipps für Schwangere wären demnach sinnvoll, so das Fazit.

Dass eine gesunde Lebensweise lebensverlängernd wirken kann, ist unbestritten. Ob sich eine Umstellung auch nach einer Krebsdiagnose lohnt, untersuchte eine bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungsinstituts. Über bis zu 12 Jahre untersuchte die Studie den Einfluss verschiedener Lebensstilfaktoren auf die Gesamtsterblichkeit von Patienten, die mindestens 5 Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren.



Foto: AdobeStock

Ein vollständiges Einhalten der Empfehlungen für Nichtraucher (HR: 0,51; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,44 - 0,59), sportliche Betätigung (HR: 0,78; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,70 - 0,86) und gesundes Körpergewicht (BMI; HR: 0,87; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,77 - 0,99) ging mit einer signifikant geringeren Sterblichkeit einher.

Ein Rauchstopp hatte demnach also einen besonders ausgeprägten Effekt.



Foto: AdobeStock

Lebensstil beeinflusst Überleben nach einer Krebserkrankung

In Deutschland leben mehr als 5 Millionen Krebsüberlebende - davon sind zwei Drittel (ca. 3,3 Millionen) Langzeitüberlebende, bei denen die Krebsdiagnose ≥ 5 Jahre zurückliegt.

Für Langzeitüberlebende liegen bisher nur wenig Studienergebnisse zum Einfluss einzelner oder Kombinationen unterschiedlicher Lebensstilfaktoren auf ihre Lebenserwartung vor. Sowohl aus der Sicht des Einzelnen als auch aus Sicht des öffentlichen Gesundheitswesens kommt aber dem Einfluss von Lebensstilfaktoren auf die Sterblichkeit eine große Bedeutung zu.

Zusammenhang zwischen Lebensstil und Überleben nach einer Krebserkrankung?

Eine bevölkerungsbasierte prospektive Kohortenstudie des Deutschen Krebsforschungsinstituts ermittelte nun den Zusammenhang zwischen einzelnen

und kombinierten Lebensstilfaktoren und dem Langzeitüberleben (≥ 5 Jahre) nach einer Krebserkrankung.

Die Wissenschaftler werteten Daten von Patienten mit Brust-, Darm- oder Prostatakrebs in Deutschland aus.

Als zusammengesetzter Endpunkt diente ein Healthy Living Score (HLS), der verschiedene Parameter eines gesunden Lebensstils umfasste (Alkoholkonsum, Body Mass Index, sportliche Aktivität und Rauchen).

Abhängig vom erreichten Punktwert erfolgte eine Aufteilung der Stichprobe in drei Teile (Terzile), wobei die oberste Terzile dem gesündesten Lebensstil entsprach.

Individuelle Lebensstilfaktoren und der HLS wurden mit der Sterberate der Krebsüberlebenden in Beziehung gesetzt.

Bevölkerungsbasierte prospektive Kohortenstudie mit 6 057 Teilnehmern

Insgesamt erfasste die Studie Daten von 6 057 Krebsüberlebenden. Während der Nachbeobachtungszeit von maximal 12,3 Jahren kam es zu 2 015 Todesfällen.

Verglichen mit dem ungesündesten Lebensstil (untersten Terzile) besaßen Patienten mit dem nächsten, gesünderen Lebensstil (zweite Terzile) eine 27 % geringere Sterblichkeit (Hazard Ratio, HR: 0,73; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,65 - 0,83), die Patienten in der dritten Terzile (gesündester Lebensstil) hatten eine 32 % geringere Sterblichkeit (HR: 0,68; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,61 - 0,76).

Zwischen gesundem Lebensstil und Sterblichkeit bestand eine Dosis-Wirkungsbeziehung: Je gesünder der Lebensstil, desto geringer war die Sterblichkeit.

Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, senkt das Risiko zu versterben

Die Autoren schließen, dass die Ergebnisse Krebspatienten Mut machen und ihre Motivation für einen gesunden Lebensstil steigern können:

Wenn Patienten nach einer Krebsbehandlung einen gesunden Lebensstil pflegen, sinkt ihr Risiko zu versterben. Und hier gilt: Je gesünder, desto besser.

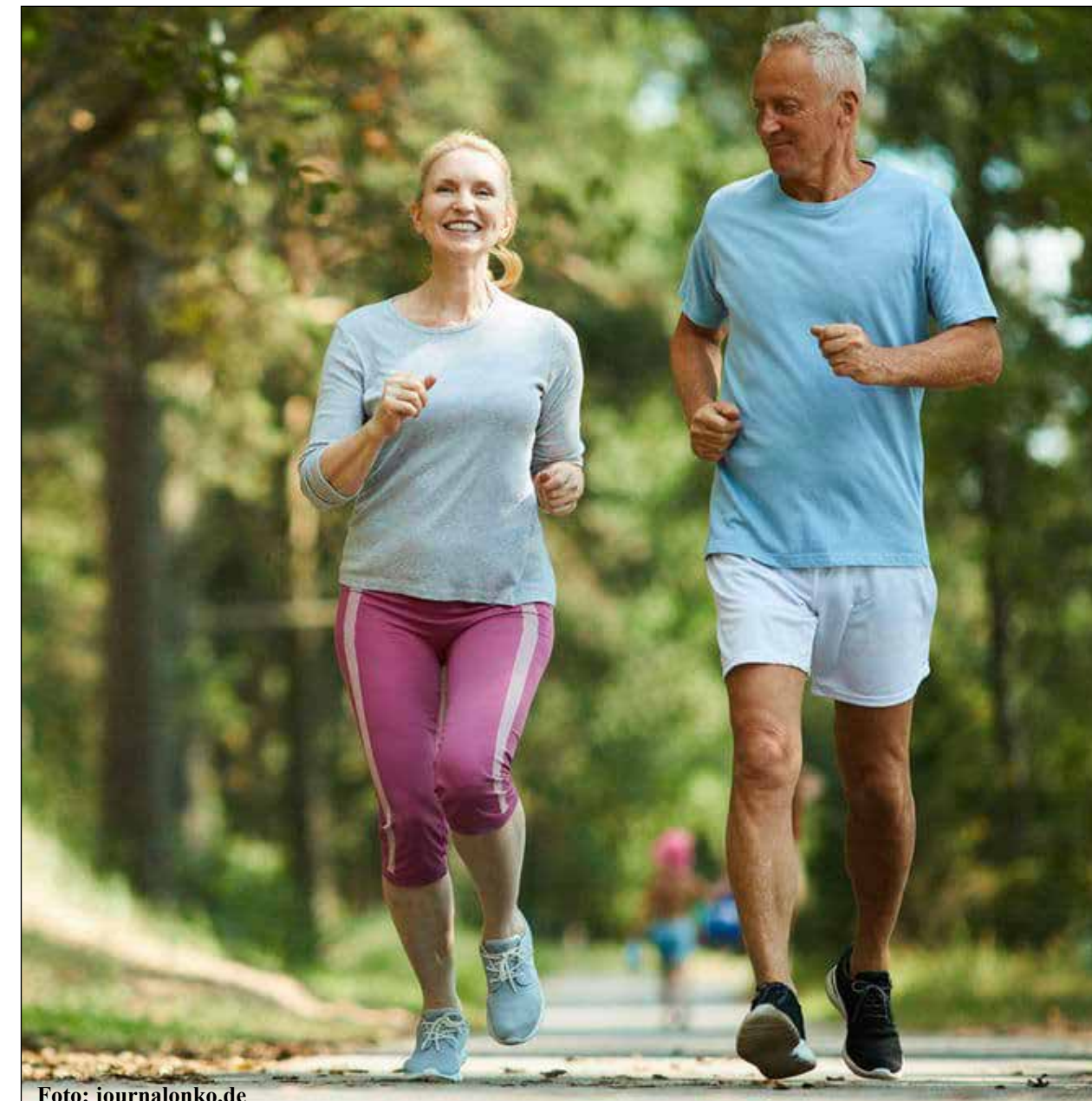


Foto: journalonko.de

Starke Muskeln lassen Frauen länger leben



Foto: Grady Reese/ peopleimages.com

Eine prospektive Kohortenstudie mit 5 472 Frauen fand, dass größere Muskelkraft bei älteren Frauen mit niedrigerem Sterberisiko assoziiert ist. Der Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn körperlicher Aktivität, Gehgeschwindigkeit, durchschnittliche Sitzdauer und systemische Entzündungsprozesse berücksichtigt wurden. Demnach kann eine Messung der Muskelkraft und womöglich deren Förderung sinnvoll sein, um gesundes Altern zu unterstützen.

Körperliche Fitness spielt eine relevante Rolle gerade auch in zunehmendem Alter. Speziell Muskelkraft könnte hierbei zentral sein, deuteten frühere Studien

an. Muskelkraft, speziell die Handgriffstärke, kann mit einfachen Mitteln in der Alltagspraxis ermittelt werden. Wissenschaftler untersuchten daher nun, ob Muskelkraft ein Marker für Langlebigkeit sein könnte und fokussierten in ihrer Studie auf Frauen.

Welche Rolle spielt Muskelkraft für Frauen in höherem Alter?

Wissenschaftler analysierten in einer prospektiven Kohortenstudie (Objective Physical Activity and Cardiovascular Health study) Frauen im Alter von 63 bis 99 Jahren. Teilnehmerinnen wurden zwischen März 2012 und April 2014 gewonnen, abschließende Daten wurden bis Februar 2023 er-

hoben. Die Frauen führten körperliche Fitness-Tests durch und nutzten über 7 Tage einen Bewegungstracker.

Die Studie ermittelte die Handgriffstärke der dominanten Hand in kg in 4 Abschnitten (Quartil 1: < 14; Quartil 2: 14 - 19; Quartil 3: 19 - 24; Quartil 4: > 24). Als zweites Maß wurde die Zeit (Sekunden) bis zum Aufstehen aus dem Sitzen erfasst (Quartil 1: > 16,7; Quartil 2: 16,6 - 13,7; Quartil 3: 13,6 - 11,2; Quartil 4: ≤ 11,1). Als Studienendpunkt wurde die Sterblichkeit aus allen Gründen untersucht.

Prospektive Kohortenstudie mit 5 472 Frauen zwischen 63 und 99 Jahren

Insgesamt nahmen 5 472 Frauen im

durchschnittlichen Alter von 78,7 Jahren (+/- 6,7 Jahre) an der Studie teil. Die Nachbeobachtung erfolgte im Schnitt für 8,4 Jahre (+/- 2,4 Jahre). Es kam im Studienzeitraum zu 1 964 Todesfällen. Bei Berücksichtigung von Alter zu Beginn sowie soziodemographischen, Lebensstil- und klinischen Faktoren, zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen höherer Muskelkraft und geringerem Sterberisiko (Trend über mehrere Quartile der Handgriffstärke: $p < 0,001$). Auch eine kürzere Zeit, aus dem Sitz auf einem Stuhl aufzustehen, war mit geringerer Sterblichkeit assoziiert (Trend über mehrere Quartile: $p < 0,001$).

Sterblichkeitsrisiko je nach Handgriffstärke (vs. niedrigstes Handgriff-Quartil):

- Quartil 2: Hazard Ratio, HR: 0,94; 95

% Konfidenzintervall, KI: 0,85 - 1,06

- Quartil 3: HR: 0,85; 95 % KI: 0,75 - 0,97

- Quartil 4: HR: 0,67; 95 % KI: 0,58 - 0,78

Zeit, aus dem Sitz auf einem Stuhl aufzustehen (vs. längstes Quartil):

- Quartil 2: HR: 0,79; 95 % KI: 0,69 - 0,88

- Quartil 3: HR: 0,76; 95 % KI: 0,67 - 0,87

- Quartil 4: HR: 0,63; 95 % KI: 0,54 - 0,73

Die Assoziation blieb auch bei Berücksichtigung der sitzend verbrachten Zeit, moderat bis anstrengender

körperlicher Aktivität, der Gehgeschwindigkeit sowie eines Markers für entzündliche Prozesse bestehen.

Größere Muskelkraft mit geringerer Sterblichkeit assoziiert

Die Autoren schließen, dass größere Muskelkraft bei älteren Frauen mit niedrigerem Sterberisiko assoziiert.

Der Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn körperlicher Aktivität, Gehgeschwindigkeit, durchschnittliche Sitzdauer und systemische Entzündungsprozesse berücksichtigt wurden.

Demnach kann eine Messung der Muskelkraft und womöglich deren Förderung sinnvoll sein, um gesundes Altern zu unterstützen.



Foto: lasuite-fit.ch

Das Entfernen der sich beim Altern in den Zellen ansammelnden zirkulären RNA lässt sich verlangsamen und die Lebenserwartung damit erhöhen.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST). Sie liefert entscheidende Hinweise auf die Prinzipien des Alterns und für die Entwicklung von Behandlungsansätzen bei damit in Verbindung stehenden Erkrankungen.

Entfernung der zirkulären RNA verlängert Leben

Wissenschaftler des KAIST entdecken mit RNASEK entscheidendes Protein der Alterung von Zellen

Protein RNASEK entdeckt

Entscheidend ist die Entdeckung des Proteins RNASEK. Dabei handelt es sich um ein Enzym, das die zirkuläre RNA abbaut. Es spielt bei der Verlangsamung der Alterung und der Verlängerung der Lebenserwartung eine Schlüsselrolle.

Dieser Durchbruch ist dem Forscher-Team unter der Leitung von Seung-Jae V. Lee und Yoon Ki Kim sowie Gwan-grog Lee gelungen.

Mit dem kurzlebigen Rundwurm *Caenorhabditis elegans* (*C. elegans*) bestätigen die Forscher erstmals, dass das Enzym RNASEK eine Schlüsselrolle für die Langlebigkeit spielt. Sie haben auch entdeckt, dass bei fortschreitendem Alter der Anteil an RNASEK abnimmt.

Das wiederum führt zu einer abnormalen Ansammlung der zirkulären RNA in den Zellen.

Lebenserwartung steigerbar

Die künstliche Erhöhung der RNASEK-Werte, also eine Überexpression, steigert laut den Experten die Lebenserwartung. So können die Organismen länger und gesund überleben.

Das weist darauf hin, dass die ordnungsgemäße Entfernung der zirkulären RNA der Zellen entscheidend für die Erhaltung der Gesundheit und Langlebigkeit ist. Die aktuellen For-

nur bei *C. elegans*, sondern auch bei menschlichen Zellen beobachtet worden. Bei Säugetieren agiert RNASEK auch dahingehend, dass die zirkuläre RNA direkt abgebaut wird.

Ein Mangel an RNASEK führt bei menschlichen Zellen und Mausmodel-

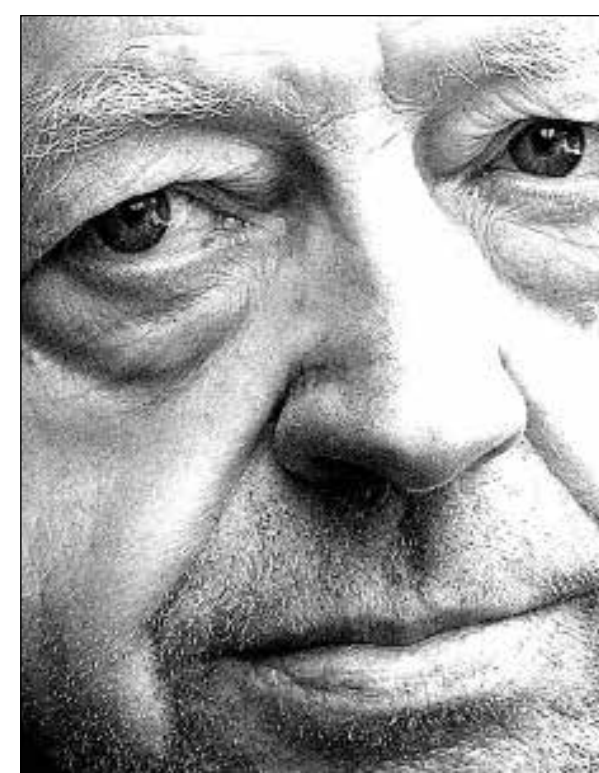
len hingegen zur frühzeitigen Alterung

schungsergebnisse sind im Fachmagazin „Molecular Cell“ veröffentlicht.

Den Forschern nach verhindert RNASEK die giftige Ansammlung von zirkulären RNAs in gealterten Organismen. Ist unzureichend RNASEK vorhanden und es sammelt sich die zirkuläre RNA an, kommt es im Inneren der Zelle zur abnormalen Bildung von Stressgranula. Sie können die zellulären Funktionen beeinträchtigen und die Alterung beschleunigen, unterstreichen die Forscher.

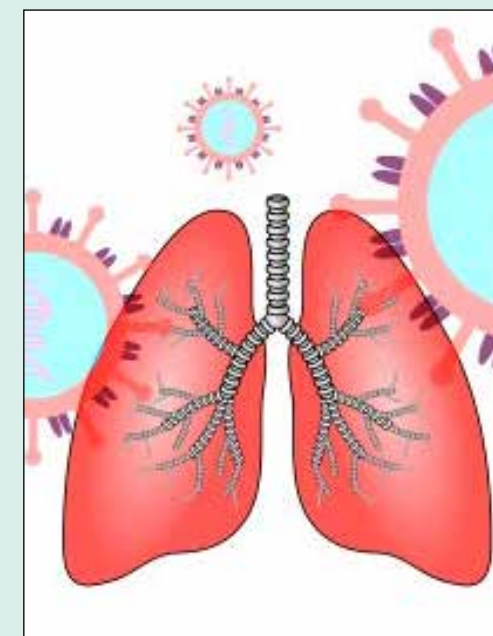
RNASEK agiert gemeinsam mit dem Chaperon-Protein Hsp90, um die Bildung dieser Stressgranula zu verhindern und den Zellen bei der Aufrechterhaltung eines normalen Zustands zu helfen.

Hsp90 unterstützt die Proteine dabei, eine Fehlfaltung oder Verklumpung zu verhindern. Dieses Phänomen ist nicht



Senior: Protein RNASEK bietet Ansatz für Verlangsamung der Alterung (Foto: pixabay.com, Stadnik)

Lungentest dauert künftig nur wenige Minuten



Funktionsprinzip: Schnelldiagnose für Lungenleiden kommt (Illustration: Gerd Altmann, pixabay.com)

Atemanalyse-Verfahren von MIT-Wissenschaftlern ersetzt die Röntgenaufnahme des Brustkorbs

Ein noch nicht zugelassener Atemtest von Ingenieuren des Massachusetts Institute of Technology (MIT) erkennt Entzündungen und andere Erkrankungen der Lunge binnen Minuten.

Aufwendige und zeitintensive Röntgenaufnahmen des Brustkorbs sowie langes Warten auf Laborergebnisse entfallen.

Biomarker erkennen Nanopartikel

Zur Diagnose atmet der Patient zu-

nächst spezielle Nanopartikel ein, an die sogenannte Biomarker angebunden sind.

Ist er gesund, werden diese winzigen Teilchen unverändert wieder ausgeatmet - der Sensor registriert nichts. Liegt jedoch eine Erkrankung wie eine Lungenentzündung vor, trennen Enzyme, die infolge der Infektion gebildet werden, die Biomarker von den Nanopartikeln ab.

Die freigesetzten Biomarker werden ausgeatmet und vom Sensor erfasst. Dieser signalisiert dann, dass der Patient erkrankt ist. Welches Leiden er genau hat, wird dann in den nachfolgenden Untersuchungen klar.

Bislang erforderte der Nachweis solcher Biomarker Großgeräte, die in den wenigsten

Arztpraxen verfügbar sind. Die Wissenschaftler des MIT haben mit ihrem neuen Verfahren nun gezeigt, dass sie mit dem tragbaren Atemtest im Chip-Maßstab, den sie „PlasmoSniff“ getauft haben, ausgeatmete Biomarker für Lungenentzündung in extrem geringen Konzentrationen zuverlässig nachweisen können.

Sie planen, den neuen Sensor in ein erschwingliches Handgerät zu integrieren, das in Arztpraxen eingesetzt werden kann, um Lungenentzündungen und andere Krankheiten schneller zu diagnostizieren.

PlasmoSniff nutzt Spektroskopie

Das innovative Verfahren basiert auf der Spektroskopie. Bei diesem Verfahren werden Moleküle erkannt, wenn sie mit Licht interagieren. In diesem Fall registriert der Test das charakteristische Spektrum des Biomarkers, das sich von dem eines Nanopartikels unterscheidet, an dem ein Biomarker hängt. PlasmoSniff ist ein Projekt unter der Leitung von Loza Tadesse, Assistenzprofessorin für Maschinenbau am MIT. Tadesse's Gruppe entwickelt Diagnosegeräte, die direkt in Arztpraxen und anderen Point-of-Care-Umgebungen eingesetzt werden können, also in Notaufnahmen und Rettungswagen.

Der neue Sensor ist das Ergebnis ihrer Zusammenarbeit mit Sangeeta Bhatia, Professorin für Gesundheitswissenschaften und -technologie sowie für Elektrotechnik und Informatik am MIT. Bhatia und ihr Team konzentrieren sich unter anderem auf die Entwicklung von Nanopartikeln, die mit synthetischen Biomarkern markiert werden können.

Bhatia kann diese Biomarker so anpassen, dass sie sich nur in Gegenwart bestimmter Enzyme, die bei bestimmten Krankheiten gebildet werden, von ihrem Nanopartikel abspalten, sodass sie sich sensorisch erfassen lassen.

Kardiometabolische Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas stehen mit einer beschleunigten Hirnalterung in Verbindung. Eine Metaanalyse von 14 Studien ergab, dass Diabetes den stärksten Einfluss auf die Hirnalterung hat, gefolgt von Bluthochdruck und Adipositas. Besonders Diabetes könnte daher ein wichtiger Angriffspunkt für Präventionsmaßnahmen gegen kognitive Beeinträchtigungen und Demenz sein.

Kardiometabolische Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas stehen im Zusammenhang mit negativen gesundheitlichen Folgen wie z. B. Schlaganfällen. Weniger gut erforscht sind subtilere Veränderungen der Ge-

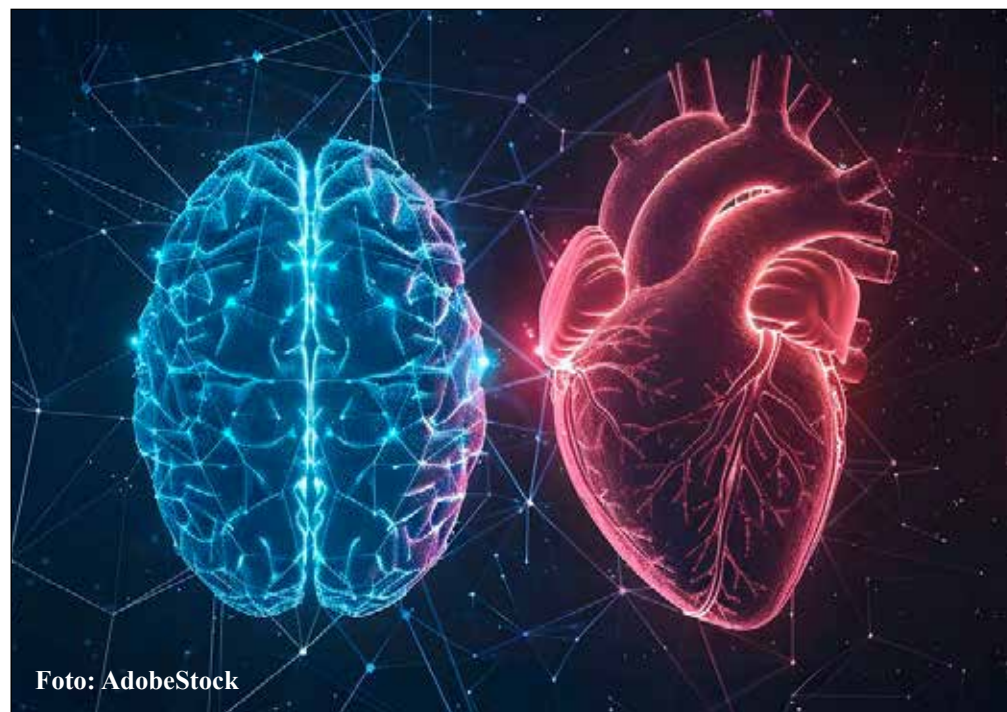


Foto: AdobeStock

Kardiometabolische Risikofaktoren und ihr Auswirkung auf das Gehirnalter

hirnstruktur, darunter Volumenveränderungen bestimmter Hirnregionen, Veränderungen der Kortexdicke sowie die Hirnalterung.

Welchen Einfluss haben Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas auf die Hirnalterung?

Wissenschaftler haben nun untersucht, welchen Einfluss verschiedene kardiometabolische Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas auf die Gehirnstruktur haben, mit dem Ziel, bessere Präventionsstrategien entwickeln zu können. Mithilfe von maschinellen Lernmodellen wurde untersucht, wie diese Faktoren das Gehirnalter beeinflussen.

Die Forscher führten eine systematische Suche in den Datenbanken PubMed und Scopus durch. Sie berechneten die Unterschiede zwischen dem vorhergesagtem und tatsächlichem Gehirnalter der Studienteilnehmer, als Maß für die strukturelle Integrität des Gehirns. Statistische Analysen wie der Cohen's d-Wert wurden genutzt, um die Unterschiede zwischen Menschen mit und ohne diese Risikofaktoren zu ermitteln.

Systematischer Review und Metaanalyse über 14 Studien

Von 185 identifizierten Studien erfüllten 14 die Einschlusskriterien. Der Effekt von Diabetes auf Gehirnveränderungen war am stärksten (12 Studien;

$d = 0,275$; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,198 - 0,352; $n = 47\,436$). Bluthochdruck (10 Studien; $d = 0,113$; 95 % KI: 0,063 - 0,162; $n = 45\,102$) und Adipositas (5 Studien; $d = 0,112$; 95 % KI: 0,037 - 0,187; $n = 15\,678$) zeigten geringere Effekte.

Größter Einfluss auf das Gehirn durch Diabetes: Priorität Präventionsmaßnahmen

Die Ergebnisse zeigen, dass Diabetes deutlich stärkere Auswirkungen auf das Gehirn ausübt als Bluthochdruck und Adipositas. Diabetes sollte daher, im Mittelpunkt der Prävention stehen, um strukturelle Schäden im Gehirn zu verhindern und das für Risiko für Demenz und kognitiven Abbau reduziere.

Schilddrüsenunterfunktion zur Prognose von Ketamin-Effekt bei bipolarer Depression

Eine Schilddrüsenunterfunktion (TSH-Spiegel) kann bei Menschen mit Bipolarer Störung als Hinweis auf die Wirksamkeit der Behandlung einer behandlungsresistenten Depression mit Ketamin dienen. Bei unipolarer Depression konnte dieser Zusammenhang jedoch nicht festgestellt werden, fand eine Analyse von 4 randomisierten, placebokontrollierten Studien.

Ketamin erwies sich mittlerweile als wirksame Behandlungsoption bei behandlungsresistenter Depression. Dem zugrunde liegen aktuellen Studien zufolge unter anderem immomodulatorische Eigenschaften des Wirkstoffs. Allerdings ist aktuell kein klinischer Biomarker bekannt, der die antidepressiven Effekte von Ketamin bei behandlungsresistenter unipolarer oder bipolarer Depression vorhersagen könnte. Eine Schilddrüsenunterfunktion, ermittelt anhand eines erhöhten TSH-Werts (Thyroid-stimulierendes Hormon), kann mit depressiven Symptomen einhergehen. Die vorliegende Studie untersuchte, ob der TSH-Spiegel vor Behandlungsbeginn in Zusammenhang mit der Wirksamkeit von Ketamin auf Aspekte der Depression stehen könnte.

Schilddrüsenunterfunktion - möglicher Marker für Ketamin-Wirkung?

Die Studie wurde als sekundäre, exploratorische Analyse von 4 randomisierten, placebokontrollierten Studien durchgeführt. Die Basisstudien wurden alle im Doppelblind-Verfahren und mit Überkreuz-Design durchge-

führt. Stationär behandelte Patienten mit Depression erhielten entweder Ketamin (0,5 mg/kg) oder ein Placebo als Infusion. Nach einer 2-wöchigen Auswaschphase erfolgte die zweite Infusion mit jeweils der anderen Substanz, je nach vorheriger Randomisierung.

Symptome und Schweregrade der Depression erfassten die Studien mit der Skala MADRS (Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale), Anhedonie wurde mit der Snaith-Hamilton Pleasure Scale ermittelt.

Eventuelle suizidale Gedanken der Patienten wurden zudem mit Hilfe des BDI (Beck Depression Inventory) in Kombination mit Aspekten des MADRS ermittelt. Die Autoren analysierten, welchen Einfluss der TSH-Spiegel zu Beginn auf die Wirkung von Ketamin versus Placebo hatte. Dabei berücksichtigten sie eventuelle Schilddrüsenerkrankungen, Behandlung mit Lithium und den Schweregrad der Depression. Einschätzungen erfolgten nach 230 min am ersten Tag, sowie anschließend an die Infusion nach 1, 2 und 7 Tagen.

Sekundäre, exploratorische Analyse von 4 randomisierten, placebokontrollierten Studien

Die Studie umfasste 39 Patienten mit unipolarer Depression sowie 44 Patienten mit bipolarer Depression. Bei den depressiven Patienten mit bipolarer Störung war ein höherer TSH-Spiegel vor Behandlungsbeginn mit einer stärkeren Abnahme der depressiven Symptome unter Ketamine assoziiert ($p < 0,0007$).

Ebenso verbesserten sich Symptome der Anhedonie signifikant stärker bei diesen Patienten nach Behandlung mit Ketamin im Placebovergleich ($p < 0,0001$). Die TSH-Spiegel waren jedoch nicht mit spezifischen Veränderungen von Depression und Anhedonie bei unipolarer Depression nach Behandlung mit Ketamin assoziiert.

TSH-Spiegel zur Prognose von Ketamin-Effekt bei bipolarer Depression

Die Autoren schließen, dass der TSH-Spiegel bei Menschen mit Bipolarer Störung als Hinweis auf die Wirksamkeit der Behandlung einer behandlungsresistenten Depression mit Ketamin dienen kann. Bei unipolarer Depression konnte dieser Zusammenhang jedoch nicht festgestellt werden.

Foto: mtdialog.de





noch weiß man wenig, wie es sich tatsächlich auf die Stimmung auswirkt - insbesondere außerhalb künstlicher Forschungssituationen. Frühere Studien stützten sich häufig entweder auf rückblickende Fragebögen oder auf Laborexperimente, die jeweils deutlichen Einschränkungen unterliegen.

Um Weinen unter realistischeren Bedingungen zu untersuchen, nutzten Forschende der KL Krems einen ereignisbasierten „Experience-Sampling-Ansatz“: Dabei wurden Weinepisoden möglichst zeitnah zu ihrem Auftreten im Alltag erfasst. So ließ sich eine Verzerrung der Erinnerungen reduzieren und die emotionale Befind-

An der Studie nahmen 106 Erwachsene teil, die über einen Zeitraum von vier Wochen begleitet wurden. Die Teilnehmenden dokumentierten jede Episode emotionalen Weins mit ihrem Smartphone, einschließlich Auslöser, Dauer und Intensität.

Außerdem gaben sie unmittelbar nach dem Weinen sowie erneut nach 15, 30 und 60 Minuten Auskunft über ihren emotionalen Zustand. Insgesamt analysierte das Forschungsteam 315 Weinepisoden, die unmittelbar nach ihrem Auftreten gemeldet wurden, sowie weitere Episoden, die später in Tagesprotokollen dokumentiert wurden.



WEINEN IST NICHT IMMER EINE ERLEICHTERUNG

Eine neue Studie zeigt: Wie sich Menschen nach dem Weinen fühlen, hängt stark davon ab, was es ausgelöst hat. Unter Leitung der Karl Landsteiner Privatuniversität wurden Weinepisoden im Alltag untersucht.

Weinen gilt häufig als gesunder emotionaler Ausgleich. Eine neue Studie zeigt jedoch, dass das Bild komplexer ist. In einer vierwöchigen, smartphonebasierten Untersuchung stellten Forschende fest, dass sich Menschen durch Weinen im Allgemeinen nicht automatisch besser fühlen. Stattdessen hing die kurzfristige emotionale Wirkung stark davon ab, wodurch das Weinen ausgelöst wurde. Weinen nach emotional belastenden Situationen oder bei Überforderung ging mit weniger

positiven und mehr negativen Gefühlszuständen einher. Weinen als Reaktion auf bewegende Medieninhalte war dagegen mit einer Abnahme negativer Stimmungen verbunden.

Die Studie wurde von Forschenden der Karl Landsteiner Privatuniversität (KL Krems) durchgeführt und erfasste emotionale Weinepisoden im Alltag der Teilnehmenden statt unter Laborbedingungen. Die Ergebnisse legen nahe, dass Weinen keine einheitliche emotionale Reaktion ist, sondern dass seine kurzfristigen Effekte stark von der jeweiligen Situation abhängen.

Emotionales Weinen im Erwachsenenalter ist ein bekanntes Verhalten, das einzigartig für den Menschen ist. Den-

lichkeit in einer natürlicheren Umgebung als im Labor untersuchen.

GETEILTE TRÄNEN

„Unser Ziel war es, Weinen dort zu untersuchen, wo und wann es tatsächlich passiert - im Alltag“, sagt Prof. Stefan Stieger, Leiter des Fachbereichs für Psychologische Methodenlehre an der KL Krems.

„Mithilfe von Smartphones konnten wir Weinepisoden in Echtzeit erfassen und anschließend den emotionalen Status über die nächste Stunde hinweg verfolgen. Dadurch konnten wir Veränderungen nach dem Weinen deutlich präziser untersuchen als mit retrospektiven Berichten oder Laborstudien.“

EIN KOMPLEXES BILD DES WEINENS

Die Ergebnisse zeichnen ein differenziertes Bild. Insgesamt war Weinen unmittelbar danach mit weniger positiven und mehr negativen Gefühlszuständen verbunden - die Teilnehmenden fühlten sich also weniger positiv gestimmt und stärker belastet.

Intensiveres Weinen ging dabei mit stärkeren emotionalen Effekten einher. Gleichzeitig zeigte sich, dass der Auslöser eine wichtige Rolle spielte: Weinen im Zusammenhang mit Einsamkeit oder Überforderung wies das negativste kurzfristige emotionale Profil auf. Weinen als Reaktion auf Medieninhalte war hingegen mit geringerer negativer Gefühlslage verbunden. Einige dieser Effekte klangen rasch ab, während andere noch bis zu eine Stunde später messbar waren. Am nächsten Tag ließen sich jedoch keine dieser Veränderungen mehr nachweisen.

Darüber hinaus beobachteten die Forschenden deutliche Geschlechtsunterschiede: Die Frauen weinten häufiger als Männer und ihre Weinepisoden waren im Durchschnitt länger und intensiver.

Auch die Auslöser unterschieden sich: Weinen aufgrund von Einsamkeit trat bei Frauen häufiger auf, während Männer häufiger aufgrund von Hilflosigkeit oder als Reaktion auf Medieninhalte weinten. Insgesamt deutet dies darauf hin, dass sich das emotionale Erleben nach dem Weinen nicht allein durch die Tränen selbst erklärt, sondern auch durch die Situation, in der sie auftreten.

„Die Studie zeigt, dass Weinen nicht als automatische Form emotionaler Erleichterung verstanden werden sollte“, sagt Hannah Graf MSc, Senior-Koautorin der Studie. „Seine emotionalen Auswirkungen scheinen stark vom jeweiligen Kontext abzuhängen.“

Insgesamt stellen die Ergebnisse die weit verbreitete Annahme infrage, dass Weinen grundsätzlich entlastend wirkt.

Stattdessen deuten sie darauf hin, dass Weinen Teil eines komplexeren emotionalen Prozesses ist. Für die KL Krems unterstreicht die Studie außerdem, wie digitale Methoden zur Erhebung von Alltagsdaten die psychologische Forschung schärfen können, indem sie Messungen näher an reale Lebenssituationen heranführen.

In diesem Bereich - insbesondere im interdisziplinären Feld von Mental Health und Neurowissenschaften - hat sich die KL Krems international sichtbar positioniert.

Weitere Informationen:

<https://prd.at/newsroom-kunden/weinen-ist-nicht-immer-eine-erleichterung/>



Foto: naturheil-praxis.de

In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellte nun die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Ein wichtiger Faktor, der unseren zirkadianen Rhythmus beeinflusst, ist unser Chronotyp. Hierbei unterscheidet man Frühtypen (sog. Lerchen) von Spättypen (sog. Eulen). Störungen des zirkadianen Rhythmus können entstehen, wenn der Chronotyp nicht mit dem eigenen Verhalten und dem Tagesrhythmus übereinstimmt. Wenn Menschen mit spätem Chronotyp z. B. früher aufstehen müssen, als es ihre innere Uhr vorgibt, stehen sie in ihrer biologischen Nachtruhe auf.

Innere Uhr und Herzgesundheit - ein Statement der amerikanischen Herzgesellschaft

Die Gesundheit von Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel werden durch unsere innere Uhr und unseren Tagesrhythmus beeinflusst. In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellt die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Dadurch können Übergewicht und Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigt werden.

Unser Tagesrhythmus spiegelt unsere Lebenswirklichkeit wider, er steht aber nicht zwingend in Einklang mit

unserer inneren Uhr, die auch als zirkadianes System oder zirkadianer Rhythmus bezeichnet wird. Das zirkadiane System besteht aus einem zentralen Taktgeber im Gehirn, dem suprachiasmatischen Nucleus (SCN) im Hypothalamus.

Hinzu kommen über den Körper verteilt weitere Taktgeber bis hin zu verschiedenen Genen und ihren Produkten. Der wesentliche Taktgeber für den SCN ist Licht, das auf die Netzhaut trifft. Auf diese Weise wird der innere Rhythmus an den äußeren Tagesrhythmus gekoppelt.

Amerikanische Herzgesellschaft: Zirkadianer Rhythmus was ihn beeinflusst

Zirkadiane Rhythmusstörungen können auch durch Erkrankungen, Schichtdienst sowie Sport oder Mahlzeiten zur falschen Zeit hervorgerufen werden.

Störungen des zirkadianen Systems und ihre Auswirkungen

Störungen des zirkadianen Rhythmus können unseren Stoffwechsel beeinträchtigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Unstimmigkeiten zwischen innerer Uhr und Tagesrhythmus gelten als etablierter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Einer Metaanalyse zufolge haben Schichtarbeiter ein um 17 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einer

sehr guten Übereinstimmung von innerem und äußerem Rhythmus.

Der zirkadiane Rhythmus ist an der Steuerung von Stoffwechsel, Energieverbrauch und Appetit beteiligt. Störungen des zirkadianen Rhythmus können auf diesem Weg das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen. Zirkadiane Rhythmusstörungen nehmen außerdem Einfluss auf die Blutdruckregulation und das Risiko für Bluthochdruck. Schichtarbeit steigert beispielsweise das Hochdruckrisiko, während die frühere und regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten das Risiko senkt.

Sport und zirkadianer Rhythmus

Sporteinheiten können, je nachdem wann sie stattfinden, zu Rhythmusverschiebungen führen.

Sport am Morgen oder frühen Nachmittag können den Rhythmus nach vorne verschieben, während abendliche Sporteinheiten ihn nach hinten verschieben können.

Das Ausmaß der Verschiebung ist dabei vom Chronotyp abhängig. Sportliche Aktivität sorgt zudem für eine bessere Übereinstimmung der im Körper verteilten Taktgeber.

Inneren und äußeren Rhythmus in Einklang bringen

Zentraler Punkt der Stellungnahme der amerikanischen Herzgesellschaft: Das zirkadiane System spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit.

Das Timing der für die innere Uhr wichtigen Faktoren - Lichteinwirkung, Mahlzeiten und Sport - sollte sich dabei nicht nur an der tatsächlichen Uhrzeit, sondern auch am jeweiligen Chronotyp orientieren.

So kann man auch die eigene Gesundheit positiv beeinflussen.

Studie der der University of Otago weist eindeutige Verbesserungen in der Lebensqualität nach

Medizinisches Cannabis könnte eine neue Behandlungsmöglichkeit für Endometriose darstellen. Das sagen Forscher der University of Otago. Danach verringert sich der Schmerz, der Schlaf verbessert sich und die Angstgefühle werden.

An der Studie haben 28 Personen mit Endometriose und/oder damit in Verbindung stehenden Schmerzen im Beckenbereich teilgenommen. Ihnen wurde drei Monate lang CBD-Öl (Cannabidiol) allein oder in Kombination mit getrockneten Cannabisblüten verschrieben.

Schmerztagebuch geführt: Die Teilnehmer haben wöchentlich die Schmerzwerte auf einer numerischen Skala aufgezeichnet. 0 stand für keine und 10 für die schlimmsten Schmerzen. Zusätzlich füllten sie vor Beginn der Studie und am Ende der zwölf Wochen einen Fragebogen zum „Endometriosis Health Profile“ aus. 17 Personen wurden am Ende der Studie zu ihren Erfahrungen interviewt.

Medizinisches Cannabis hilft bei Endometriose

Laut Forschungsleiterin Claire Henry nahmen die allgemeinen Schmerzen im Beckenbereich in dieser Gruppe von einem Wert von 5,4 auf 3,7 ab. Die Werte der schlimmsten Schmerzen sanken von 7,6 auf 5,3. Zudem ergab sich eine klinisch relevante Verbesserung der gesundheitsbezogenen Werte bei den Punktzahlen der Lebensqualität. Details sind in „BMC Complementary Medicine and Therapies“ nachzulesen.

Begrenzte Wirksamkeiten: Henry räumt ein, dass CBD nicht bei allen Menschen in gleicher Weise funktioniert. Bei manchen Personen verändern die Auswirkungen jedoch das Leben. Das bezog sich zum Beispiel auf den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben oder die Erfüllung des Kinderwunsches. Ein besserer Schlaf und weniger Angst hatten fast die gleiche Auswirkung auf die Lebensqualität als die Verringerung der Schmerzen, betont die Forscherin. Laut Schätzungen leidet eine von neun Personen, die bei der Geburt als weiblich eingestuft wurden, unter

Endometriose. Dabei handelt es sich um eine Ansiedlung der Schleimzellen außerhalb der Gebärmutter. Sie führt, durch den hormonellen Zyklus angetrieben, zu Entzündungen, Schmerzen, Vernarbungen und einer verringerten Fruchtbarkeit.



Foto: pixabay.com, TinaKru

Cannabis: Pflanze hilft bei Schmerzen durch Endometriose

Schwangerschaft: Komplikationen oft übersehen

Schwere mütterliche Morbidität - Kanadische Wissenschaftler fordern deutlich längeres Monitoring.

In der Regel werden rund 40 Prozent der schweren Schwangerschaftskomplikationen im Zuge des traditionellen, auf die Geburt konzentrierten Monitorings übersehen. Zu dem Schluss kommt eine Studie der McMaster University, von Hamilton Health Sciences und St. Joseph's Healthcare Hamilton. Folglich ist der Beobachtungszeitraum laut den Experten von der Empfängnis bis zu sechs Wochen nach der Geburt auszuweiten. Details sind im „Canadian Medical Association Journal“ publiziert.

SMM kann tödlich sein

Bei der schweren mütterlichen Morbidität (SMM) handelt es sich um Schwangerschaftskomplikationen, die zum Tod, verlängerten Krankenhausaufenthalten oder langfristiger Arbeitsunfähigkeit führen können. In Ontario zeigen die Daten des amtlichen Leichenbeschauers, dass die meisten Todesfälle bei Müttern außerhalb der Geburt und der Entbindung stattfinden. 47 Prozent treten vor der Geburt und 46 Prozent nach der Geburt auf. Es entspricht auch den Annahmen der Forscher und den

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, dass ein deutlich längerer Beobachtungszeitraum sinnvoll wäre.

Die Forscher haben alle Geburten in Ontario ab der 20. Schwangerschaftswoche untersucht, die zwischen 1. April 2012 und 31. März 2021 bestanden. Dafür wurden administrative und klini-



Foto: www.babycare.de

sche Daten von ICES miteinander verknüpft. Bei ICES handelt es sich um eine unabhängiges Forschungs- und Analyse-Institut. Von den fast 1,1 Mio. Geburten lag der Anteil an SMM bei 27,24 pro 1.000 Geburten. Das bedeutet, dass allein in Kanada fast 10.000 Frauen jedes Jahr an diesen schweren Geburtskomplikationen leiden.

In Notaufnahme sichtbar

Seniorautorin Giulia Muraca zufolge treten schwere mütterliche Komplikationen nicht nur im Kreißsaal auf. Häufig werden sie auch erstmals in der Notaufnahme sichtbar. „Daher erfordert eine Verbesserung der Sicherheit der Mütter einen Ansatz, der alle Bereiche der Gesundheitsversorgung umfasst“, unterstreicht die Expertin. Die Ergebnisse der aktuellen Untersuchung seien mehr als eindeutig. Schwere Blu-

tungen, eine schwere Präeklampsie und Sepsis erwiesen sich als die häufigsten Arten von SMM. 16 Prozent der SMM traten in der Zeit vor der Geburt auf, 55 Prozent während der Geburt und Entbindung. 29 Prozent der Todesfälle traten schließlich in den sechs Wochen nach der Geburt auf.

Von allen betroffenen Frauen kamen 19 Prozent in die Notaufnahme, am häufigsten in den Zeiträumen vor und nach der Geburt. Die Risikofaktoren für eine SMM unterschieden sich, je nachdem wann dieses Ereignis stattfand.

Komplikationen während der Geburt, der Entbindung und danach traten am häufigsten bei den jüngsten und ältesten Müttern auf. Schwangerschaftskomplikationen vor der Geburt waren jedoch bei Frauen zwischen 15 und 24

Jahren am häufigsten. Zu den gemeinsamen Faktoren bei SMM gehören eine erste Schwangerschaft, die Ethnie der Mutter, bereits bestehende Erkrankungen, Mehrlingsschwangerschaften, der Zuwandererstatus, ein geringes Einkommen, ein ländlicher/abgelegener Wohnsitz, Drogenkonsum während der Schwangerschaft und Körperverletzungen.

Typ-1-Diabetes verfügt zudem über den stärksten Zusammenhang mit einer pränatalen SMM, heißt es abschließend.



Foto: pixabay.com,u.2fq/heh5

Schwangerschaft: Komplikationen werden oft übersehen.

Bei Eierstockkrebs zeigen Immuntherapien mit sogenannten Checkpoint-Inhibitoren bislang nur bei wenigen Betroffenen Wirkung. Forschende vom Helmholtz Institut für Translationale Onkologie (HI-TRON Mainz*) haben nun entdeckt, dass Fettstoffwechselprozesse im Tumorumfeld eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie gut solche Therapien wirken. Die Ergebnisse eröffnen neue Ansatzpunkte, um Immuntherapien

darunter T-Zellen und sogenannte tumorassoziierte Fresszellen (Makrophagen). Während die T-Zellen durch das Fettgewebe grundsätzlich funktionsfähig bleiben, geraten Makrophagen durch die Aufnahme großer Mengen an Fett unter oxidativen Stress.

In diesem Zustand tragen sie zur Unterdrückung der Immunantwort bei und begünstigen so das Tumorstadium.

Eierstockkrebs: Fettgewebe beeinflusst Wirksamkeit der Immuntherapie

gezielter einzusetzen, ihre Wirksamkeit zu steigern und Resistenzen zu durchbrechen.

Eierstockkrebs und andere Tumorerkrankungen breiten sich häufig in das sogenannte Bauchnetz aus - eine fettreiche Gewebeschicht im Bauchraum, die die inneren Organe bedeckt und nicht immer einfach dem Begriff „Bauchfett“ entspricht. Das HI-TRON-Team um Niels Halama untersuchte, wie diese besondere Umgebung die Interaktion zwischen Tumorzellen und Immunzellen beeinflusst.

Dabei zeigte sich: In der Nähe von Tumorabsiedelungen (Metastasen) im Fettgewebe sammeln sich besonders viele Immunzellen,

Blockade bestimmter Signalwege reaktiviert die Immunabwehr. Die Forschenden konnten zeigen, dass sich dieser immununterdrückende Zustand der Makrophagen durch gezielte Eingriffe umkehren lässt.



Foto: Shutterstock

Parkinson: Gerätegestützte Therapieoptionen kommen oft zu spät ins Spiel

Eine aktuelle Umfrage anlässlich des Welt-Parkinson-Tages am 11. April 2026 rückt die Lebensrealität Betroffener in den Fokus.(1)

Derzeit leiden in Österreich rund 20.000 Menschen an Parkinson (2) - viele davon nicht optimal therapeutisch versorgt, wie die aktuelle Umfrage „Leben mit Parkinson in Österreich“ zeigt. 56 Prozent der Patient:innen befinden sich demnach bereits in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium, aber nur 11 Prozent erhalten eine gerätestützte Therapie, wie Pumpentherapien oder eine Tiefe Hirnstimulation, die in dieser Phase ein Leben bei guter Lebensqualität weiter ermöglichen kann.

(1) Dr.ⁱⁿ Michaela Steffelbauer, Neurologin und Präsidentin der Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, macht auf die Unterversorgung aufmerksam und fordert ein früheres Umdenken in der Therapie, da eine angepasste Behandlung auch die Selbständigkeit der Erkrankten aufrechterhalten kann. Ein wesentlicher Aspekt, da Parkinson die weltweit am schnellsten wachsende neurologische Erkrankung ist. (3)

Alarmierend: 56 Prozent leiden an fortgeschrittenem Parkinson

Für die aktuelle Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Integral im Auftrag von AbbVie wurden 353 Parkinson-Patient:innen



Foto: www.abbvie.care.de

online befragt. Das Ergebnis: Mehr als jeder Zweite aller Befragten leidet an fortgeschrittenem Parkinson. Einen Hinweis auf fortgeschrittenes Parkinson gibt die „5 oder 2 oder 1“-Regel, sprich dass Patient:innen pro Tag 5 und mehr Levodopa-Tabletten einnehmen oder mindestens 2 Stunden täglich in OFF-Phasen (Unbeweglichkeit) verbringen oder mindestens 1 Stunde am Tag unwillkürliche Bewegungen (Dyskinesien) erleben.

Der Anteil an Patient:innen mit fortgeschrittenem Parkinson ist im Burgenland vor Tirol und Oberösterreich besonders hoch.

Trotz dieser Zahlen nehmen 79 Prozent der Befragten ausschließlich Tabletten, obwohl gerätestützte The-

rapien, wie Pumpentherapien oder eine Tiefe Hirnstimulation, ein Mehr an Lebensqualität bringen können. „Diese Diskrepanz zeigt, dass viele Patient:innen nicht die Therapie erhalten, die sie eigentlich bräuchten“, erklärt Dr.ⁱⁿ Michaela Steffelbauer.

Gerätegestützte Therapie: Zu wenig bekannt, zu selten eingesetzt

Während 88 Prozent der Befragten Parkinson-Medikamente in Tablettenform kennen, haben nur 38 Prozent von gerätestützten Therapien, wie Pumpentherapien unter die Haut oder in den Dünndarm oder eine Tiefe Hirnstimulation, gehört - und nur 20 Prozent haben mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin darüber gesprochen.

„Hier besteht dringender Aufklärungsbedarf“, betont Dr.ⁱⁿ Steffelbauer. „Die Erfahrung zeigt, dass rechtzeitige und wiederholte Gespräche sowie der Austausch in Selbsthilfegruppen helfen, Ängste und Vorbehalte abzubauen.“

Die größten Bedenken gegen gerätestützte Therapien sind laut Umfrage Angst vor Komplikationen bei einer eventuell notwendigen Operation, vor Handhabung im Alltag sowie vor möglichen Nebenwirkungen. Dabei zeigt sich: Von jenen Patient:innen, die eine gerätestützte Therapie erhalten, sind 46 Prozent sehr zufrieden - bei Tabletten nur 30 Prozent.

„Wenn ich das früher gewusst hätte...“

Besonders aussagekräftig: 65 Prozent jener Patient:innen, die bereits eine gerätestützte Therapie nutzen, meinen im Nachhinein, dass es besser gewesen wäre, wenn sie sich früher dafür entschieden hätten. Dr.ⁱⁿ Steffelbauer berichtet aus ihrer Praxis: „Die Patient:innen können einen absoluten Gewinn an Lebensqualität erleben.“

Zeitgerechte Therapieumstellung entscheidend

Dennoch gibt doch jeder zweite (56%) der Befragten an, „so spät wie möglich“ mit einer gerätestützten Therapie behandelt werden zu wollen.

„Der ideale Zeitpunkt ist, wenn die optimierte orale Therapie nicht mehr ausreicht - idealerweise bereits VOR einer Verschlechterung der Lebensqualität, da sonst wertvolle Lebenszeit in gutem Zustand verloren gehen kann.“, betont Dr.ⁱⁿ Steffelbauer.

Hoher Unterstützungsbedarf im Alltag

Die Umfrage zeigt auch die Alltagsrealität der Betroffenen: 82 Prozent benötigen Unterstützung - meist von Ehe- oder Lebenspartner:in. Fast alle Befragten (97 Prozent) leiden unter Tagesmüdigkeit. 91 Prozent berichten von Problemen beim Durchschlafen und einer Beeinflussung ihrer Gefühle (Grübeln, Angst, Depression etc.).

Berufstätige sind besonders belastet: 47 Prozent der Patient:innen berichten

von verminderter Leistungsfähigkeit, 33 Prozent arbeiten weniger Stunden. Im Durchschnitt sind berufstätige Betroffene rund 18 Tage pro Jahr krankgeschrieben.

Finanzielle Belastung bleibt bestehen

Die Umfrage zeigt auch die finanzielle Dimension: 35 Prozent tragen die Kosten für Wahlarztbesuche vollständig selbst, 21 Prozent die Kosten für Therapien wie Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie. 35 Prozent der Befragten haben eine Pflegestufe.

Veranstaltungen rund um das Thema Parkinson

Die Österreichische Parkinson-Gesellschaft (ÖGP) hält am 10. April 2026 eine kostenlose Informationsveranstaltung zum Welt-Parkinson-Tag.



Foto:shutterstock

im Festsaal des Neuen Rathauses in Linz ab. Alle Infos: www.parkinson.at.

Der Parkinson Selbsthilfe Landesverband NÖ lädt am 12. und 13. Juni zu den 10. Niederösterreichischen Parkinson-Infotagen nach St. Peter in der Au. An beiden Tagen informieren Expertinnen und Experten in ihren Vorträgen kostenlos über Aspekte der Erkrankung. Alle Infos unter: <https://parkinson-noe.at/>

Quellen:

1. Umfrage: Leben mit Parkinson in Österreich: Das BioPharma-Unternehmen AbbVie initiierte mit Unterstützung der Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich eine österreichweite Online-Umfrage, wie Menschen mit Parkinson die Erkrankung empfinden und mit ihr umgehen. Die Erhebung führte das Meinungsforschungsinstitut Integral von November 2025 bis Jänner 2026 durch (Umfrage 8228).

Die Teilnahme an der Umfrage war anonym und kostenlos. Es beteiligten sich 353 Parkinson-Erkrankte aus ganz Österreich. Die Ergebnisse liefern ein gutes Stimmungsbild und interessante Erkenntnisse über den Einfluss von Parkinson auf verschiedene Lebensbereiche. Bereits 2022 wurde eine ähnliche Umfrage durchgeführt, die Vergleiche ermöglicht.

1. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/parkinson.html>, abgefragt am 13.3.2026)

2. (<https://www.who.int/publications/item/9789240050983>, abgefragt am 13.3.2026)

Über AbbVie

Unsere Mission als BioPharma-Unternehmen ist es, innovative Therapien



Foto: physiotherapie

zu erforschen und bereitzustellen, mit denen wir die medizinischen Herausforderungen von heute und morgen angehen. Wir wollen einen echten Unterschied im Leben der Menschen machen - über verschiedene Therapiegebiete hinweg, darunter Immunologie, Onkologie, Neurologie und Augenheilkunde sowie mit dem Portfolio von Allergan Aesthetics in der medizinischen Ästhetik.

In Österreich ist AbbVie in Wien vertreten. Insgesamt beschäftigt AbbVie

weltweit rund 50.000 und in Österreich über 190 Mitarbeiter:innen.

Für weitere Informationen zum Unternehmen besuchen Sie www.abbvie.at oder unser Profil auf LinkedIn.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
AbbVie Mag.^a Gerlinde Baldauf
Communications and Patient Relations
Manager, Tel.: +43 664 60 589 279
www.abbvie.at



© Photographee.eu / Adobe Stock

Diabetes: Cholesterinsenkung schützt vor Herzinfarkt

Zusätzliche Gabe von Evolocumab wurde in Studie von Mass General Brigham erfolgreich getestet

Cholesterinsenkende Behandlung mit Evolocumab verringert bei Hochrisikopatienten mit Diabetes das Risiko von schweren kardiovaskulären Ereignissen. Zu diesem Ergebnis ist eine jüngst publizierte Studie des krankenhausbasierten Forschungsunternehmens Mass General Brigham gekommen.

Bei den Probanden lag keine bekannte Atherosklerose (Verkalkung der Arterien) vor. Laut Ko-Autor Nicholas A. Marston wurde seit einem Jahrzehnt eine derartige Behandlung nur bei Patienten vorgenommen, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatten.

Der neue Ansatz sollte die Prävention von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzerkrankungen bei Patienten ohne Atherosklerose endgültig verändern.

60 Prozent weniger LDL-C

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleiben weltweit die führende Todesursache. Die Senkung des LDL-Cholesterins gilt als die führende Strategie zur Verringerung des Risikos.

Evolocumab, ein potenter PCSK9-Hemmer, verringert das LDL-C um rund 60 Prozent und unterstützt die Wirkung der Statine. Derzeit erhalten Patienten ohne Atherosklerose aber mit einem hohen Risiko häufig Statine, wenn sie überhaupt cholesterinsenkende Medikamente bekommen.

Die US-Wissenschaftler analysierten mit 3.655 Patienten eine Untergruppe von Teilnehmenden an der randomisierten Studie VESALIUS-CV, ob

Evolocumab Herz-Kreislauf-Ereignisse verhindern konnte.

Diese Personen verfügten über keine signifikante Atherosklerose, litten aber unter Diabetes mit einem hohen Risiko. Eine derartige Erkrankung bestand mindestens seit zehn Jahren, erforderte die tägliche Gabe von In-sulin oder es handelte sich um Diabetes gemeinsam mit einer mikrovaskulären Erkrankung, also um eine Funktionsstörung der kleinsten Blutgefäße.

Wirkung nachgewiesen

Die Teilnehmenden erhielten alle zwei Wochen eine Injektion mit Evolocumab oder ein Placebo. Alle Patienten bekamen weiterhin die standardmäßige Behandlung zur Senkung des Cholesterins mit Statinen und dem Cholesterin-Resorptionshemmer Ezetimib.

Die mit Evolocumab behandelten Personen erzielten während der Studie wesentlich geringere Cholesterinwerte. Nach 48 Wochen waren die mittleren LDL-C um rund 51 Prozent niedriger. Sie sanken von 111 mg/dL auf 52 mg/dL. Diese Forschungsergebnisse wurden im Fachmagazin "JAMA" veröffentlicht.

Während einer medianen Nachbeobachtungszeit von fast fünf Jahren verfügten, die zusätzlich mit Evolocumab behandelten Patienten über ein um 31 Prozent geringeres Risiko eines ersten schwerwiegenden kardiovaskulären Ereignisses. Dazu zählen der Tod aufgrund einer koronaren Her-



(Foto: Tumisu, pixabay.com)

Herzinfarkt: Neuer Ansatz zur Prävention
zerkrankung, ein Herzinfarkt oder ein ischämischer Schlaganfall. In diesem Zeitraum lag die Ereignisrate bei den behandelten Patienten bei fünf Prozent. Bei jenen, die das Blindpräparat erhalten hatten, war dieser Wert mit 7,1 Prozent deutlich höher.

Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse traten bei beiden Patientengruppen auf. Die Forscher gehen daher davon aus, dass diese Behandlung gut vertragen wurde.

FSME-Impfung so wichtig wie vor 50 Jahren

Klimawandel beeinflusst Zeckenaktivität - Impfverhalten das Infektionsrisiko

Die 1976 erstmalig in Österreich zugelassene FSME*-Impfung ist eine beispiellose Erfolgsgeschichte. Erst 2025 zeigte eine Studie, dass Tausende schwere Krankheits- und Dutzende Todesfälle durch sie verhindert werden konnten.

Dennoch nehmen die ursprünglich sehr hohe Durchimpfungsrate sowie der Anteil jener, die sich regelmäßig auffrischen lassen, seit einigen Jahren laufend ab, obwohl das Infektionsrisiko nach wie vor gegeben ist. Der Klimawandel hat mittlerweile auch dazu geführt, dass Zecken sogar im Winter aktiv sind.

Das wirkt sich wiederum auf das Infektionsrisiko aus. Die aktuellen Impfempfehlungen wurden bereits entsprechend angepasst.

Erster Impfstoff vor 50 Jahren zugelassen

Dass Österreich die FSME-Impfung extrem erfolgreich eingeführt hat, ist unbestritten. 1976 wurde erstmals eine Zulassung für einen FSME-Impfstoff an die damalige Immuno AG erteilt. „Die hohe Durchimpfungsrate von ursprünglich etwa 80 % verdanken wir jährlichen Awareness-Kampagnen kombiniert mit vergünstigten Impfstoffen ab dem Jahr 1981. Damit wurden die Impfraten von Ländern mit vergleichbarer Inzidenz bei Weitem übertroffen“, berichtet Priv.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Paulke-Korinek,

PhD, DTM, Leiterin Abteilung für Impfwesen, BMASGPK. Dr. Albrecht Prieler, Kinderarzt und Impferferent der Ärztekammer Burgenland ergänzt: „Außerdem ist die Zecke als Überträgerin etwas Greifbares. Obwohl das Virus, das sie überträgt, nicht sichtbar ist, wirkt bereits die Zecke selbst abschreckend.“

Kleiner Stich, große Wirkung

Was die FSME-Impfung tatsächlich leisten kann, zeigt eine 2025 veröffentlichte heimische Studie. „Unseren Berechnungen zufolge konnte die FSME-Impfung mehr als 10.000 Hospitalisierungen, davon 4.000 mit schweren Verläufen wie einer Entzündung des Gehirns oder des Rückenmarks abwenden. Außerdem konnten 80 Todesfälle vermieden werden“, erläutert Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Judith

Aberle, MD vom Zentrum für Virologie der MedUni Wien die Ergebnisse. Ihr Fazit: „Ohne Impfung hätten fast fünfmal so viele Menschen im Spital behandelt werden müssen.“ Diese stellen aber nur die Spitze des Eisberges dar. Insgesamt sei die Anzahl der verhinderten Fälle vermutlich deutlich höher.

FSME-Infektionsrisiko nach wie vor gegeben

„Ungeimpfte Personen können sich allerdings noch heute - genau wie vor Einführung der FSME-Impfung - durch einen Zeckenstich mit dem Virus infizieren. Dass die Mehrzahl der Menschen geimpft ist, ändert daran - im Unterschied zu Injektionskrankheiten, die von Mensch zu Mensch übertragen werden - nichts. Das Virus wird durch Zecken übertragen und

deren Durchseuchung hängt von der Population der Nagetiere wie z. B. Mäusen ab - nicht vom Menschen“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Georg Duscher, Zeckenforscher bei der AGES Tiergesundheit.

Fallzahlen steigen wieder

„Dennoch haben wir uns von der ursprünglich sehr hohen Durchimpfungsrate mittlerweile wieder ein Stück entfernt“, berichtet Virologin Aberle. „Damit gibt es wieder mehr Menschen, die nicht geimpft sind. Gleichzeitig sehen wir, dass die FSME-Fallzahlen seit einigen Jahren wieder steigen.“

Im längerfristigen Vergleich sind die Fallzahlen der letzten Jahre (2017-2025) mit 100 bis über 200 jährlich deutlich höher als jene der Jahre 2006 bis 2016, die bei rund 50 bis 100 pro Jahr lagen.“

Möglicherweise sei nicht oder nicht mehr allen bewusst, dass FSME zu den schwersten Viruserkrankungen des Zentralnervensystems in Europa zähle und zu langwierigen neurologischen Komplikationen wie z. B. Krampfanfällen, Kopfschmerzen und dauerhaften Lähmungen führen könne.

Häufigere Infektionen im Winter möglich

Wie sich der Klimawandel zukünftig auf die Zecken bzw. die Übertragung von FSME auswirken wird, ist derzeit Gegenstand mehrerer Hypothesen.



Foto: www.br.de

„Eine Variante ist, dass die Zecken im Winter - wenn es wärmer wird - früher aktiv sind und sich auf Wirtssuche begeben“, berichtet Duscher. „Da auch die Wirtstiere vom milderen Winter beeinflusst werden, werden sich diese vermutlich ebenfalls umstellen. Somit ist am ehesten davon auszugehen, dass die Wahrscheinlichkeit, ganzjährig von einer Zecke gestochen zu werden steigt“, ergänzt der Zeckenforscher.

Regelmäßige Auffrischungen notwendig

Deswegen empfiehlt das Nationale Impfgremium im aktuellen Impfplan, sich die Auffrischungsimpfungen bereits vor Beginn der Zeckensaison im Jänner oder Februar zu holen. „Wird eine Impfung versäumt hat bzw. ist es zu längeren Impfabständen gekommen, kann diese dennoch mit einer einzigen Impfung nachgeholt werden, sofern bereits mindestens zwei Impfungen im

Abstand von maximal 12 Monaten erfolgt sind“, stellt Paulke-Korinek klar.

Wer sich zum ersten Mal impfen lasse, für den gelte ein dreiteiliges Grundimmunisierungsschema, bei dem drei Teilimpfungen innerhalb von 12 Monaten verabreicht werden. Die erste Auffrischungsimpfung wird drei Jahre nach Abschluss der Grundimmunisierung notwendig. Die weiteren Auffrischungsimpfungen alle fünf Jahre bzw. ab dem 60. Lebensjahr alle drei Jahre.

„Bewährt hat sich außerdem - bei Kindern und Erwachsenen - mehrere Impfungen miteinander zu koppeln, die ähnliche Intervalle haben. Das geht z. B. gut bei FSME und der Kombinationsimpfung Diphtherie, Tetanus und Pertussis (Keuchhusten). Beide haben bei Personen unter 60 Jahren ein Auf-



Foto: Afdrica Studio/shutterstock.com



Foto: www.nachrichten.at

rund um FSME zur Verfügung.“ Die FSME-Impfstoffe sind derzeit im Rahmen einer Aktion vergünstigt erhältlich.

*Frühsommer-Meningoenzephalitis

Rückfragehinweis

Für den Österreichischen Verband der Impfstoffhersteller FINE FACTS Health Communication GmbH, Mag.a Uta Müller-Carstanjen mueller-carstanjen@finefacts.at

FINE FACTS Health Communication GmbH | WORKING HEALTH IDEAS

Mariannengasse 10/13 | 1090 Wien | T: +43 660 442 80 08 koenig@finefacts.at | www.finefacts.at | Follow us on Facebook!

frischungsintervall von fünf Jahren“, berichtet Prieler aus der Praxis.

Das helfe sowohl beim Erinnern als auch bei der Umsetzung, da nur ein Impftermin nötig sei.

Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer, verweist zusätzlich auf die Unterstützung durch die Apotheken. „Sie stehen jederzeit als hilfreiche Anlaufstelle für alle Belange

Wie die Lunge ihre Immunabwehr lokal organisiert

Bei Atemwegsinfekten muss das Immunsystem schnell reagieren. Bestimmte Immunzellen bekämpfen die Infektion daher direkt vor Ort. Forschende der Universität Basel zeigen, wie eine spezialisierte Zellgruppe diese lokale Reaktion steuert. Die Erkenntnisse könnten den Weg für neue inhalierbare Impfstoffe gegen Viren wie Influenza ebnen.

Die meisten Impfstoffe wirken über das Blut. Infektionen wie die Grippe beginnen jedoch direkt in den Atemwegen. «Um ein Virus zu stoppen, muss man es direkt an der Eingangstüre abfangen», sagt Prof. Dr. Carolyn King. Ihr Forschungsteam am Departement Biomedizin der Universität Basel un-

tersucht die lokale Immunabwehr in der Lunge bei mit Grippe infizierten Mäusen. In der Fachzeitschrift «Immunity» berichten die Forschenden nun über eine bisher unterschätzte Untergruppe von Helfer-T-Zellen, einer Art Steuerzellen des Immunsystems. Ähnliche Helfer-T-Zellen kennt man bereits aus den Lymphknoten. Bei einer Influenza-Infektion bildet sich in der Lunge jedoch eine spezialisierte Untergruppe, in der das Protein HIF-1 α besonders aktiv ist; ein Molekül, das bei zellulärem Stress und Immunreaktionen eine wichtige Rolle spielt. Einsatztrupp in der Lunge Mithilfe einer Methode, die Genaktivität im Gewebe sichtbar macht, untersuchte das Team, wo sich die Immunzellen in der Lunge

der Mäuse befinden. Während einer Infektion entstehen dort kleine, temporäre Immunzentren. Diese Strukturen ähneln Lymphknoten und dienen als vorübergehende Einsatzzentrale: Hier sammeln sich verschiedene Abwehrzellen und stimmen sich ab. Neue S3-Leitlinie zur Prävention von Tuberkulose bei neu zugewanderten Menschen veröffentlicht. Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (DGP) Pünktlich zum heutigen Welttuberkulosestag ist die neue S3-Leitlinie Tuberkuloseprävention bei neu zugewanderten Menschen bei der AWMF online gegangen. Beauftragt von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie,

Geistige Aktivität schützt Sitzende vor Demenz

Laut Studie des Karolinska Institutet lässt sich das Risiko bei Erwachsenen gezielt beeinflussen

Erwachsene, die ausgedehnte Zeiträume mit einem passivem Sitzen verbringen, haben laut einer Studie unter der Leitung des Karolinska Institutet ein höheres Demenzrisiko. Wird dieses passive Verhalten durch ein geistig aktives ersetzt, verringert sich das Demenzrisiko im späteren Lebensalter.

Bisher wurde angenommen, dass jedes sitzende Verhalten mit einem höheren Erkrankungsrisiko in Zusammenhang steht. Die meisten Erwachsenen verbringen neun bis zehn Stunden pro Tag sitzend.

Gehirn muss gefordert werden

Laut Forschungsleiter Mats Hallgren hängt jedes Sitzen mit minimalem Energieverbrauch zusammen. Unterschiede lassen sich jedoch beim Ausmaß der Aktivität des Gehirns feststellen. «Wie wir unsere Gehirne beim Sitzen nutzen, scheint eine entscheidende Determinante für das zukünftige kognitive Funktionieren darzustellen - und, wie wir bewiesen haben, könnte dies auch das Auftreten einer Demenz vorhersagen», so der Forscher des Karolinska Institutet.

Der Experte hat Daten einer Langzeitstudie mit 20.811 Erwachsenen zwischen 35 und 64 Jahren untersucht. Sie wurden 19 Jahre lang begleitet, und zwar von 1997 bis 2016. Die Basiserhebung umfasst Fragen zu sitzendem Verhalten, körperlicher Aktivität und anderen Verhaltensweisen,



Passivität: Solch ein Verhalten ist schlecht für das Gehirn

Foto: pixabay.com, Engin Akyurt

die mit einer Demenz in Verbindung gebracht werden. Eine Demenz wird durch die Verlinkung mit den Daten des „Swedish National Patient Register“ und des „Swedish Cause of Death Register“ identifiziert.

Geistige Aktivität entscheidend

Diese beiden Register verzeichnen Erkrankungen und Todesfälle, die in Schweden auftreten. Mit mehreren statistischen Modellen hat das Team die Zusammenhänge des Ersetzens eines passiven mit einem geistig aktiven, sitzenden Verhalten untersucht.

Die aktuellen Forschungsergebnisse sind im „American Journal of Preventive Medicine“ veröffentlicht.

Ein geistig aktives, sitzendes Verhalten steht bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters mit einem geringeres Demenzrisiko in Zusammenhang - eine Steigerung der geistig aktiv verbrachten Zeit mit einer Verringerung des Risikos.

Das gilt auch dann, wenn gleich viel Zeit sitzend verbracht wird und eine geringe bis intensive körperliche Aktivität da ist. Wird die geistig passive Zeit im leichten Ausmaß durch ein geistig aktives, sitzendes Verhalten ersetzt, verringert sich das Demenzrisiko.

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Nackenschmerzen, Knieprobleme, Hüftbeschwerden, verspannte Schultern oder unsichere Füße? Viele Betroffene kennen den Kreislauf: Tabletten, Physiotherapie, Spritzen - und doch kommt der Schmerz immer wieder zurück.

Die Lösung heißt: Spiraldynamik® Selbsthilfe-Online. Mit diesem flexiblen Programm trainieren Sie ganz in Ihrem eigenen Tempo - bequem von zu Hause, ohne Fahrwege und ohne feste Termine. Sie erhalten hochwertige Schritt-für-Schritt-Videos, individuelle Übungspläne, verständliche Theorie zur Anatomie und den Spiraldynamik®-Prinzipien sowie persönliche Unterstützung bei Fragen.

Wählen Sie genau das Programm, das zu ihren Beschwerden passt:



Mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen

Foto: Foto: Spiraldynamik®

ge-Programm (mit Spiralprinzip, Büro-Übungen und Sportintegration)

individuellen Tipps sind Gold wert.

Ein wirklich tolles Angebot!“ (D.P.)

Ihre Vorteile:

* Jederzeit und überall trainieren (morgens, abends, am Wochenende)

Jetzt starten - ganz

unverbindlich! Informieren und anmelden >>

Endlich schmerzfrei & beweglich - von zu Hause aus

„Spiraldynamik® Selbsthilfe-Online“: Flexibles Programm unterstützt zielgerichtet Betroffene

* **Gesunde Füße** - stabiles Fundament von unten

* **Freie Hüften** - mehr Beweglichkeit im Alltag

* **Starke Knie** - schmerzfrei gehen und stehen

* **Stabiles Kreuz** - Rücken entlasten und aufrichten

* **Starke Schultern** - Verspannungen lösen

* **Nackenschmerz** - spezielles 28-Ta-

* Langfristig weniger Schmerzen, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit

* Schritt-für-Schritt-Anleitungen - auch für Einsteiger perfekt geeignet

* Persönliche Beratung und individuelle Tipps (z. B. via Zoom-Meetings mit Christian)

Eine Teilnehmerin berichtet: „Nach sieben Jahren Kieferbeschwerden und zwei Fuß-Operationen habe ich mich endlich richtig ins Lot gebracht. Die Inhalte sind verständlich, die Übungen wirken - und die Zoom-Meetings mit

Zusätzlich: kostenloses und unverbindliches Telefongespräch zur persönlichen Beratung und Auswahl des richtigen Programms

P.S.: Wer endlich selbst aktiv wird und die Ursache statt nur die Symptome angeht, gewinnt langfristig schmerzfreie Bewegung und neue Lebensqualität. Starten Sie heute - ihr Körper wird es Ihnen danken.



Laut Forschern der Kochi University of Technology (KUT) und des Shizuoka Institute of Science and Technology (SIST) erreicht der Wiederherstellungsprozess des Gehirns nach Stress nicht sofort einen Höchststand. Erst nach einer Stunde manifestiert sich ein eigenständiges „Resilienz-Fenster“, heißt es.

Gehirn direkt beobachtet

Mittels funktioneller Magnetresonanztomographie und Elektroenzephalografie (EEG) haben die Experten einen neuen konkreten Zeitrahmen für klinische und pädagogische Interventionen identifiziert. Sie beobachteten rund 100 Erwachsene nach einem akuten Stressor. Dabei handelte es sich um einen Cold-Pressor-Test. Das ist ein Kaltwassertest, bei dem die Hand für zirka eine Minute in eiskaltes Wasser getaucht wird.



Gehirn in Aktion: Organ reagiert auf Stress verzögert Foto: pixabay.com, Loaivat

deutliche Veränderungen gezeigt. Die Aktivität des Saliennetzwerks nahm ab. Dieses Netzwerk erkennt und filtert wichtige Reize. Die Aktivierung des „Default Mode Network“ (Ruhezustandsnetzwerk) nahm hingegen zu.

für die zeitkritische medizinische Versorgung. Eine kurze psychologische Unterstützung oder die nicht-invasive Hirnstimulation könnten mit diesem natürlichen Zeitfenster synchronisiert und so das Gehirn in Richtung eines

Gehirn reagiert auf Stress eine Stunde später

Japanische Forscher haben 100 Erwachsene analysiert - „Resilienz-Fenster“ öffnet sich verzögert

Kaut Noriya Watanabe vom SIST hat sich die Forschung bisher vorwiegend auf Tiermodelle konzentriert. Die menschliche Resilienz sei jedoch viel komplexer. Sie umfasse Selbstwirksamkeit und vergangene Erfahrungen. Daher hat das Team das

menschliche Gehirn direkt bei seiner Anpassung beobachtet. Die Forschungsergebnisse sind in den *ceedings of the National Academy of Sciences* publiziert.

Anpassung nach 60 Minuten

Rund 60 Minuten nach der Stresserfahrung haben resiliente Teilnehmer

Dieses Netzwerk steht mit der inneren Reflexion in Zusammenhang. Die Vorgänge sind vom ausgeprägten Rückgang der High-Beta EEG-Power begleitet. Die Intensität schneller Hirnwellen gilt als Indikator für die Beruhigung der neuronalen Erregung. Laut Seniorautor Masaki Takeda von der KUT waren nach einer Stunde die körperlichen Symptome von Stress verschwunden. Die nicht bewussten Veränderungen im Gehirn entfalteten sich jedoch weiter.

Zeitfenster für Interventionen

Die Identifizierung dieses einstündigen Zeitfensters ermöglicht einen Fahrplan

resilienten Zustands angestoßen werden, so die Fachleute.

Zusätzlich könnten diese neuronalen Signaturen als Biomarker für eine Posttraumatische Belastungsstörung und Depressionen dienen. Durch diese objektiven Daten können Ärzte dann die natürliche Erholungsfähigkeit eines Patienten beurteilen und eingreifen, wenn das Gehirn für Veränderungen am empfänglichsten ist.

Körperlicher und geistiger Abbau im Alter nicht unausweichlich

Altern muss nicht automatisch mit Einbußen unserer Fähigkeiten einhergehen, fand eine Untersuchung mit über 11 000 Teilnehmern. Vielmehr verbesserte fast die Hälfte die geistige und körperliche Fitness mit zunehmendem Alter über bis zu 12 Jahre. Ein optimistischer Blick auf das Altern ging häufiger mit Verbesserungen einher. Die Autoren vermuten, dass dem zugrunde eine größere Selbstwirksamkeit und geringerer Fatalismus liegen könnten.

Älter werden - heißt das automatisch, dass man körperlich und geistig abbaut? Und welche Rolle spielt eine

solche, negative Betrachtung im Vergleich zu einem optimistischen Blick auf den Alterungsprozess? Wissenschaftler untersuchten dies nun in in einer landesweiten, longitudinalen Studie in den USA.

Ist körperlicher und geistiger Abbau im Alter unausweichlich?

Wissenschaftler untersuchten die Gehgeschwindigkeit und Denkleistung von Menschen ab 65 Jahren, die an einer landesweiten, langfristigen Studie teilnahmen. Für die vorliegende Studie berechneten sie den prozentualen Anteil der Personen, die sich in einem

oder beiden dieser Maße seit den letzten Tests (bis zu 12 Jahre zuvor) verbessert hatten. Die individuellen Gedanken zum Altern ermittelten die Wissenschaftler mit Hilfe einer Befragung (5-Punkte Attitude Toward Aging-Unterskala der Philadelphia Geriatric Center Morale Scale), in der die Teilnehmer ihre Zustimmung zu verschiedenen Aussagen gaben.

Beispielsweise „Je älter ich werde, desto nutzloser fühle ich mich“ oder „Ich bin jetzt so zufrieden wie ich es in jüngeren Jahren war“. Die Analyse verglich die Entwicklung der körperlichen und kognitiven Leistung mit positiven Einstellungen gegenüber dem Alter versus einer negativen Einstellung.

Gehgeschwindigkeit und Denkleistung über bis zu 12 Jahre mit 11 314 Teilnehmern

Die Analyse umfasste 11 314 Menschen, die an Denkleistungs-Tests teilgenommen hatten, mit einem durchschnittlichen Alter zu Beginn von 68,12 Jahren (+/- 9,92 Jahre; zwischen 50 und 99 Jahren). An den Tests zur Gehgeschwindigkeit nahmen insgesamt 4 638 Menschen im durchschnittlichen Alter von 74,03 Jahren (+/- 6,07 Jahre; zwischen 65 und 99 Jahren) teil.

Die Nachbeobachtung erfolgte bis zu 12 Jahre. Von den meisten Teilnehmern (76,43 %) lagen Daten über 10 Jahre vor.

Von den Personen, deren Denkleistung und Gehgeschwindigkeit nach bis zu 12 Jahren erneut untersucht wurde, wiesen 45,15 % Verbesserungen in einem oder beiden der Bereiche auf. Bei getrennter Betrachtung der Denkleistung erreichte jeder 3. Teilnehmer (31,88 %) eine Verbesserung, 28,00 % verbesserten ihre Gehgeschwindigkeit.

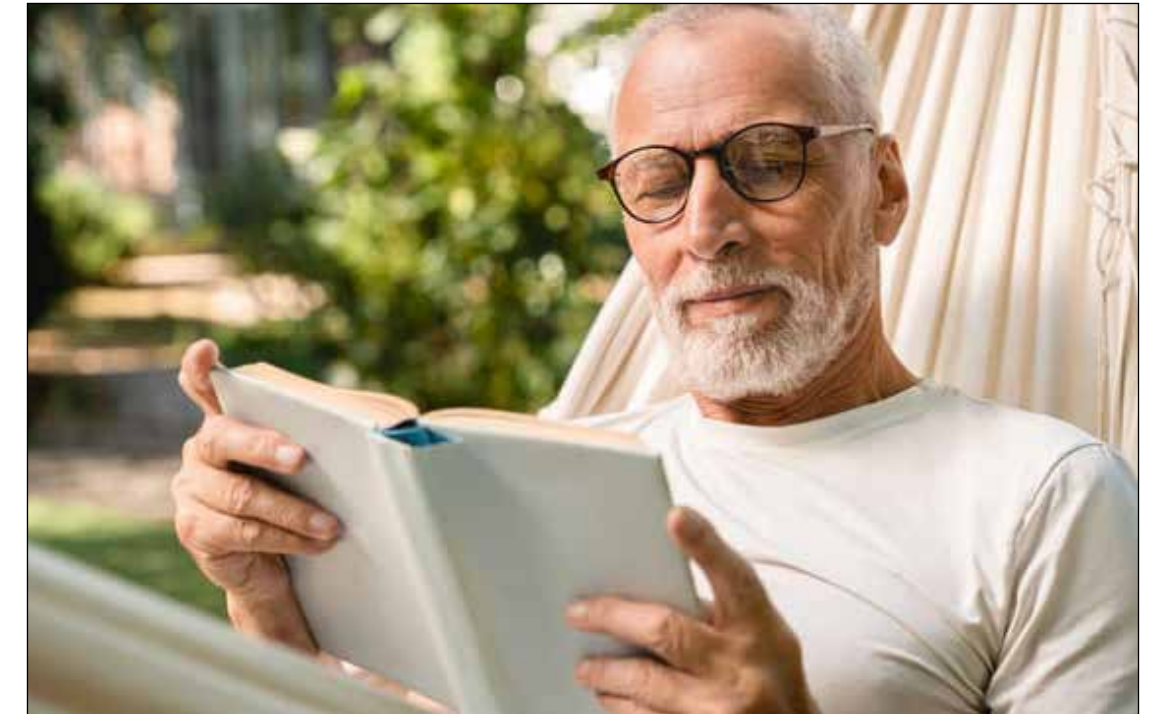
Eine positive Einstellung zum Altern stand signifikant mit häufigeren Verbesserungen in der kognitiven Gesundheit in Zusammenhang, selbst bei Berücksichtigung von möglichen Einflussfaktoren (Odds Ratio, OR: 1,04; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,00 - 1,08; $p = 0,049$).

Ebenso verbesserten mehr Teilnehmer mit optimistischem Blick auf das Altern ihre Gehgeschwindigkeit mit zunehmendem Alter als Personen mit negativen Erwartungen (OR: 1,09; 95 % KI: 1,02 - 1,17; $p = 0,018$).

Fast die Hälfte verbesserte körperliche und geistige Leistung im Alter

Die Autoren schließen, dass Altern nicht automatisch mit Einbußen unserer Fähigkeiten einhergehen muss. Vielmehr verbessert ein substanzieller Teil der Bevölkerung sowohl die geistige als auch körperliche Fitness mit zunehmendem Alter.

Dies ging häufig mit einem optimistischen Blick auf das Altern einher. Mit Blick auf frühere Interventionsstu-



Älterer Mann liest (Symbolbild): Im Alter lässt die Geisteskraft nicht zwingend nach - es sind sogar Verbesserungen möglich.

(Quelle: Inside Creative House/Thinkstock by Getty-Images-bilder)

dien vermuten die Autoren, dass ein positiver Ausblick die Selbstwirksamkeit fördern, einem möglichen Fatalismus entgegenwirken und so auch gesundes Altern unterstützen könnte. **Weitere Informationen** zu Prävention und HealthyAging auch bei sta Young



Foto: www.focus.de



Foto: www.sanapura.de



Depositphotos.com/
@ andrew_knyazev.inbox.ru

In der modernen Wundmedizin rückt die Durchblutung immer stärker in den Fokus. Heute gilt: Chronische Wunden lassen sich nur dann erfolgreich behandeln, wenn auch die Durchblutung des betroffenen Gewebes genau untersucht und - wenn nötig - gezielt verbessert wird

Bei Diabetes oder Gefäßerkrankungen kann schon eine kleine Druckstelle oder Blase zu einer chronischen Wunde werden. In vielen Fällen liegt die Ursache in einer eingeschränkten Durchblutung, so die Ärztin Dr. Christiane Dreschl.

Ganzheitliche Behandlung im Wundzentrum

Die Behandlung chronischer Wunden erfordert häufig eine umfassende medizinische Abklärung. Neben der professionellen Versorgung der Wunde selbst spielt vor allem die Diagnose möglicher Durchblutungsstörungen eine zentrale Rolle.

Im Wundzentrum der Elisabethinen arbeiten dafür Spezialist:innen im ärztlichen Bereich und in der Pflege zusammen. Ziel ist es, nicht nur die Wunde zu behandeln, sondern auch die Ursache der schlechten

Prävention und regelmäßige Kontrolle

Besonders Menschen mit Diabetes oder Gefäßerkrankungen sollten auf ihre Gefäßgesundheit achten und kleine Verletzungen ernst nehmen. Regelmäßige Kontrollen sowie eine gute Fußpflege können helfen, chronische Wunden zu vermeiden.

„Viele chronische Wunden lassen sich verhindern, wenn Durchblutungsstörungen früh erkannt und behandelt werden. Prävention und Aufklärung sind daher ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit“, so die Fachärztin.



Foto © StudioHorst

Erste Oberärztin der Allgemeinchirurgie Dr. Christiane Dreschl, MBA

Warum chronische Wunden oft mehr als nur eine Verletzung sind

Eine gute Durchblutung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Wundheilung. Nur wenn das Gewebe ausreichend mit Sauerstoff, Nährstoffen und wichtigen Abwehrzellen versorgt wird, kann der Körper beschädigte Haut reparieren. Ist diese Versorgung gestört, verzögert sich die Regeneration - selbst kleine Verletzungen können zu chronischen Wunden werden. Im Wundzentrum am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt zeigt sich täglich, wie entscheidend eine ausreichende Durchblutung für die Heilung ist.

„Eine gute Durchblutung ist die Grundlage jeder Wundheilung. Wenn das Gewebe nicht ausreichend versorgt wird, kann selbst eine kleine Verletzung zu einer chronischen Wun-

de werden“, erklärt Dr. Christiane Dreschl, MBA, Erste Oberärztin der Allgemeinchirurgie und Leiterin der Wundambulanz am Klagenfurter Elisabethinen-Krankenhaus.

Wenn Wunden nicht mehr heilen

Von einer chronischen Wunde spricht man, wenn eine Verletzung innerhalb von sechs bis acht Wochen nicht vollständig abheilt. Häufig steckt eine Durchblutungsstörung dahinter: Sauerstoff, Nährstoffe und wichtige Abwehrzellen erreichen das Gewebe nur eingeschränkt - der natürliche Heilungsprozess wird deutlich verlangsamt. Viele Patient:innen suchen deshalb Hilfe im Wundzentrum der Elisabethinen. „Viele unserer Patient:innen kommen zu uns, weil ihre Wunden trotz Behandlung über längere Zeit nicht abheilen.

Besonders gefährdet: Menschen mit Diabetes

Ein erhöhtes Risiko für chronische Wunden haben Menschen mit Diabetes. Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte können Blutgefäße und Nerven schädigen und dadurch die Durchblutung - besonders in den Füßen - deutlich verschlechtern. Gleichzeitig kommt es häufig zu einem vermindernden Schmerzempfinden.

„Viele Betroffene bemerken kleine Verletzungen gar nicht mehr. Gleichzeitig ist die Durchblutung eingeschränkt - dadurch heilen Wunden deutlich schlechter“, erklärt Dreschl.

Aus kleinen Druckstellen, Blasen oder Hautrissen können sich so schwer heilende Wunden entwickeln.

Heilung zu erkennen. „Sobald wir die Durchblutung gezielt untersuchen und behandeln, verbessert sich oft auch die Heilung der Wunde deutlich. Deshalb ist es so wichtig, nicht nur die Wunde selbst zu versorgen, sondern immer auch die Durchblutung im Blick zu haben“, betont Dreschl.

Warnzeichen früh erkennen

Eine frühzeitige Diagnose kann entscheidend sein, um schwerwiegende Komplikationen zu verhindern. Warnzeichen für Durchblutungsstörungen können unter anderem sein:

- Wunden, die über Wochen nicht abheilen
- kalte oder blasse Füße
- Schmerzen beim Gehen
- Veränderungen der Hautfarbe
- bläuliche oder stark verfärbte Hautstellen

„Je früher Durchblutungsstörungen erkannt werden, desto besser können wir eingreifen und die Heilung unterstützen“, sagt Dreschl.

International ausgezeichnete Expertise

Das Wundzentrum am Elisabethinen-Krankenhaus wurde erneut von der European Wound Management Association (EWMA) re-zertifiziert. Damit bleibt es das einzige Wundzentrum

in Österreich mit dieser international anerkannten Auszeichnung. Die Zertifizierung bestätigt die hohe Qualität der spezialisierten Versorgung und unterstreicht die Bedeutung einer interdisziplinären Behandlung bei chronischen Wunden.

Kurz Meldungen

Intervallfasten - Besser früh Adipositas / Übergewicht - Adv. Sci.

Intervallfasten gilt als vielversprechender Ansatz zur Verbesserung des Stoffwechsels. Ob jedoch der Zeitpunkt der Mahlzeiten dabei eine Rolle spielt, ist bislang wenig verstanden. Eine neue Analyse der ChronoFast-Studie untersuchte nun, wie frühes im Vergleich zu spätem Essen das Lipidprofil im Blut beeinflusst - also jene Vielzahl an Fettmolekülen, die eng mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verknüpft sind.

Tai Chi und Yoga für die Lungenfunktion COPD - Sci Rep

Achtsamkeitsbasierte Körperübungen wie Tai Chi und Yoga können die Lungenfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit bei Menschen mit COPD signifikant verbessern. Diese Übungen stellen somit eine mögliche nicht-medikamentöse Ergänzung in der Rehabilitation dar.

Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde.

Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmit-

teln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.

Die Ernährungsempfehlungen der DGE gelten für gesunde Erwachsene in Deutschland im Alter von 18 - 65 Jahren, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen (Mischkost).

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten

Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Obst und Gemüse - viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



Foto: shutterstock

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit.

Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl. Milch und Milchprodukte jeden Tag Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 und unterstützen die Knochengesundheit.

Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 zu achten.

Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-



Foto: fauxel (pexels)

3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Fleisch und Wurst - weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln.

Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche. Süßes, Salziges und Fettiges - besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmit-

teln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

Hochverarbeitete Lebensmittel: Welche schaden und welche schützen könnten

Auf hochverarbeitete Lebensmittel trifft man überall - von Fertiggerichten über Süßigkeiten bis zu zuckerhaltigen Getränken. Doch wie wirken sie sich auf unsere Gesundheit aus? Während einige das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und sogar vorzeitigen Tod erhöhen, scheinen andere sogar schützend zu wirken.

Eine Übersichtsarbeit fasste aktuelle Studienergebnisse zusammen und schafft mehr Klarheit zur gesundheitlichen Einordnung hochverarbeiteter Lebensmittel.

Hochverarbeitete Lebensmittel sind aus unseren Supermarktregalen kaum noch wegzudenken. Im Englischen spricht man von Ultraprocessed Foods (UPF) und meint damit Lebensmittel, die - meist industriell - hergestellt und stark verarbeitet sind. Die zunehmend kritisch betrachtete NOVA-Klassifikation unterscheidet dabei Lebensmittel je nach Verarbeitungsgrad, der Zahl der Zutaten und Zusatzstoffen sowie der Art der Verpackung: Lebensmittel der Klasse 1 (unverarbeitet) bis 4 (hochverarbeitet).

Ultra-Hochverarbeitete Lebensmittel (UPF): Gesund oder nicht?

Den gesundheitlichen Stellenwert von UPF beleuchtet eine Übersichtsarbeit (Review) der Arbeitsgruppe um Hana Kahleova vom Physicians Committee for Responsible Medicine.

Der Review berücksichtigte prospektive Beobachtungsstudien sowie randomisierte klinische Studien, die den Einfluss unterschiedlich stark verarbeiteter Lebensmittel auf Körpergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit untersuchten.

Hochverarbeitete Lebensmittel wurden dabei unterschiedlichen Gruppen zugeteilt:

- Süße Getränke (mit Zucker oder Süßstoffen gesüßt)
- Fleischprodukte (Wurst, Fleischfertiggerichte)

- Fette, Dips, Saucen (z. B. Margarine, Fertigsaucen)

- Süßigkeiten und Desserts (Eiscreme, Schokolade, Kekse)

- Pflanzliche Fleisch- und Wurstalternativen

- Frühstückscerealien und Brot (Müsli, Toast, Knäckebrötchen)

- Fertiggerichte (Tiefkühlpizza, Instant-Nudeln)

Die Übersichtsarbeit bezog 14 Studien ein (12 prospektive und 2 randomi-



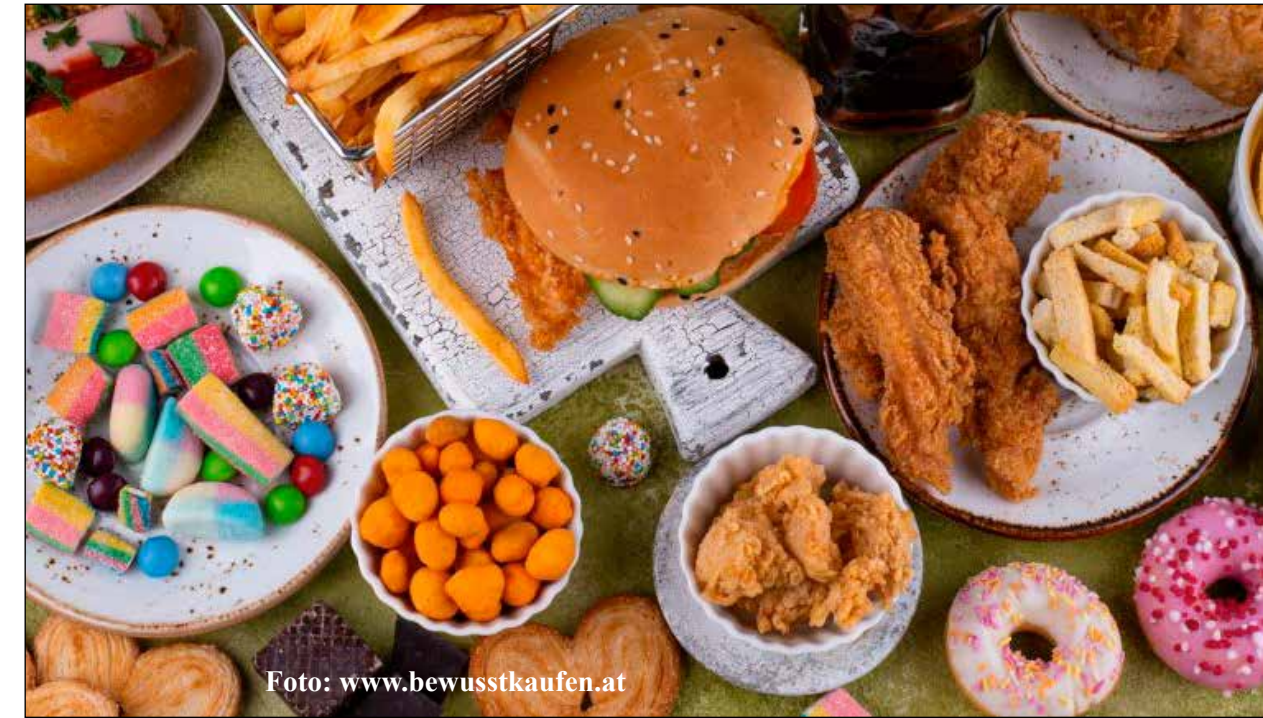
sierte klinische Studien). Den Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Kategorien hochgearbeiteter Lebensmittel und Diabetes untersuchten 7 prospektive Studien. Ein verstärkter Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel ging mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher; allerdings ergaben sich zwischen den unterschiedlichen UPF-Gruppen große Unterschiede. Daten einer europäischen Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC) zeigten z. B. besonders für hochverarbeitete tierische Produkte und süße Getränke ein erhöhtes Risiko.

Insgesamt waren hauptsächlich hochverarbeitete Fleischprodukte, süße Getränke sowie Fette und Saucen verantwortlich für den Zusammenhang zwischen UPF und erhöhtem Risiko für chronische Erkrankungen. Für alle drei Lebensmittelgruppen wiesen unterschiedliche Studien ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterberisiko nach.

Review zu Gesundheit und UPF: Hochverarbeitete Lebensmittel und Erkrankungsrisiko

Vollkorn und Fleischersatz: Hochverarbeitete Lebensmittel, die eventuell schützen können

Vollkornprodukte, Frühstückscerealien und Brot (z. B. Müsli, Vollkorntoast)



gingen ebenso wie pflanzliche Alternativen (z. B. vegane Fleisch- und Wurstersatzprodukte) mit einem geringeren Erkrankungs- und Sterberisiko einher. Randomisierte klinische Studien zeigten gesundheitliche Vorteile, wenn tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzt wurden, auch wenn letztere zu den UPF zählen. Unterschiedliche Resultate wurden für Süßigkeiten und Desserts gefunden – je nachdem, welche Lebensmittel diesen Kategorien zugeordnet wurden.

Fazit: Nicht alle UPF bergen gesundheitliche Risiken

Die in diesem Review dargestellten Studien zeigen: Nicht alle UPF sind schädlich. Während zuckerhaltige Getränke, Wurst und Fertigfleischgerichte klar mit Gesundheitsrisiken verbunden sind, können Vollkornprodukte, pflanz-

liche Fleisch- und Wurstersatzprodukte positive Effekte haben.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei staYoung



The Big Five - Nr. 2:

Ernährung

Ernährung als individueller Treibstoff für Gesundheit & Wohlbefinden

Ernährung ist weit mehr als nur „Essen“. Sie ist individuelles Puzzle aus Genen, Hormonen, Chronobiologie, Psyche und Lebensgewohnheiten - und einer der mächtigsten Hebel für langfristige Gesundheit, Energie und Wohlbefinden.

In „The Big Five - Nr. 2 Ernährung“ mit Dr. med. Christian Larsen erfahren Sie in nur 90 Minuten:

- warum ihre Gene und innere Uhr bestimmen, was für Sie optimal ist
- wie das Mikrobiom (100 Billionen Mikroben) Verdauung, Stimmung und Immunsystem steuert

- Silent Inflammation - der stille Entzündungstreiber von Diabetes, Herzinfarkt und Demenz - und wie Ernährung ihn abschaltet

- Emotionales Essen, Heißhunger und Zuckerabhängigkeit verstehen und durchbrechen

- Praktische Strategien zu Fasten, Intervallfasten, Keto & Gewichtsmanagement - ohne Muskelabbau

- 2-Stunden-Regel, Silent-Inflammation-Checkliste und Impulskontrolle - sofort anwend

- Plus: konkrete Tipps, wie Sie ihre ganz persönliche Ernährung finden - durch Experimentieren, Beobachten und Anpassen.

- Referent: **Dr. med. Christian Larsen**, Gründer Spiraldynamik® & Med Center Zürich

- Termin: Mittwoch, 20. Mai 2026, 19 bis 20.30 Uhr (inkl. Q&A)

- Ort: Med Center Zürich, Hofwiesenstrasse 2, 8057 Zürich (direkt am Schaffhauserplatz) oder Online

- Preis: nur CHF 40.- pro Abend

- Präsenzplätze streng limitiert - Anmeldung nach Eingang der Reihenfolge. Oder bequem online von überall teilnehmen.

- Keine Vorkenntnisse nötig. Teil der inspirierenden Serie „The Big Five“ - die fünf Quellen der Lebenskraft.

- Jetzt anmelden - Präsenz oder Online!

- Präsenz in Zürich: Direkt Anmeldung Präsenz

- Online via Zoom: Direkt Anmeldung Online

Wer seine Ernährung wirklich versteht und individuell optimiert, gewinnt nicht nur mehr Energie und Gesundheit - sondern echte Lebensqualität.

Der zweite Abend der Big-Five-Serie ist ihr nächster Schritt. Eine intensive cholesterinsenkende Behandlung mit Evolocumab verringert bei Hochrisikopatienten mit Diabetes das Risiko von schweren kardiovaskulären Ereignissen. Zu diesem Ergebnis ist eine jüngst publizierte Studie des krankenhausbasierten Forschungsunternehmens Mass General Brigham gekommen.

Bei den Probanden lag keine bekannte Atherosklerose (Verkalkung der Arterien) vor. Laut Ko-Autor Nicholas A. Marston wurde seit einem Jahrzehnt eine derartige Behandlung nur bei Patienten vorgenommen, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatten.



The Big Five - Nr. 2 Ernährung Foto: Spiraldynamik®

WHO Zucker Empfehlungen: max. 5 bis 10 Teelöffel freien Zucker pro Tag. Um das Risiko einer ungesunden Gewichtszunahme und Karies zu verringern, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Aufnahme an freiem Zucker in sämtlichen Lebensphasen auf unter 10 Energieprozent zu reduzieren. Unter „freie Zucker“ werden hier alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigefügt werden. Aber auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsä-

(also täglich nicht mehr als 5 Teelöffel Zucker für Erwachsene) als langfristiges gesundheitspolitisches Ziel für sinnvoll.

Zucker ist vielen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge zugesetzt, z. B.:

Lebensmittel: 1 Glas Limonade (250 ml), 1 Becher Fruchtjoghurt (Packungsgröße: 70-250 g), 1 Portion Frühstückscerealien (30 g)

Mit unserem Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ können Konsumentinnen und Konsumenten unter



Foto: www.spiegel.de

WHO Zucker Empfehlungen

ten vorkommt. Für einen durchschnittlichen Erwachsenen (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal) entsprechen 10 Energieprozent nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag (ca. 10 Teelöffel bzw. 14 Stück Würfelzucker).

Bei Kindern ist die maximal empfohlene Aufnahme an freiem Zucker - je nach Alter und Geschlecht - geringer. Bei Jugendlichen und sportlich Aktiven kann es auch mehr sein. Für ein- bis dreijährige Kinder entsprechen 10 Energieprozent ungefähr 30 Gramm Zucker pro Tag (ca. 6 Teelöffel) (berechnet auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr). Für Kinder von 4 bis 6 Jahren sind es ca. 35 Gramm freier Zucker pro Tag und für Kinder von 7 bis 10 Jahren ca. 42 Gramm freier Zucker pro Tag. Zur Veranschaulichung enthält ein Glas Limonade (250 ml) durchschnittlich 18 Gramm an freiem Zucker. Im 1. Lebensjahr sollte die Gabe von zugesetztem Zucker vermieden werden.

Außerdem hält die WHO eine weitere Reduktion der Aufnahme freien Zuckers auf unter 5 Energieprozent

anderem Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalte von Lebensmitteln ganz einfach vergleichen. Zusätzlich bietet das Tool praktische Tipps und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung.

Derzeit stehen Informationen zu Säuglings- und Kleinkindprodukten, Erfrischungsgetränken, Frühstückscerealien, Milchprodukten, Trinkkakaomischungen/Trinkschokoladen, Wurstwaren, Fertiggerichten, Aufstrichen, Ketchups und andere Saucen, Süßwaren und Knabbergebäck sowie veganen sowie vegetarischen Alternativprodukten zur Verfügung. Mehr Informationen finden Sie auch in dem Nährstoffmonitoring-Bericht 2017-2021.

Tipps zur Zucker-Reduktion

• Zuckermengen langsam und schrittweise reduzieren.

• Beachten Sie, dass süße Lebensmittel gleichzeitig hohe Mengen an Fett und pikante Speisen auch viel Zucker enthalten (z. B. Pizza, Ketchup etc.) können.

• Wenn Sie Speisen selbst zubereiten, verwenden Sie Zucker nur sparsam. Ein Löffel oder Streuer kann beim Zuckern helfen, um ein besseres Gefühl für die Dosierung zu haben.

• Beim Backen kann auch ohne Weiteres ein Drittel der angegebenen Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen weggelassen werden. Einfach ausprobieren, ob es schmeckt.

• Zucker in vorverpackten Lebensmitteln erkennen und meiden: Andere Bezeichnungen für „Zucker“ sind z. B. Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Stärkesirup, Fruchtzucker (Fruktose), Fruktosesirup, Fruchtsüße, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose).

Auch Honig, Sirupe, Dicksäfte (z. B. Agavendicksaft), Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrate, Fruchtputees und getrocknete Früchte sind Zuckerlieferanten.

In einer Post-hoc-Analyse einer kleinen Studie aßen 20 Teilnehmer bei unverarbeiteter Ernährung zwar größere Portionen, nahmen aber signifikant weniger Kalorien auf. Der Grund: Die Mahlzeiten waren weniger energiedicht und wiesen ein anderes Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis auf.

In einer früheren Studie (Hall et al. 2019) wurde berichtet, dass ultraverarbeitete Ernährung im Vergleich zu einer unverarbeiteten Ernährung die tägliche Energieaufnahme um etwa 500 kcal erhöhte. Die Studienteilnehmer konnten dabei so viel essen, wie sie wollten (ad libitum).

Mehr Kalorien mit hochverarbeiteter Nahrung - Warum?

In einer Post-hoc-Analyse derselben



Größere Portion, weniger Kalorien: Unterschied zwischen unverarbeiteter und ultraverarbeiteter Ernährung

Studie wurde nun untersucht, ob die Studienteilnehmer bestimmte Mahlzeitenbestandteile aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung auswählten und welchen Einfluss dies auf die Energieaufnahme hatte. Im Mittelpunkt stand die Frage, welche Rolle das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fett sowie die Energiedichte der Lebensmittel spielen.

Hierfür erhielten gewichtsstabile Erwachsene für jeweils 2 Wochen entweder eine ultraverarbeitete oder eine unverarbeitete Ernährung und wechselten danach zur jeweils anderen Ernährungsform. Die Ballaststoffe

wurden in beiden Ernährungsformen bewusst gleich gehalten, um andere Faktoren isoliert zu untersuchen. Das bedeutet, dass die ultraverarbeiteten Lebensmittel künstlich mit Ballaststoffen angereichert oder so ausgewählt wurden, dass ihr Ballaststoffgehalt dem der unverarbeiteten Lebensmittel entsprach.

Post-hoc-Analyse: Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis und Mahlzeitenauswahl

Insgesamt nahmen 20 Personen an der Studie teil. Unter der unverarbeiteten Ernährung wählten die Studien-

teilnehmer Mahlzeitenbestandteile mit einer weniger gleichmäßigen Verteilung der Energie aus Kohlenhydraten und Fett. Dieser Unterschied wurde mit dem sogenannten Blend-Index gemessen.

Die Differenz im Blend-Index betrug:

- Mittagessen: 0,22 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,19 - 0,26; $p < 0,0001$)

- Abendessen: 0,24 (95 % KI: 0,19 - 0,28; $p < 0,0001$)

Auch die fertigen Mahlzeiten unterschieden sich signifikant:

- Mittagessen: $F(1, 19) = 18,49$; $p < 0,0004$

- Abendessen: $F(1, 19) = 24,85$; $p < 0,0001$

Ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten und Fett wird oft als besonders schmackhaft wahrgenommen. Ein niedrigerer Blend-Index bedeutet hier ein weniger ausgeglichenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten und Fett.

Unverarbeitete Mahlzeiten weniger energiedicht, aber größere Portionen

Bei der unverarbeiteten Ernährung entschieden sich die Studienteilnehmer bevorzugt für Lebensmittel mit niedriger Energiedichte ($< 1,0$ kcal/g), meist Obst und Gemüse.

Die Mahlzeiten enthielten dadurch:

- Weniger Energie:

se energieärmerer Lebensmittel als auch der Blend-Index einen signifikanten Zusammenhang mit der tatsächlichen Energieaufnahme ($r = 0,78$; $p < 0,001$).

Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis und Mikronährstoffdichte beeinflussen Energieaufnahme

Die Autoren schlussfolgern aus den Ergebnissen, dass unverarbeitete Mahlzeiten die Energieaufnahme wahrscheinlich aus zwei Gründen senken.

Unverarbeitete Mahlzeiten bestehen oft aus kohlenhydratreichen oder aus fettreicheren Bestandteilen und seltener aus einer gleich hohen Mischung beider. Ein solches weniger „schmackhaftes“ Verhältnis scheint mit einer geringeren Energieaufnahme verbunden zu sein.

Da unverarbeitete Lebensmittel zudem meist eine höhere Mikronährstoffdichte bei gleichzeitig geringerer Energiedichte aufweisen, kann der Körper seinen Bedarf an essenziellen Nährstoffen mit weniger Energie decken.

Dieses Phänomen bezeichnen die Autoren als „Mikronährstoff-Deleveraging“. Die Energieaufnahme wird reduziert, sobald der Bedarf an Mikronährstoffen erreicht ist.

- unverarbeitet = $719,4 \pm 11,6$ kcal
- ultraverarbeitet = $829,5 \pm 12,51$ kcal
- $F(1, 19) = 14,9$; $p < 0,001$
- Gleichzeitig eine größere Masse (+57 %):
- unverarbeitet = $665,5 \pm 10,74$ g
- ultraverarbeitet = $423,5 \pm 8,03$ g
- $F(1, 19) = 82,9$; $p < 0,001$

Die Studienteilnehmer aßen größere Portionen, nahmen aber dennoch weniger Kalorien auf. In der statistischen Modellierung zeigten sowohl die Mas-



Bewegung - kleine Schritte können Leben retten



Foto: www.nava-fitness.de

Ob auch kleine, alltagstaugliche Steigerungen der körperlichen Aktivität das Risiko zu versterben senken, ist bisher unklar. Eine aktuelle Metaanalyse untersuchte daher, wie viele Todesfälle sich durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität um 5 oder 10 Minuten bzw. 30 Minuten weniger Zeit im Sitzen womöglich verhindern lassen könnten.

Berechnungen zufolge könnte eine Steigerung der körperlichen Aktivität auf das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestmaß (150 Minuten mäßig intensive körperliche Aktivität pro Woche) die Zahl unterschiedlicher Erkrankungen in der EU deutlich senken. Bis 2050 könnten 11,5 Mio. neue Fälle nicht übertragbarer Krankheiten - davon z. B. 3,8 Mio. Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

und mehr als 400 000 Krebserkrankungen, vermieden werden. Nicht jeder erreicht jedoch das empfohlene Mindestmaß an Bewegung.

Auswirkungen kleiner Steigerungen der körperlichen Aktivität?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer Metaanalyse, ob auch schon geringe Steigerungen messbare gesundheitliche Vorteile bringen könnten. Die Metaanalyse wertete Daten von prospektiven Kohortenstudien aus Norwegen, Schweden und den USA aus.

Die körperliche Aktivität der Teilnehmer wurde elektronisch mit Hilfe von Bewegungstrackern erfasst. Die Studie ermittelte einen Schätzwert der Zahl der Todesfälle, die vermutlich durch körperliche Aktivität verhindert wer-

den konnten (Potential Impact Fraction, PIF). Dies untersuchten die Autoren bei den Studienteilnehmern, die zur Gruppe mit der geringsten körperlichen Aktivität zählten (untere 20 %; Hoch-Risiko-Gruppe) sowie bei allen Teilnehmern ohne die sportlichste Gruppe (20 % mit höchster Aktivität; populationsbasierter Ansatz).

Den Anteil womöglich verhinderter Todesfälle schätzte die Studie in Form einer Hazard Ratio (HR) für 5 - 10 Minuten zusätzlicher körperlicher Aktivität mittlerer oder höherer Intensität sowie für eine Verringerung der Zeit im Sitzen um 30 bzw. 60 Minuten ermittelt.

Metaanalyse über 7 prospektive Kohortenstudien

Die Metaanalyse wertete Daten von 7 prospektiven Kohortenstudien aus Norwegen, Schweden und den USA aus (n = 40 327; 4 895 Todesfälle) sowie Daten der UK-Biobank (n = 94 719; 3 487 Todesfälle).

Mit 5 Minuten zusätzlicher körperlicher Aktivität kam es in der Gruppe mit der geringsten Aktivität zu 6,0% weniger Todesfällen (95 % Konfidenzintervall, KI: 4,3 - 7,4). In der Gesamtgruppe ohne die aktivsten Teilnehmer war das Risiko für Todesfälle um 10,0 % gesenkt (95 % KI: 6,3 - 13,4).

Täglich 30 Minuten weniger im Sitzen zu verbringen ging in der Hoch-Risiko-Gruppe mit 3,0 % weniger Todesfällen einher (95 % KI: 2,0

- 4,1), in der Gesamtgruppe ohne die aktivsten Teilnehmer reduzierte sich das Risiko für Todesfälle um 7,3 % (95 % KI: 4,8 - 9,6).

Die separat ausgewerteten Daten der UK-Biobank zeigten einen kleineren, aber immer noch substantiellen möglichen Vorteil der reduzierten Zeit im Sitzen:

Das Risiko für Todesfälle sank mit geringerer Sitzdauer um 4,5 % in der Gesamtgruppe ohne besonders aktive Teilnehmer.

Kleine Änderungen im Bewegungsumfang, weniger Todesfälle

Kleine und damit realistische Ziele könnten dieser Metaanalyse zufolge



Foto: www.fancy.tv-de

somit womöglich einen Beitrag zu einer längeren Lebenszeit leisten. Bereits 5 Minuten zusätzliche Bewegung senkten das Risiko für Todesfälle. Auch eine

Verringerung der Zeit, die im Sitzen verbracht wurde, hatte diesen Effekt - sowohl bei eher inaktiven als auch bei durchschnittlich aktiven Menschen.

• • • Welcher Sport eignet sich im Alter?

Die einfachste Antwort auf diese Frage wäre: Jeder Sport, der Spaß macht und der vom Arzt nicht verboten wird. Ganz so einfach ist es dann aber doch nicht. Denn unabhängig davon, wie gut man sich fühlt, lässt die Leistungsfähigkeit im Alter nach. Wer in jungen Jahren viel Sport getrieben hat, darf nicht damit rechnen, die gleichen Leistungen auch noch im Alter erbringen zu können.

Richten Sie sich deswegen nach dieser Faustregel: Sport mit einer mäßigen Belastung, und das regelmäßig. Wer nach langer Zeit ohne Sport wieder einsteigt, muss

damit rechnen, dass der Anfang schwer fällt. Nach dem 50. Lebensjahr sind die Muskeln nicht mehr so elastisch und die meisten Menschen haben mehr Fett angesetzt als in ihren jungen Jahren. Es ist ohnehin sinnvoll, klein anzufangen.

Geeignete Sportarten für Senioren sind zum Beispiel:

- Walking/Nordic Walking, • Schwimmen, • Wassergymnastik
- Radfahren, • Tanzen, • Krafttraining, • Hockergymnastik

Es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubauen

Sei es, indem man öfter die Treppe an-

statt den Aufzug oder die Rolltreppe nimmt oder täglich nach dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang macht. Wenn Sie bereit sind, Ihr Bewegungspensum zu steigern, können Sie etwa einem Sportverein beitreten oder mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, Freunden oder auch alleine Sport treiben.



Foto: www.kopf-klar.de

Sport in der Lebensmitte verlängert Frauenleben

Australische Langzeitstudie verweist auf gesundheitsfördernde WHO-Empfehlungen

Frauen im mittleren Alter, also um die 50 Jahre, die pro Woche gemäß den Empfehlungen Frauen im mittleren Alter, also um die 50 Jahre, die pro Woche gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 Minuten moderat bis intensiv körperlich aktiv sind, leben länger.

Ihr vorzeitiges Sterberisiko ist um die Hälfte geringer als das von Frauen, die es gemütlicher angehen lassen. Das zeigt ein Forschungsbericht, den die Medizinerin Binh Nguyen von der University of Sydney und ihre Kollegen in der Open-Access-Zeitschrift „PLOS Medicine“ veröffentlicht haben.

Daten von über 11.000 Frauen

Nguyen und ihre Mitarbeiter verwendeten Daten von 11.169 Frauen, die zwischen 1946 und 1951 geboren worden sind. Zwischen 1996 und 2019 wurden sie neunmal befragt, wie sie es mit der Umsetzung der WHO-Richtlinien halten. Die Forscher fanden heraus, dass die konsequente Einhaltung der Empfehlungen das vorzeitige Sterberisiko deutlich verringert.

Diese Rate lag bei Frauen gleichen Alters, die die Richtlinien konsequent einhielten, bei 5,3 Prozent. Bei den anderen waren es 10,4 Prozent - vor allem aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

„Unsere Studie stützt die wachsende

Evidenz, dass die Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils in der Lebensmitte gesundheitliche Vorteile bietet“, sagen die Autoren. „Frauen sollten dazu ermutigt werden, die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität auch in der Lebensmitte einzuhalten, um länger fit zu bleiben.“

Nguyen fügt hinzu: „Während der gesamten Lebensmitte aktiv zu bleiben, kann einen echten Unterschied für die langfristige Gesundheit von Frauen



(Foto: pixabay.com, Mircea Iancu)

Auch joggend können Frauen mittleren Alters ihr Leben verlängern

machen. Unsere Studie zeigt, dass die Aufrechterhaltung des empfohlenen Maßes an körperlicher Aktivität über mehrere Jahre hinweg dazu beiträgt, vor vorzeitigem Tod zu schützen.“

Bisher nur Momentaufnahmen

Bisher gab es nur Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Lebenserwartung, bei denen Teilnehmerinnen nur einmal befragt wurden. Jetzt begleiteten die Forscher die Frauen erstmals wissenschaftlich über einen sehr langen Zeitraum. So konnten sie feststellen, dass es nur dann optimal läuft, wenn die Empfehlungen der WHO über eine lange Zeit befolgt wurden.

Wie Schlaf Schmerz verstärkt - und was gegen Social Jetlag hilft

Die Beziehung von Schmerz und Schlafstörungen ist bidirektional, aber nicht symmetrisch: Schlafstörungen erhöhen die Schmerzempfindlichkeit deutlich stärker, als Schmerzen den Schlaf stören. Die Zeitumstellung wirkt wie ein Social Jetlag, verschlechtert die Schlafqualität und beeinträchtigt die kognitive Leistungsfähigkeit - die Anpassung kann länger als eine Woche dauern.

Es lohnt sich in jedem Alter täglich Bewegung in den Alltag zu integrieren. Für ältere Semester sind Fahrradfahren oder ausgiebige Spaziergänge ideal, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und so lange fit zu bleiben. Es gibt aber auch viele weitere Möglichkeiten für Senioren, sich körperlich zu betätigen. Wichtig beim Auswählen ist, die Sportart sollte Sie gesund halten und Ihnen Freude bereiten.

das Gleichgewicht und die Koordination.

Das ist im Alter besonders wichtig, weil diese beiden Kompetenzen bei der Sturzprophylaxe eine große Rolle spielen. Wer mit Bewegung sein Gleichgewicht und seine Koordination schult, bleibt selbstständig und kann länger ein selbstbestimmtes Leben führen.

Ausdauertraining ist so wichtig, weil es das Herz-Kreislaufsystem



(Foto: viktoriia/stock.adobe.com)

Senioren sport: So bleiben Sie im Alter fit

Warum ist Seniorensport wichtig? Bewegung ist im Alter aus unterschiedlichen Gründen von Bedeutung. Einerseits trägt Seniorensport zum gesunden physischen Zustand bei, andererseits stärkt es auch das geistige Wohlbefinden. Wer seinen Körper positiv wahrnimmt, steigert damit sein Selbstvertrauen. Bestimmte Sportarten und Übungen trainieren nicht nur die Ausdauer und die Kraft, sondern auch

unterstützt. Das wiederum hält den Blutdruck stabil. Auf diese Weise wird auch der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) vorgebeugt. Seniorensport, vor allem Bewegung im Freien, stärkt gleichzeitig das Immunsystem - das kann Infekten vorbeugen, die im Alter schnell heftiger ausfallen.

Darüber hinaus wirken sich Sport, aber auch schon leichte Bewegung,

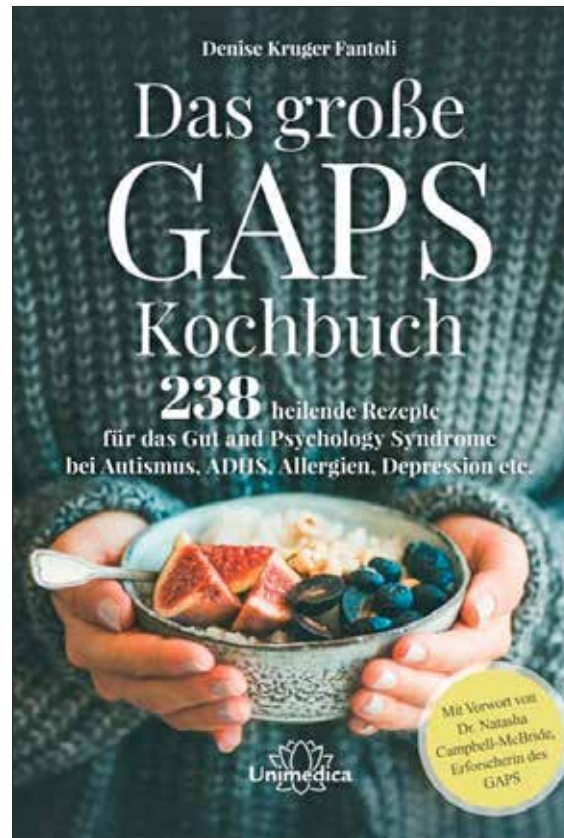
ganz konkret positiv auf Krankheiten wie Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose und Rückenschmerzen aus. Zudem sorgt körperliche Aktivität für den Abbau von Stresshormonen, was die innere Ausgeglichenheit fördert. Im Alter steigt das Risiko für Übergewicht, wie eine Erhebung des Robert Koch-Instituts zeigt. Nach diesen Erkenntnissen sind bei Männern zwischen 60 und 69 Jahren 35 Prozent stark übergewichtig. Bei den Frauen dieser Altersgruppe sind es 33 Prozent. Bei den 70- bis 79-Jährigen sind die Zahlen noch höher: 42 Prozent der Männer und 31 Prozent der Frauen wiegen zu viel.

Von stark übergewichtig (adipös) spricht man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30. Eine Adipositas begünstigt chronische Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Gelenke. Starkes Übergewicht ist eine klare Mitursache weiterer gesundheitlicher Probleme, etwa von Diabetes. Auch wenn es aufwendiger ist als in jungen Jahren - mit Sport und Bewegung kann man auch im Alter noch an Gewicht verlieren. Für die Gesundheit lohnt es sich. Wer jedoch etwas zu viel wiegt, muss sich nicht sorgen. Ein geringes Übergewicht kann bei Senioren sogar dabei helfen, schwere Erkrankungen zu überstehen - die „kleinen Nahrungsreserven“ versorgen den Körper dabei.



(Foto: mammutmarsch.de)

Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen



Das große GAPS Kochbuch

Mit der GAPS-Diät chronische Krankheiten heilen - wie dies möglich ist zeigt uns Denise Krüger Fantoli in ihrem großen GAPS Kochbuch. Anhand von 238 Rezepten lässt sich das legendäre Ernährungsprogramm einfach und nachhaltig im Alltag umsetzen.

Das Kochbuch baut auf der revolutionären Forschung von Dr. Natasha Campbell-McBride zum Gut and Psychology Syndrome (GAPS) auf. Bereits seit 20 Jahren erforscht die Neurologin und Ernährungswissenschaftlerin den Zusammenhang von psychischen Störungen, unserer Ernährung und dem Verdauungssystem. Krüger Fantoli lebte gemeinsam mit ihrer Familie drei Jahre lang nach der therapeutischen GAPS-Diät und stellte dabei beeindruckende gesundheitliche Fortschritte bei allen Familienmitgliedern fest. Daher macht sie die GAPS-Diät ausdrücklich auch Kindern schmackhaft.

Alle Rezepte - von der Knochenbrühe über die Lamm-Tajine mit Feigen bis hin zum Birnen-Ingwer-Kuchen - sind leicht und schnell umsetzbar. Der Leser merkt sofort, dass die Autorin aus eigener Erfahrung schreibt. Er bekommt detaillierte Informationen zur Bedeutung von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Probiotika und Nahrungsergänzungsmitteln für die gesunde Ernährung. Ausgewählte Rezepte sind reich bebildert

Print-Ausgabe, 313 Seiten, Sprache Deutsch Herausgeber **Unimedica ein Imprint** der Narayana Verlag, ISBN-ISBN: 978-3-96257-103-0, Preis: 34,80 €



Darm gut, alles gut

Darm gut, alles gut: Bring deine Verdauung ins Gleichgewicht: weniger Blähbauch und mehr Wohlbefinden - Darmflora stärken, Verdauung natürlich verbessern, Darmgesundheit fördern. Broschiert - 29. April 2026, von Dr. med. Luisa Werner (Autor), Bestseller Nr. 1 in Allergien, Blähbauch, Verdauungsprobleme oder Unverträglichkeiten gehören für dich zum Alltag?

Du bist damit nicht allein - und vor allem: Es ist nicht normal.

Bevor sie Ärztin wurde, war sie selbst viele Jahre betroffen: aufgeblähter Bauch nach dem Essen, ständige Beschwerden und die Suche nach Lösungen, die wirklich helfen. Sie hat unzählige Tipps ausprobiert, Tests gemacht und sich durch verschiedenste Ansätze gearbeitet - bis sie verstanden hat, worauf es wirklich ankommt.

Heute zeigt sie dir, wie du deinen Darm ganzheitlich verstehen und nachhaltig stärken kannst - ohne komplizierte Regeln, sondern mit einem alltagstauglichen, gesunden Lifestyle.

Dieses Buch verbindet medizinisches Wissen mit echter Erfahrung - verständlich, motivierend und direkt umsetzbar.

Seitenzahl der Print-Ausgabe, 192 Seiten, Sprache Deutsch, Herausgeber Next Level Verlag, Erscheinungstermin 29. April 2026, Abmessungen 24 x 19 x 3.5 cm, ISBN-10 3689361613, ISBN-13 978-3689361617, Preis: 25,00 €

Entzug: Der weite Weg zurück in die Nüchternheit

„Entzug“ beginnt mit einer Wodkaflasche auf dem Küchentisch einer dreiköpfigen Familie an einem Montagmittag - und der Frage, wie sie da hingekommen ist.

Hat der Erzähler sie allen Ernstes dort vergessen, während Frau und Kind auf dem Spielplatz waren?

Am Anfang des Romans steht ein Schriftsteller, der trinkt, um schreiben, denken, fühlen zu können. Der irgendwann nur noch trinkt, um zu trinken, bis zu dem Punkt, an dem die Frage lautet:

Trinken und sterben oder aufhören und leben? Er beschließt, sich in eine Klinik einweisen zu lassen. „Entzug“ ist ein schonungslos ehrlicher Roman, er handelt von der komplizierten Logistik der Abhängigkeit, vom Betrug an den Menschen, die einem am wichtigsten sind, vom Betrug an sich selbst.

Und er erzählt voller Hoffnung vom Weg heraus aus der Hölle der Sucht, zurück in ein Leben, das auch nüchtern wert ist, gelebt zu werden.

Seitenanzahl 400, Sprache Deutsch, Herausgeber Luchterhand Literaturverlag, Erscheinungstermin, 18. März 2026, Abmessungen 14.5 x 3.6 x 22 cm, ISBN-10 3630877850, ISBN-13 978-3630877853, Preis: 24,70 €



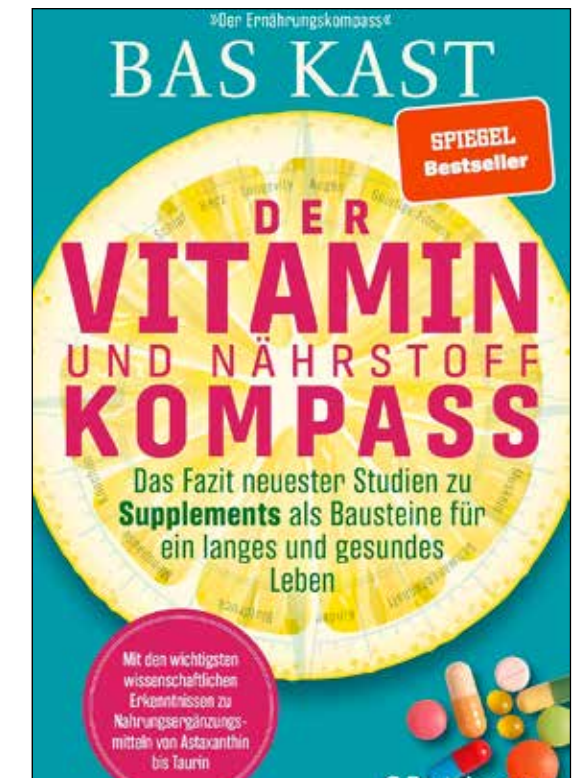
Der Vitamin Kompass

Der Vitamin- und Nährstoffkompass: Das Fazit neuester Studien zu Supplements als Bausteine für ein langes und gesundes Leben - Der neue SPIEGEL-Bestseller von Bas Kast Gebundene Ausgabe - 25. Februar 2026

Alles, was man über Nahrungsergänzungsmittel wissen muss: von Anti-Aging bis geistige Fitness, von Schwangerschaft bis Wechseljahre, von Männern bis Frauen. Welche Supplements wie, wann bei wem wirken - und welche nicht. Geistig und körperlich fitter, schöner, leistungsfähiger und länger gesund durch zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Co. - das versprechen viele Nahrungsergänzungsmittel. Aber können die so umstrittenen Supplements wirklich dazu beitragen? Ob für das Gehirn, besseren Schlaf, den Muskelaufbau oder in den Wechseljahren: In seinem neuen Buch erklärt der renommierte Wissenschafts- und Bestsellerautor Bas Kast, welche Nährstoffe nach neuesten Erkenntnissen für wen in welcher Lebensphase sinnvoll sind - und welche nicht. Der ultimative Wegweiser durch die Welt der Nahrungsergänzungsmittel - für alle, die gesund und lange leben möchten. Mit vielen Abbildungen und durchgehend zweifarbig gestaltet.

Was steckt drin im neuen Kompass?

Seitenzahl der Print-Ausgabe, 448 Seiten, Sprache Deutsch, Herausgeber C.Bertelsmann Verlag, Erscheinungstermin 25. Februar 2026, Abmessungen 14.8 x 4 x 22 cm, ISBN-10 3570105822, ISBN-13 978-3570105825, Preis: 26,00 €



Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++

Ein langes Leben muss sich nicht anfühlen wie ein Dauerlauf gegen die eigene Vergänglichkeit. Es kann sich anfühlen wie ein guter Spaziergang: neugierig, leicht, überraschend - und vor allem menschlich.

Genau diesen Blick auf Gesundheit öffnet Nils Behrens. Er begleitet seit Jahren einige der spannendsten Köpfe der modernen Medizin, spricht in seinem Podcast „Healthwise“ mit Ärzt:innen, Forscher:innen, Psycholog:innen, Therapeut:innen, Neurobiolog:innen und Expert:innen aus aller Welt - von Prof. Dr. Andreas Michalsen über Dr. Yael Adler bis hin zu Dr. Judith Bildau, Dr. Cordelia Schott, Bas Kast, Dr. Andrea Gartenbach oder der Longevity-Expertin Nina Ruge.

Doch statt die Erkenntnisse dieser Gespräche in Tabellen zu pressen oder in dogmatische Biohacks zu verwandeln, macht Behrens etwas Ungewöhnliches: Er nimmt die Leser:innen mit durch die großen Themen der Langlebigkeitsforschung - Bewegung, Ernährung, Schlaf, Prävention, mentale Gesundheit, soziale Bindungen - ohne die überhöhten Versprechen der Szene, aber mit dem nötigen Staunen für die echten Fortschritte.



Spaziergang zur Unsterblichkeit - Mit kleinen Schritten länger besser leben, Longevity Ratgeber für mehr Healthspan statt Lifespan, gesunde . . . Mit kleinen Schritten länger besser leben

Denn Longevity ist nicht das Wettrüsten der Silicon-Valley-Unsterblichen. Es ist die stille Kunst, die gesunden Jahre zu verlängern - nicht die bloße Lebensuhr. Es geht um Healthspan, nicht nur Lifespan. Um kluge, kleine Entscheidungen. Um ein Leben, das nicht perfekt ist, aber belastbar. Und um die Frage, die viel zu selten gestellt wird: Warum wollen wir überhaupt länger leben?

Dieses Buch ist das Gegengift zum Leistungsdruck der Biohacking-Szene: ei-ne Einladung, Gesundheit locker, leicht und mit Freude zu leben.

Oder wie es der Bestseller-Autor Prof. Dr. Andreas Michalsen (Charité) formuliert: „Erfrischend, fundiert, klar und zugleich gespickt mit dem Wissen seiner zahllosen Experten-Podcasts bringt Nils Behrens den aktuellen Wissensstand zum Thema Longevity auf den Punkt und liefert die wichtigsten Ratschläge für die Umsetzung dazu. Wer an Longevity interessiert ist, sollte dieses Buch lesen.“

Details: Print-Ausgabe, Seitenanzahl 240, Sprache Deutsch, Herausgeber Next Level Verlag, Erscheinungstermin 18. Februar 2026, Autor Nils Behrens, Abmessungen 15.1 x 2.5 x 21.5 cm, ISBN: 10 36 89361389, ISBN: 13 978 3689361389, Preis: 22,00 €

HOTELS, KULINARIK & WELLNESS





Fiss-Ladis. Eine kleine, feine Adresse für Menschen, die ihren Urlaub selbst gestalten möchten. Mit Qualität, Persönlichkeit und dem guten Gefühl, am richtigen Ort zu sein - mitten im Sommer in den Bergen.

.....
Weitere Informationen:

Muirenhof
 Hotel Garni & Apartments Serfaus
 Sabine Hochenegger
 A-6534 Serfaus
 Untere Dorfstraße 1
 Tel.: +43(0)5476/6321
 E-Mail: info@muirenhof.com
 www.muirenhof.com



Mitten in Serfaus - ganz das eigene Zuhause im Muirenhof

Exklusive Apartments, persönliche Gastgeber und die Bergwelt von Serfaus-Fiss-Ladis direkt vor der Tür

Sommer in den Bergen - das klingt nach Freiheit, nach Draußen-Sein und angenehmen Temperaturen. Nach Abenden unter dem Sternenhimmel und Momenten wohltuender Entspannung. Im **Muirenhof in Serfaus** wird dieser Sommergenuss gelebt. **Sechs Apartments, vier Familiensuiten und zwei Zimmer** - nicht mehr und nicht weniger.

Dazu Gastgeber, die es unaufgeregt und herzlich mögen. Genau darin liegt der Charakter dieses Hauses. In dritter Generation geführt, gilt der Muirenhof als **feiner Geheimtipp** - und als Ort, den viele Stammgäste schätzen und immer wieder neu für sich entdecken.

Wohnen im Muirenhof heißt, den eigenen Rhythmus zu finden und den Tag nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Die Apartments und Suiten

sind großzügig geschnitten, hochwertig ausgestattet und mit viel Gespür für **Wohnqualität** gestaltet. Balkone und Terrassen erweitern den Wohnraum nach draußen. Gefrühstückt wird an der frischen Luft, am Nachmittag liest man im Schatten, und am Abend bleibt man noch sitzen, wenn das Licht weicher wird. Der Blick schweift über Serfaus mit seinem Kirchturm oder hin zur Muirenkapelle - mit dem Gefühl, mitten im Dorf zu wohnen und dennoch ganz bei sich zu sein.

Rund um den Muirenhof zeigt sich Serfaus von seiner vielseitigen Seite. **Wander- und Panoramawege** ziehen sich über das gesamte Sonnenplateau, ergänzt durch zahlreiche Angebote für **Familien**. Mit der **Super.Sommer.Card**, die im Muirenhof inkludiert ist, stehen Bergbahnen, Naturerlebnisse

und Kinderprogramme ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung.

Nach einem Tag in den Bergen kehrt man gerne zurück. Vielleicht für einen **Saunagang**, ein paar Schritte in den Garten oder einen kurzen Moment des Innehaltens. In der **Muiren Lounge** werden kleine regionale Speisen serviert, begleitet von Getränken, die mit Sorgfalt ausgewählt sind. An manchen Abenden wird der Bereich vor dem Haus zum Treffpunkt. Beim **Muir Huangart** kommen Musik, regionale Produkte und Menschen aus dem Dorf zusammen. Es wirkt nicht geplant, sondern wie etwas, das sich ganz natürlich ergibt.

Der Muirenhof verbindet **individuelles Wohnen** mit dem **Leben im Dorf** und der **Nähe zur Bergwelt** von Serfaus-

Genuss zu zweit (25.06.-18.07.26, 22.08.-10.10.26)

Leistungen: 7 x großzügiges Wohnen in Apart Nr. 7 mit 1 Schlafzimmer, im Doppelzimmer Panorama oder in der Familien Suite Schönjoch, ein Geschenk zur Einstimmung, 7 x Muirenhof Genießer Frühstück, 7 x Muirenhof Wellness, 7 x Super.Sommer.Card, 7 Tage freier Eintritt ins Freischwimmbad Platöll in Serfaus (Juni bis Anfang September) - Preis: ab 1.211 Euro

7 x 7 Family Vorteile (25.06.-04.07.26, 05.09.-10.10.26)

Leistungen: 7 x Übernachtung in einer Familien Suite für 2 Erwachsene und 1 Kind bis 6 Jahre, 7 x ein zweites Kind bis 6 Jahre kostenlos, 7 x Muirenhof Genießer Frühstück, 7 x Muirenhof Wellness, 7 x 5 Euro Muirenhof Gutschein + 7 Tage die Gelegenheit, die Gutscheine im Muirenhof Shop oder in der Muiren-Lounge (1 Gutschein pro Tag) ein-zulösen. 7 x Super.Sommer.Card, 7 Tage freier Eintritt ins Freischwimmbad Platöll in Serfaus (Juni bis Anfang September) - Preis: ab 1.477 Euro



Fotos: Muirenhof





Foto: Magdalena-Resch



Foto: Christine-Hoeflehner



Foto: Magdalena-Resch

Zwei Jahreszeiten an einem Tag Jetzt zum „Ski & Bike“ nach Schladming

Besonders die **Naturchalets am Gradenbach** zeigen, wie unkompliziert Ski & Bike im Frühling funktionieren. Der Einstieg in den Singletrack Haus-Aich liegt praktisch direkt vor der Haustür - **vom Chalet auf den Trail**. Gleichzeitig sind die Skigebiete in wenigen Minuten erreichbar. Kein Auto, kein Parkplatz, kein Umweg. Zwischen Piste und Trail liegen hier nur wenige Minuten.

Süden ausgerichtet. Großzügige Glasfronten, luftige Raumhöhen von bis zu fünf Metern und ein alpin-modernes Interieur setzen einen urbanen Kontrast zur umliegenden Berglandschaft. Voll ausgestattete Küchen und großzügige Wohnbereiche bieten Platz für gemeinsame Abende.

So wird der Frühling in Schladming zu einer Zeit, in der Winter und Sommer gleichzeitig stattfinden - und ein Urlaubstag plötzlich doppelt so viele Möglichkeiten bietet. www.schladming-appartements.at

Die **neun Natur-Hideaways mit Pool, Sauna und Kamin** bieten Platz für **2 bis 12 Personen**. Sie sind alle nach

Weitere Informationen:

Schladming Appartements Maria Gruber GmbH
A-8970 Schladming, Erzherzog Johann Straße 248 A
Tel.: +43 3687 22818, E-Mail: office@schladming-appartements.at
www.schladming-appartements.at



Foto: RAPHAELGABAUER.COM

Urlaubstage - mit Platz für Ausrüstung, flexibler Tagesplanung und dem Komfort eines privaten Rückzugsortes mitten in der Bergwelt. Gäste genießen dabei die Freiheit eines eigenen Apartments, kombiniert mit bequemen Services vom Brötchenservice bis hin zur persönlichen Beratung durch das Guest-Experience-Team.

Dank der großen Vielfalt an Unterkünften - vom gemütlichen Apartment bis zum großzügigen Chalet - finden Gäste dabei genau das passende „Match“ für ihren persönlichen Urlaubsstil. Wer sich überraschen lassen möchte, kann im Frühling auch das sogenannte **Glücksappartement** buchen: Beim Blind Booking wählen Gäste lediglich Zeitraum und Personenzahl, das konkrete Apartment bleibt bis kurz vor der Anreise eine Überraschung.

Der Frühling in Schladming hat eine besondere Qualität: Während auf den Bergen noch beste Bedingungen für Sonnenski herrschen, starten im Tal bereits die ersten Biketrails in die neue Saison.

Viele Lifte der **4-Berge-Skischaukel** rund um die Planai sind noch bis Ostern in Betrieb. Gleichzeitig öffnet der **Singletrack Haus-Aich** bereits **ab 28. März** täglich und kostenlos. Die Kombination ist verlockend: vormittags auf Firm über die Pisten carven, nachmittags aufs Bike steigen und die ersten Trailkilometer des Jahres sammeln.

Die **Schladming Appartements** bieten dafür die ideale Base. Über 250 Appartements, Chalets und Aparthotels in der Region **Schladming Dachstein** haben den Raum für aktive



Foto: Christine-Hoeflehner

Foto: Biohotel-Eggensberger-basenfasten



Was dem Körper guttut, darf auch schmecken

Beim Basenfasten kommen **ausschließlich basische Lebensmittel** auf den Teller. Fleisch, Milchprodukte, Brot, Zucker oder Kaffee pausieren für eine gewisse Zeit. Dafür rücken **frisches Obst, knackiges Gemüse, gekeimtes Getreide, Kräuter, Nüsse** und **hochwertige pflanzliche Öle** in den Fokus.

Diese Form der Ernährung ist **leicht verdaulich**, unterstützt den **Stoffwechsel** und schenkt dem Körper die Möglichkeit, sich zu **regenerieren**. Essen wird wieder bewusst wahrgenommen - als echte Unterstützung für das Wohlbefinden.

Spürbare Effekte in kurzer Zeit

Bereits nach wenigen Tagen berichten



Foto: Hotel-Pfauen-basenfasten

viele Menschen von **mehr Energie, besserem Schlaf** und einem angenehmen **Gefühl der Leichtigkeit**. Die Verdauung kommt ins Gleichgewicht, das Hautbild kann sich verbessern und der Kopf wird klarer. Oft ist das Basenfasten der erste Schritt in eine nachhaltigere Lebensweise. Es schärft das Bewusstsein für hochwertige Lebensmit-

tel und hilft dabei, alte Gewohnheiten zu hinterfragen - ganz ohne Druck.

Basenfasten im Hotel: Raum für echte Erholung

Diese Erfahrung lässt sich besonders intensiv in **spezialisierten Basenfasten-Hotels** erleben. Professionelle Begleitung, abgestimmte Mahlzeiten, sanfte Bewegung, wohltuende Wellness-Anwendungen und die Kraft der Natur schaffen einen Rahmen, in dem das Loslassen leichter fällt. So können sich Körper und Geist ganz auf das Wesentliche konzentrieren. Regeneration, Entspannung und eine neue Balance.

Mehr als eine Kur - eine bewusste Auszeit

Basenfasten verbindet Ernährung, Bewegung und mentale Erholung zu einer **ganzheitlichen Auszeit**. Einer Pause, die stärkt. Vielleicht liegt genau darin der wahre Luxus unserer Zeit: sich selbst wieder zuzuhören - und dem eigenen Wohlbefinden Raum zu geben. Hier geht's zu den basenfasten Hotels.

Bewusst essen. Loslassen. Neu beginnen. Basenfasten als Impuls für einen bewussteren Lebensstil

Der moderne Alltag ist hektisch und leistungsorientiert. Zeit für Pausen und bewusste Mahlzeiten fehlt oft, was langfristig Körper und Geist belastet. Viele erkennen erst bei Symptomen wie Müdigkeit, Unruhe oder Erschöpfung, dass ihr Gleichgewicht leidet.

Gerade zum Jahresanfang rückt der Wunsch nach einer sanften Veränderung in den Mittelpunkt - kein radikaler Wechsel, sondern ein **Neustart** mit **mehr Energie** durch **bewusste Ernährung**. **Basenfasten** setzt genau hier an.

Sanft fasten - ganz ohne Hunger

Beim Basenfasten nach der Wacker-Methode geht es nicht um Verzicht,

sondern um bewusste Entlastung. Das Konzept wurde bereits in den 1990er-Jahren von der Ernährungsexpertin und Fastenberaterin Sabine Wacker entwickelt. Ihre Erkenntnis: Ein unausgeglichener **Säure-Basen-Haushalt** kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen - sowohl körperlich als auch mental.

Im Unterschied zu klassischen Fastenkuren ist beim Basenfasten feste Nahrung erlaubt. Hunger spielt hier keine Rolle. Im Mittelpunkt stehen stattdessen ausgewählte, **natürliche** und **frische Lebensmittel**, die den Organismus entlasten und gleichzeitig nähren.



Foto: basenfasten-im-Allgäu-Krone-Natur-Landhaus



Foto: Rosenalp-Gesundheitsresort-Spa

Weitere Informationen:

Wacker GmbH
Tel.: 0049-1779121705
Wacker GmbH, Sabine Wacker
www.basenfaste.de

Foto: Das-Lakeside



Eine exklusive Auszeit im See-Hideaway Das Lakeside

Das Lakeside am Walchsee ist ein stilvolles Hideaway für Menschen, die bewusste Ruhe, vitale Kulinarik und neue Energie suchen. Ein Rückzugsort für wertvolle Impulse, gesunde Bewegung und tiefes Durchatmen. Für eine Auszeit, die nachwirkt.

Direkt am Walchsee gelegen, verbindet Das Lakeside Natur, Eleganz und modernen Komfort. In 22 großzügigen, lichtdurchfluteten Suiten genießen Gäste ein stilvolles Ambiente mit freiem Blick auf See und Berge. Hochwertige Naturmaterialien prägen die Wohnwelten und machen sie zu Kraftplätzen, die Ruhe schenken und zugleich inspirieren.

Die private Liegewiese mit direktem Seezugang schenkt ein Höchstmaß an Ruhe und Privatsphäre. Die entschleunigende Kraft des Sees lässt sich hier intensiv erleben - beim erfrischenden

Morgenbad, beim Sonnenuntergang auf der Terrasse oder ganz still beim Lauschen der sanften Wellen.

Aktiv sein. Loslassen

Rund um den Walchsee zeigt sich der Sommer von seiner ruhigen und zu-

gleich vielseitigen Seite. Zwischen Wasser, Wiesen und Bergen eröffnen sich Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen - leicht, aktiv und ganz im eigenen Tempo.

Ob eine Wanderung durch die malerische Almlandschaft, eine

Foto: Das-Lakeside



entspannte Golfrunde mit weitem Blick, eine E-Bike- oder Gravelbike-Tour durch den Kaiserwinkl oder Zeit am Wasser: Hier verbindet sich Naturerlebnis mit wohltuender Aktivität. Gäste profitieren von regionaler Expertise und hochwertigen Bikes - darunter exklusive Gravelbikes von BMC. Ge-führte Touren führen zu den schönsten Plätzen der Region.

Auch die Wanderwege beginnen praktisch vor der Tür. Von gemütlichen Spaziergängen bis hin zu aussichtsreichen Gipfeltouren entfaltet sich eine Landschaft, die dazu einlädt, bewusst unterwegs zu sein und immer wieder innezuhalten.

Stand-up-Paddling, Bootfahren oder ein Sprung in den See lassen sich mühelos in den Tag integrieren - ebenso wie ruhige Stunden am Ufer. So entsteht ein Aufenthalt, der beides zulässt: Bewegung und Muße. Ganz nach Stimmung, ganz nach Wunsch.

Der Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit

Im Das Lakeside vereinen sich aktive Bewegung, effektive Regeneration



Foto: Simon-Hausberger

und bewusste Ernährung zu einer Auszeit die Körper und Geist guttut. Mit der ganzheitlichen Move & Relax Philosophie entsteht ein Raum, in dem Gäste Kraft sammeln, zur Ruhe finden und Impulse entdecken für ein besseres und längeres Leben. Ein moderner Fitnessbereich sowie die Regenerationslounge, Yoga, Pilates und vieles mehr sorgen für achtsame Aktivität und Erholung. Kulinarisch wird dieser Ansatz durch die Energy Küche ergänzt, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

Erlesene Gaumenfreuden am See - Das Lakes

Direkt am Ufer gelegen ist das Restaurant und die Bar des Das Lakesides ein Ort für exquisite Momente in besonderer Atmosphäre. Klare Architektur, modernes Design und der weite Blick über den See spiegeln den besonderen Charakter des Das Lakes wider. Auf der stilvollen Sonnenterrasse verbindet sich entspanntes Lounge-Gefühl mit der Ruhe des Wassers. Die Küche interpretiert mediterran-alpine Einflüsse mit frischen regionalen Zutaten, begleitet von ausgewählten Weinen und kreativen Cocktails. Ob Frühstück am See, ein leichter Lunch oder ein mehrgängiges Dinner am Abend - Genuss zeigt sich hier in seiner schönsten Form.

Das Lakeside lädt dazu ein, innezuhalten und durchzuatmen. Ein Resort, um Abstand zu gewinnen, Kraft zu schöpfen und den Blick wieder auf das Wesentliche zu richten.

Foto: Mathaeus-Gartner



Weitere Informationen:

Das Walchsee Hotel GmbH
A-6344 Walchsee in Tirol
Johannesstraße 1
Tel.: +43(0)5374/5331
E-Mail: info@hotelwalchsee.at
www.daswalchsee.at



me Topper und feinste Bettwäsche aus **ägyptischer Baumwolle** sorgen für erholsame Nächte - ideal nach einem Opernabend, Museumsbesuch oder einem ausgedehnten Stadtspaziergang. Moderne Ausstattung wie **Smart-TV mit Streamingdiensten, Nespresso-Kaffeemaschine**, Wasserkocher und Minibar ergänzt das Wohngefühl komfortabel.

Ein besonderes Highlight sind die neu gestalteten Bäder. Die Zimmer im **3. und 4. Stock** verfügen über **ebenerdige Walk-in-Duschen mit Regenbrause, beheizte Badezimmerspiegel und Fußbodenheizung** - kleine Details, die gerade nach einem langen Tag in der Stadt

130 Jahre KAISERHOF Wien Ein neues Kapitel kaiserlicher Gastlichkeit im Herzen der Stadt

Der **KAISERHOF Wien** feiert **130 Jahre Wiener Hotelgeschichte** - und bewahrt bis heute eine Besonderheit, die in der urbanen Hotellandschaft rar geworden ist: Als **familien- und eigentümergeführtes Haus** wird das Hotel bis heute mit **persönlichem Engagement** und einem feinen Gespür für **echte Gastlichkeit** geführt. Der KAISERHOF beweist einmal mehr, dass wahre Tradition nicht nur im Bewahren, sondern auch im behutsamen Weiterentwickeln liegt. Pünktlich zum Jubiläum werden zwei komplette Stockwerke des Hauses neugestaltet. **Ab 1. April 2026** öffnen die **neuen Zimmer** ihre Türen und laden dazu ein, Wien besonders stimmig zu erleben: stilvoll, ruhig und mitten im Geschehen.

Die **neuen Superior Zimmer** sind Rückzugsorte für Städtereisende, die

tagsüber Wiens kulturelle Vielfalt entdecken und abends bewusst ankommen möchten. **Klassische Wiener Noblesse** trifft auf **zeitgemäßes Design**: Kräftige

Farbakzente, **maßgefertigte Vollholzmöbel** und eigens entworfene Stoffe schaffen eine warme, elegante Atmosphäre, inspiriert vom imperialen Wien

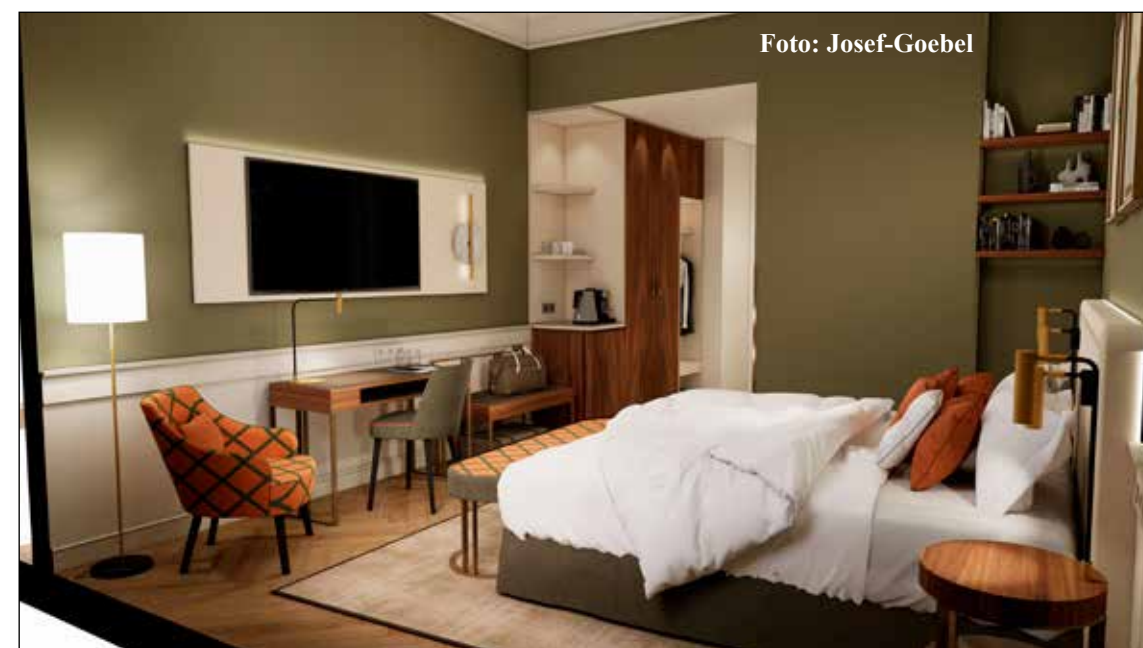


Foto: Josef-Goebel

und zugleich klar im Heute verankert. Die ruhige Lage fernab vom städtischen Trubel und die unmittelbare Nähe zu den großen Bühnen und Bou-

levards verbinden **Erholung** und **Urbanität** auf ideale Weise. Auch der Schlafkomfort folgt höchsten Ansprüchen. Hochwertige Matratzen, beque-



Fotos: hotel_kaiserhof_wien

den Unterschied machen und den Aufenthalt spürbar veredeln.

Mit seiner **Lage** nahe **Ringstraße, Staatsoper, Kärntner Straße** und **Stephansdom** ist der KAISERHOF Wien ein idealer Ausgangspunkt für Kultur-, Shopping- und Genussreisen.

Die Neugestaltung der Zimmer unterstreicht, wofür das Haus seit 1896 steht: für Wiener Gastlichkeit mit Charakter, für persönliche Atmosphäre und für das gute Gefühl, nicht nur in Wien zu sein, sondern **Wien wirklich zu erleben**.

Weitere Informationen:

Hotel Kaiserhof Wien
Tertius Hotel Betriebs GmbH
A-1040 Wien, Frankenberggasse 10
Tel.: +43(0)1 505 1701
E-Mail: wien@hotel-kaiserhof.at
www.hotel-kaiserhof.at



Fotos: Hotel-Panorama-Royal

rama Royal wird Ostern zur stilvollen Auszeit getragen von Achtsamkeit, Genuss und der Freude am Moment.

Kulinarisch wird das Erlebnis von einer **vielfach ausgezeichneten Küche** abgerundet. Im erweiterten Restaurant sowie im Gourmetrestaurant **Atelier Freund Schafft (3 Hauben Gault Millau)** verbinden sich alpine Frische, Leichtigkeit und internationale Spitzenküche zu einem Genuss, der den ganzheitlichen Anspruch des Hauses konsequent widerspiegelt.

Frühling im Panorama Royal ist ein Gefühl von Aufbruch, Ruhe und neuer Energie.



Foto: michael_huber

Frühling spüren. Kraft tanken. Ankommen im Panorama Royal.

Wenn der Frühling die Natur erweckt und neue Leichtigkeit spürbar wird, beginnt im **Hotel Panorama Royal** eine Zeit des bewussten Aufatmens. Die Tage werden heller, die Natur zeigt frische Farben und der Wunsch nach **Bewegung, Ruhe und Genuss** findet hier seinen idealen Ort. Ganz im Sinne von „**Our Way of Healing**“ verbindet das Panorama Royal **Aktivsein, Entspannung und Lebensfreude** zu einer Auszeit, die **nachhaltig wirkt**.

Nach der **umfassenden Erweiterung** präsentiert sich das Panorama Royal offen, modern und großzügig. Die lichtdurchflutete Lobby empfängt mit Weite, die Panorama Bar lenkt den Blick auf die erwachende Berglandschaft. Neue Restaurantbereiche schaffen Atmosphäre für entspannten

Genuss. Mit dem außergewöhnlichen „Baumnest“ entstanden **21 neue Zimmer**, die Natur, Ruhe und Wohnqualität auf besondere Weise verbinden.

Ein zentrales Herzstück ist die **Relax Dream World**. Innen und Außenpools, Saunen, private Ruhebereiche sowie exklusive Beauty und Vitalbehandlungen schaffen Raum für tiefe Regeneration. **Yoga, Qi Gong und Meditationsangebote** unterstützen die innere Balance. Kraftvolle Orte wie die Sauna „**We Are The World**“ oder die „**Leuchtende Quelle des Lebens**“ machen Entspannung spürbar intensiv, ruhig und nachhaltig.

Der Frühling lädt zur Bewegung ein draußen wie drinnen. **Spaziergänge** und **erste Wanderungen** beleben Körper

und Geist, während der **großzügige Fitnessbereich** mit Panoramablick ideale Bedingungen für kraftvolle Aktivität bietet. Jetzt entfaltet das Panorama Royal seine volle Stärke: Eingebettet in eine **20.000 m² große Parklandschaft** ist das Resort ein Ort der Ruhe, der Kraft und der Begegnung mit der Natur.

Kraftplätze laden zum Innehalten ein, auf der **Meditationswiese** finden Momente der Achtsamkeit unter freiem Himmel statt, und abwechslungsreiche **Wasserwelten** vermitteln ein Gefühl der Schwerelosigkeit.

Mit **Ostern** zeigt sich der Frühling von seiner festlichen Seite. Eine Zeit des Neubeginns, der Wärme und des bewussten Zusammenseins. Im Pano-

Weitere Informationen:

Hotel Panorama Royal
Peter Mayer
A-6323 Bad Häring
Panoramastraße 2
Tel.: +43(0)5332/77117
office@panorama-royal.at
www.panorama-royal.at

Frühlingserwachen (22.03.-03.04.26)

Leistungen: 3 Nächte, ¾-Genusspension mit vielen Extras, Wellness Dream World, 20 % Preisnachlass auf eine SPA-Behandlung nach Wahl, kostenlose SPA-Benützung am Abreisetag - Preis p. P.: ab 548 Euro

Ostern Royal (03.-06.04.26)

Leistungen: 3 Nächte, ¾-Genusspension mit vielen Extras, Wellness Dream World, 20 % Preisnachlass auf eine SPA-Behandlung nach Wahl, Ostereier suchen am Ostersonntag, VIP Shuttle zur Ostermesse - Preis p. P.: ab 564 Euro





Sommerfrische voller Energie und Genuss im Das Seepark am Wörthersee

Wenn in Kärnten der Sommer beginnt, dann zeigt sich der Wörthersee von seiner lebendigen Seite: warmes, türkis schimmerndes Wasser, lange Tage und eine Leichtigkeit, die sich sofort auf Körper und Geist überträgt. Direkt am idyllischen Lendkanal gelegen, verbindet Das Seepark die Nähe zur Natur mit urbanem Lebensgefühl. Nur wenige Minuten vom Wörthersee und dem Zentrum Klagenfurts entfernt, ist das Resort der ideale Ausgangspunkt für einen aktiven und genussvollen Sommerurlaub.

Aktiv sein, sich gut fühlen

Im Sommer entfaltet die Move & Relax Philosophie ihre volle Wirkung. Gesunde Bewegung, gezielte Regeneration und bewusste Energy Küche greifen harmonisch ineinander und sorgen für neue Energie mit nachhaltiger Wirkung.

Der Tag beginnt mit einer Laufrunde entlang des Lendkanals, einer Yoga-Session im Freien oder einer Radtour am See. Die sanften Hügel Kärntens, schattige Waldwege und der Wörthersee sorgen für Abwechslung und Motivation.

Sportlich Ambitionierte finden im Resort beste Bedingungen: ein 25 m Sportbecken, moderne Trainingsgeräte und professionelle Betreuung bis hin zu individuellen Leistungsanalysen. So wird das Training nicht nur effektiv, sondern auch nachhaltig - abgestimmt auf persönliche Ziele und Bedürfnisse.

Nach aktiven Stunden wartet die entspannte Seite des Sommers. Der Relax Bereich bietet Raum zum Abschalten und Regenerieren: Sauna, Dampfbad und Indoor-Pool mit Blick ins Grüne schaffen wohltuende Ruhe. Massagen und Körperanwendungen lockern

beanspruchte Muskeln und sorgen für tiefes Wohlgefühl. Eine perfekte Möglichkeit, um neue Kraft für den nächsten Sommertag zu tanken.

Kulinarischer Sommergenuss

Kulinarisch steht der Sommer im Zeichen von Frische und Vielfalt. Im Restaurant Das Laguna werden regionale Produkte mit leichter, kreativer Küche kombiniert. Die Sonnenterrasse ist ein Lieblingsplatz, um laue Abende bei feiner Küche und Blick in die Parklandschaft ausklingen zu lassen.

Aktiv rund um den Wörthersee

Direkt vor der Hoteltür beginnen Tage voller Bewegung. Spaziergänge durch die Parklandschaft, Stand-Up-Paddling auf dem Wörthersee, Schwimmen oder entspannte Stunden am Ufer - der Sommer zeigt sich vielseitig. Rad- und

Raum eröffnen sich zudem spannende Ausflüge: von der historischen Altstadt Klagenfurts über Abstecher nach Slowenien bis hin zu italienischem Flair in Triest. Mit der Wörthersee Pluscard profitieren Gäste von zahlreichen Vergünstigungen in der Region.

Wenn der Sommer am Wörthersee seinen Rhythmus vorgibt, bleibt im Das Seepark vor allem eines: das Gefühl,

das Leben bewusst zu genießen. Ein Ort, wo Aktivsein und Entspannung, Natur und Stadt, Bewegung und Vitalität zu einem Sommererlebnis verschmelzen.

Weitere Informationen:

Das Seepark

A-9020 Klagenfurt
Universitätsstraße 104 ,
+43 (0) 5335 24 20
marketing@pletzer-resorts.com
<https://www.dasseepark.at>

Fotos: Daniel-Waschnig



Sommerleicht im Allgäu Tage in den Alpzitt



Foto: studioWaelder

Chalets

Danach lockt die Natur

Ein besonderer Vorteil: Die **Hörnerbahnen** sind in den Sommermonaten **inklusive**. Einfach einsteigen, hinauffahren und dort oben ankommen, wo die Aussicht weit wird und die Allgäuer Bergwelt zum Greifen nah scheint. Wanderungen führen über Almwiesen, vorbei an kleinen Bächen und durch lichte Wälder. Manchmal reicht schon ein Spaziergang, manchmal wird daraus eine ganze Tagestour.

Zurück im Chaletdorf verläuft auch der Nachmittag im ruhigen Tempo. Im Liegestuhl ein paar Seiten lesen, noch einmal ins Wasser springen, dem Abend entgegen schauen.

Ergänzt wird das Angebot durch einen **Spa-Bereich** mit Saunen, Ruhebereich und wohltuenden Behandlungen sowie einem Fitnessraum - Rückzugsorte für Momente der Entspannung zwischen Bewegung und Natur.

Die Luft ist noch kühl, der Tau liegt auf den Wiesen, und über den Bergen steht die Morgensonne. Irgendwo plätschert Wasser. Es sind diese stillen Momente, in denen der Tag noch alles offenlässt - und genau darin liegt der besondere Rhythmus eines Sommertages in den **Alpzitt Chalets im Allgäu**.

Vielleicht führt der Weg zuerst zum **Natursee**. Das Wasser liegt ruhig zwischen Gräsern und Stegen, klar und kühl. Man taucht ein, schwimmt ein paar Züge, lässt sich treiben. Kein Lärm, kein Chlor – nur Wasser, Himmel und das gute Gefühl, draußen zu sein. Später sitzt man am Holzsteg, die Füße im Wasser, und schaut auf die Spiegelungen der Berge. Wer es etwas wärmer mag, findet im **beheizten Außenpool** einen weiteren Lieblingsplatz.

Der Blick wandert über Wiesen und die Gipfel der Allgäuer Berge.

Die Tage beginnen hier ohne Eile. Der **Frühstückskorb** steht vor der Tür: frisches Brot, regionale Produkte, Kaffee in der Morgensonne auf der Terrasse.



Foto: studioWaelder

Wenn die Sonne langsam tiefer steht, beginnt einer der schönsten Momente des Tages: der **Grillabend auf der Chalet-Terrasse**.

Das Feuer knistert, der Duft von Gebrilltem liegt in der Luft. Gemüse, Fleisch, vielleicht ein gutes Glas Wein - und Gespräche, die länger dauern dürfen.

Die Alpzitt Chalets sind ein Ort für diesen Sommerrhythmus - für Tage draußen, für Wasser und Berge, für Abende am Grill und das gute Gefühl, Zeit zu haben.

Das **familiengeführte Chaletdorf** im Allgäu verbindet Ruhe, Natur und Privatsphäre. Ein **autofreies Konzept**, **private Chalets** und **unmittelbare Naturerlebnisse** prägen den Aufenthalt ebenso wie der Fokus auf Nachhaltigkeit, Kulinarik und persönliche Gastfreundschaft. Gedacht ist dieser Ort für Gäste, die ihre Zeit be-

wusst genießen möchten - **zu zweit** oder mit der **Familie**.

Sechs neue Chalets sind entstanden, zum Teil direkt am Wasser mit eigenem Steg. Alle neuen Chalets verfügen über ein **privates Wohlfühl-Spa** mit eigener Sauna, freistehender Badewanne, Outdoor-Whirlwanne sowie einer Feuerschale auf der Terrasse.

Alle Chalets verbinden alpines Design mit hohem Komfort und schaffen Raum für Ruhe, Rückzug und gemeinsames Erleben.

Weitere Informationen:

Alpzitt Chalets
Herr Albert Gilb
D-87545 Burgberg
An der Sägemühle 2
Tel.: +49(0)8321/22099-0
E-Mail: info@alpzott-chalets.de
www.alpzott-chalets.de



Foto: Alpzott-Chalets



Foto: Alpzott-Chalets



Foto: Alpzott-Chalets



Foto: Ulla-Waelder



Foto: Auracher-Loechl



Foto: TVB-Kufsteinerland



Forma-Photography-Mag.a-Manuela- und-Mag-Martin-Allinger-Fotografen

Kufstein startet in die warme Jahreszeit Jazz, Genuss und Frühlingsstimmung im Auracher Löchl

Sobald der Frühling **Kufstein** erreicht, füllen sich die Gassen, die Natur rund um Inn und Festung blüht auf - und die Stadt gewinnt spürbar an Energie. Im **Auracher Löchl** lässt sich dieses Erwachen besonders intensiv erleben: Hier treffen Kulinarik und Kultur zusammen.

Ein musikalischer Fixpunkt sind die **Kufsteiner Jazz Nights**, die im März wieder starten. Hoch über der Stadt wird die **Panorama 1830 - Sky Bar** zur Bühne für groovige Abende mit Aussicht.

Jeden zweiten Dienstag im Monat bis Oktober 2026, jeweils von 19 bis 22 Uhr, lädt die Jazz.m.b.H. Kufstein zum **Live-Jazz bei freiem Eintritt**.

Das Trio rund um Bandleader Julius Lüthi verbindet Jazz- und Latin-Standards mit Eigenkompositionen und holt regelmäßig namhafte Gäste auf die Bühne.

Musik, Genuss und Ausblick verschmelzen dabei zu einem Erlebnis, das den Frühling in Kufstein hör- und spürbar macht. Unten im **historischen Wirtshaus** des Auracher Löchl trifft Tiroler Küche auf zeitgemäße Raffinesse,

oben in der Sky Bar Jazz auf Panorama. Wer in den individuell gestalteten **Zimmern** und **Suiten** bleibt, genießt kurze Wege: Altstadt und Bahnhof sind fußläufig erreichbar, der Innradweg liegt direkt vor der Tür.

Auch rund um das Haus zeigt sich Kufstein im Frühling vielseitig - mit ersten Wanderungen ins Kaisertal, Ausblicken vom Pendling oder Brenntenjoch und kulturellen Highlights wie dem Osterfestival oder dem Ritter-Fest zu Pfingsten auf der Festung.

So wird das Auracher Löchl zum idealen Ort, um Kufsteins Frühling mit allen Sinnen zu erleben: Jazz über den Dächern der Stadt, Genuss in historischen Stuben und eine Atmosphäre, in der Kultur und Lebensfreude spürbar aufblühen.



Forma-Photography-Mag.a-Manuela- und-Mag-Martin-Allinger-Fotografen



Forma-Photography-Mag.a-Manuela- und-Mag-Martin-Allinger-Fotografen

Weitere Informationen:

Auracher Löchl
A-6330 Kufstein
Römerhofgasse 4
Tel.: +43(0)5372 62138
E-Mail: hallo@auracher-loechl.at
www.auracher-loechl.at



Foto: Mag.a-Manuela- und-Mag-Martin-Allinger



von Fleisch vom **eigenen Hof**, von Afelsaft aus den Äpfeln der Familie. Begleitet wird all das von sorgfältig ausgewählten österreichischen Weinen. **Slow Food** ohne Etikett - einfach, weil es Sinn macht.

Der Zauber der ersten warmen Tage

Das Hotel Hinteregger ist ein Haus für Erinnerungen. Für Geschichten, die bleiben. Für diesen Moment, wenn man morgens die Fenster öffnet, die Berge sieht und weiß: Der Sommer ist



Wenn der Bergsommer anklopft - Frühsommerngeschichten aus Matriei

Fotos: hotel_hinteregger

Der Schnee zieht sich langsam aus den Höhen zurück, auf den Almen leuchtet erstes Grün, die Sonne gewinnt spürbar an Kraft. Jetzt beginnt sie, die vielleicht schönste Zeit des Jahres in **Osttirol** - eine Zeit für Naturentdecker, Ruhesuchende und Menschen, die das Echte schätzen. Mitten in **Matriei**, im Herzen des **Nationalparks Hohe Tauern**, steht ein Haus, das genau dieses Gefühl einfängt: das **Hotel Hinteregger**.

Ein Dorf, ein Versprechen

In Matriei lebt man im **größten Nationalpark Mitteleuropas** - und mit ihm. Dreitausender wie **Großglockner** und **Großvenediger** wachen über das Tal, während Wanderer, Bergsteiger und Biker ihre Spuren auf einem schier endlosen Wegenetz ziehen. **Sanfter Tourismus** ist hier gelebte Realität. Und genau das macht den Frühsommer so besonders: Die Natur gehört ganz den Genießern.

Das Hinteregger: alpine Seele, urbaner Geist

Schon beim Ankommen wird klar: Das Hotel Hinteregger ist kein klassisches Landhotel. Ja, es hat eine **eigene Landwirtschaft**. Ja, es ist **tief in der Region verwurzelt**. Und doch überrascht es mit einer **Architektur**, die mutig ist und **preisgekrönt**. Tradition wird hier weitergedacht. Alte Mauern treffen auf zeitgemäßes Design, Geschichte auf Gegenwart. Gastgeberin Katharina Hradecky und ihr Team leben diese Balance mit spürbarer Herzlichkeit.

Draußen rufen die Berge

Der Frühsommer zieht hinaus in die Natur. Wanderungen führen zu eindrucksvollen Naturschauplätzen wie dem **Gschlößlital**, einem der schönsten Talschlüsse der Ostalpen. Dort öffnet sich der Blick auf die **Gletscherwelt des Großvenedigers**

- ein Moment, der innehalten lässt. **Mountainbiker** finden Trails für jedes Niveau. Genießer folgen der **Kals-er Glocknerstraße** ins Ködnitztal mit seinem ikonischen Blick auf den Großglockner. Und wer das Wasser sucht, begleitet die Isel - den **letzten unverbauten Gletscherfluss der Alpen**, wild genug für Rafting und Canyoning, klar genug, um nachhaltig zu beeindrucken. Ruhigere Stunden verspricht der nahe gelegene **Golfclub Dolomitengolf**.

Ankommen, abtauchen, genießen

Zurück im Hotel beginnt die Entschleunigung. Der romantisch eingebettete **Naturpool** ist solarbeheizt und kristallklar. Im **Spa** geben Lehm, Holz und Wasser den Ton an, große Glasfronten holen die Bergwelt ins Haus und lassen Körper wie Gedanken zur Ruhe kommen.

Auch die Küche erzählt ihre eigene Geschichte. Von Feldern, Gärten und Streuobstwiesen. Von Gemüse und Kräutern **aus eigenem Anbau**,

da. Ein Gefühl, das hier sein Zuhause findet.

Sommererwachen im Nationalpark Hohe Tauern (24.-31.05.2026)

Leistungen: 7 Tage Halbpension im DZ nach Wahl, kuscheliger Leihbademantel und Badetasche für den Aufenthalt, geführte Nationalparkwanderung mit ausgebildeten Rangern, tägliches Lunchpaket für den Hunger unterwegs - Preis p. P.: ab 840 Euro

Weitere Informationen:
 Hotel Gasthof Hinteregger, Familie Hradecky
 A-9971 Matriei in Osttirol, Tel.: +43(0)4875/6587
 E-Mail: info@hotelhinteregger.at, www.hotelhinteregger.at



Foto: anna_fichtner





stofftherapien unterstützen die mitochondriale Leistungsfähigkeit - also die Energieproduktion auf Zellebene.

Gerade der Sommer bietet ideale Bedingungen, um die eigene Vitalität gezielt zu stärken. Mehr Licht, mehr Bewegung, mehr Aktivität im Freien - der Organismus reagiert besser auf Trainings- und Regenerationsimpulse. In Verbindung mit medizinischer Begleitung entsteht im MY MAYR MED Resort ein strukturiertes Longevity-Konzept, das Leistungsfähigkeit und Zellgesundheit nachhaltig unterstützt. **High-End-Diagnostik, individuelle Therapiepläne** und **ärztliche Betreuung** treffen dabei auf eine ruhi-



Weitere Informationen:

Sternsteinhof Hotel GmbH & CO. KG, D-84364 Bad Birnbach
Brunnaderstraße 8 - 10, Tel.: +49 8563 980 - 800
E-Mail: info@mymayr.de, www.mymayr.de

FRISCHE KRAFT FÜR DIE ZELLEN LONGEVITY IM MY MAYR MED RESORT

Fotos: Mood-Photography-
MY-MAYR-MED-Resort

Longevity ist das große Gesundheitsthema unserer Zeit. Nicht länger leben um jeden Preis - sondern länger vital und leistungsfähiger bleiben. Prävention ersetzt Reparaturmedizin, Zellgesundheit wird zur neuen Nahrung.

Ernährung, Bewegung, Regeneration, Prävention und Zelloptimierung. Moderne Präventions-Medizin, die pflanzenbetonte MY MAYR Cuisine mit der modernen F.X. Mayr-

Kur oder dem **MY MAYR Vitalfasten** entlasten den Organismus und fördern die Zellregeneration. Individuell abgestimmte Bewegungsprogramme, Höhentraining und präzise Mikronähr-

ge, großzügige Atmosphäre mit **MY SPA, MY GYM** und der Weite des Rottals. Longevity bedeutet heute nicht nur Prävention, sondern **aktive Leistungs-**

fähigkeit. Neue Kraft entsteht dort, wo der Körper professionell unterstützt wird. Das MY MAYR MED Resort positioniert sich als Ort, an dem Langlebigkeit systematisch gefördert wird.

Das **MY MAYR MED Resort** in Bad Birnbach greift diesen Gedanken auf und verbindet klassische F.X. Mayr-Medizin mit modernen Ansätzen der Präventions- und Longevity-Medizin. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Blick auf den Organismus: Ziel ist es, Stoffwechselprozesse zu entlasten, Regeneration zu fördern und die körpereigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Die Basis bildet ein strukturiertes Gesundheitskonzept mit den fünf Säulen

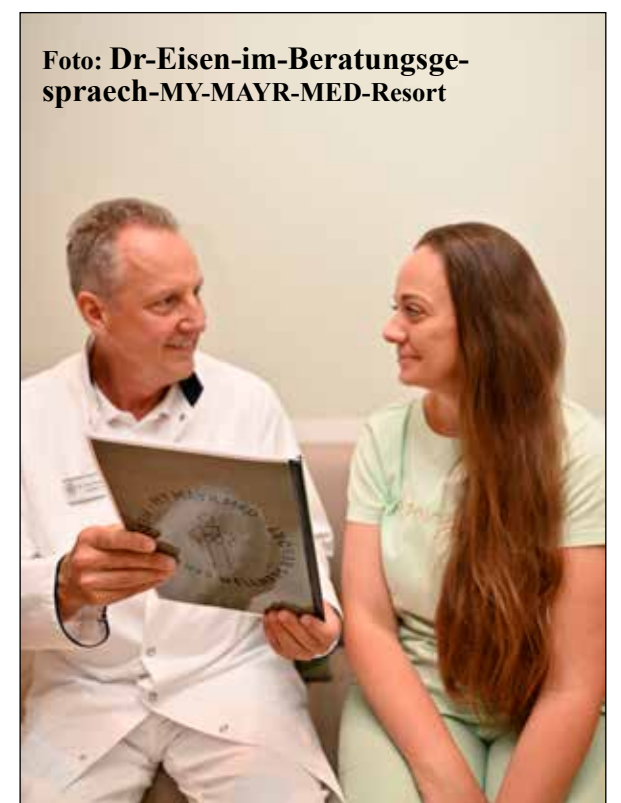


Foto: Dr-Eisen-im-Beratungsgespräch-MY-MAYR-MED-Resort



Foto: Hotel-Sand



Foto: oetzi_bike_hotel_sand



Foto: Hotel-Sand

Ein erster Hauch von Süden - Frühlingserwachen im Vinschgau

Apfelblüten, Weinberge und aktive Genüsse im Hotel Sand in Kastelbell-Tschars

Dank des mediterranen Klimas hält der Frühling in Südtirol besonders früh Einzug und verwandelt Kastelbell-Tschars - am Übergang vom Meraner Land zum Vinschgau - in ein Paradies für Natur- und Kulturliebhaber.

Der Vinschgau gilt dabei noch immer als echter Geheimtipp für all jene, die

abseits des Trubels Ruhe, Ursprünglichkeit und authentische Erlebnisse suchen. Zart blühende Apfelbäume, idyllische Waalweg-Wanderungen, Spaziergänge durch die Weinberge und der Beginn der Bikesaison machen die Region zum perfekten Reiseziel für alle, die den Winter schnell hinter sich lassen wollen.

Das Hotel Sand lädt dazu ein, diese zauberhafte Zeit zu erleben - sei es bei geführten Apfel- oder Spargelwan-

derungen, bei einer Verkostung der heimischen Weine oder bei einem Besuch einer Kunstaussstellung im Schloss Kastelbell.

Der Frühling lässt hier nicht lange auf sich warten und verspricht Erholung und Inspiration zugleich.

Warme Tage und laue Abende schon im Frühling bieten ideale Bedingungen, um die besondere Atmosphäre dieses sonnigen Tals zu genießen.

Wandern und Biken im sonnigsten Tal Südtirols

Der Frühling in Südtirol bedeutet Naturgenuss pur - und das Hotel Sand in Kastelbell-Tschars ist der ideale Ausgangspunkt, um diese Zeit aktiv zu erleben. Umgeben von den imposanten Gipfeln des Ortler-Cevedale-Massivs, des Naturparks Texelgruppe und des Nationalparks Stilfserjoch eröffnet sich Wanderern und Bikern ein Paradies voller Möglichkeiten.

Wöchentlich begleiten Mitglieder der Gastgeberfamilie Bernhart ihre Gäste auf geführten Wanderungen.

Es geht zu den ersten gemütlichen Alm- und Panoramawanderungen der Saison. Besonders eindrucksvoll: der Schnalswaalwanderweg, der direkt am Hotel beginnt und an idyllischen Wasserläufen entlangführt - perfekt, um Körper und Geist neue Energie zu schenken. Weinverkostungen, Wein- und Apfelführungen ambitionierte Mountainbiker oder E-Biker - ausgebildete Guides führen die Gäste zu atemberaubenden Aussichtspunkten und Trails.

Das Beste: Der Radweg führt direkt hinter dem Hotel vorbei und ermöglicht ein unkompliziertes „Bike in - Bike out“. Der Service im Hotel ist umfangreich - von einem kostenlosen Verleih von Trekkingrädern und Helmen über einen Online-Bike-Verleih bis hin zu einem Bikeraum sowie einer großen Auswahl an Tourenvorschlägen und Kartenmaterial ist alles vor-

machen die Wanderungen entlang der Waalwege zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Aber nicht nur Wanderer kommen hier auf ihre Kosten. Als Mitglied der Ötzi Bike Academy bietet das Hotel Sand ein umfangreiches Angebot für Radbegeisterte. Ob gemütliche Genussradler, handen.

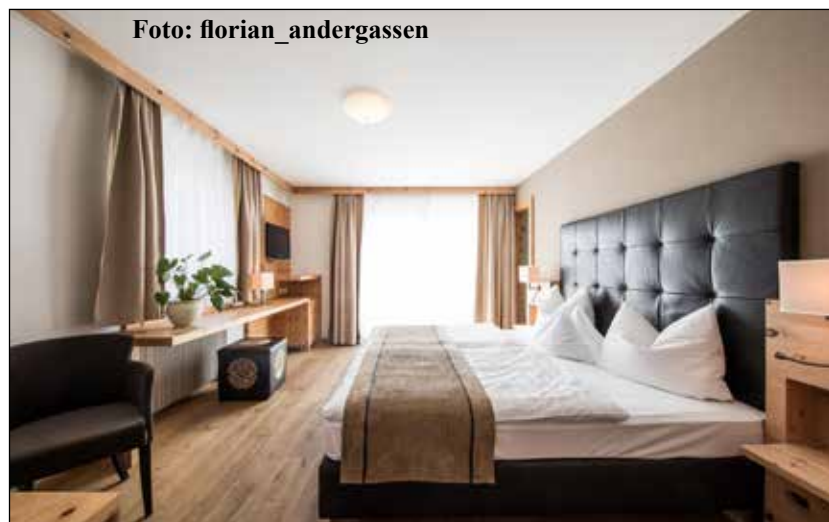


Foto: florian_andergassen



Foto: florian_andergassen



Foto: florian_andergassen



Foto: florian_andergassen



Aktiv genießen und tief entspannen Aktiv- und Genessurlaub - das ist die große Leidenschaft des Hotels Sand. Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur freuen sich die Gäste auf Wellness und Entspannung. Das **25-Meter-Sportbecken** ist ganzjährig beheizt (ca. 28 Grad). Durch das Wasser gleiten und tief durchatmen lockert müde Muskeln.

Dank des milden Klimas ist es bereits im Frühling möglich, im **Solebecken** der wunderschönen Gartenanlage zu baden. Der **Indoorpool** und die **Saunawelt** sind echte Relax-Oasen. Das Wellness-Team verwöhnt die Gäste mit vielfältigen, tiefenentspannenden **Massagen**. Wer auf der Suche nach mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit

und Energie ist, kann eine **Yoga-Einheit** im Hotel besuchen.

Frühlingserwachen im Wohlfühlgarten

Im Frühling erwacht der **wunderschöne Garten** zu neuem Leben und bietet die perfekte Gelegenheit, die warmen Sonnenstrahlen zu genießen und die Blütenpracht zu bewundern. Die mit viel Liebe zum Detail gestaltete Gartenlandschaft ist ein wahres Paradies für Naturliebhaber. Die gekonnt angelegten Ruheazonen laden zum Verweilen inmitten eines Blumenmeeres, alter Vinschger Rebsorten und Streuobst ein. Ein Holzsteg führt durch diese **idyllische Oase** und bietet zahlreiche sonnige Plätze, um den **frühen Frühling**

im Vinschgau zu genießen und sich eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen. Besonders reizvoll ist die **Gartenterrasse**, die zum Frühstück in der Morgensonne oder zu einem gemütlichen Aperio in den Abendstunden einlädt - ein Ort, an dem sich Natur, Genuss und Ruhe in harmonischer Weise verbinden.

Ein Wein- und Genusshotel

Die gehobene Küche verwöhnt die Gäste mit **mediterranen** und **herzhaften Südtiroler Spezialitäten**. Feinschmecker, die den Frühling mit allen Sinnen erleben möchten, können an einer **Apfel- oder Spargelführung** teilnehmen. **Küchenchef Florian Volgger** und sein Team achten täglich darauf, dass nur die **besten regionalen Zutaten** in der Küche landen, um abwechslungsreiche und gesunde Gerichte zu kreieren. Am Abend erwarten die Hotelgäste verführerische Menüs mit **fünf bis sieben Gängen**, die wahre Gaumenfreuden bereiten. Wenn dazu noch **edle Südtiroler Weine** aus dem Weinkeller serviert werden, wird das Urlaubserlebnis perfekt.

Im **Weinkeller** und in der **Vinothek** lagern bis zu 300 edle Tropfen aus Südtirol und Italien, wahre Schätze für Weinliebhaber. Der Hausherr, selbst leidenschaftlicher Weinkenner, lädt regelmäßig zu **exklusiven Verkostungen** besonderer Jahrgänge in den hauseigenen Weinkeller ein und gibt dabei sein umfangreiches Wissen über Weine und deren Geschichte weiter. Auch Sohn Lukas Bernhart, ausgebildeter Sommelier, steht mit seinem Fachwissen zur Seite und sorgt dafür, dass jeder Weingenießer die perfekte Auswahl für seinen Geschmack findet.

Saison Opening (20.-28.03.26)

Leistungen: Aufenthalt von 4 bis 7 Nächten inkl. Verwöhnspension, 1 Nacht geschenkt, Guest Pass für die kostenlose Benützung von Bus und Bahn in Südtirol, Wellnessbereich, 25 m Sportbecken (ganzjährig beheizt), Hallenbad, Fitnessraum, Naturbadeteich - Preis p. P.: 4 Nächte ab 501 Euro

Aktivwochen im Frühling (04.04.-31.05.26)

Leistungen: 7 Nächte inkl. Genießerhalbpension, 1 geführte Frühlingswanderung mit der Gastgeberfamilie, 3 geführte Biketouren, 2 Yogaeinheiten am Morgen, Südtirol Guest Pass, Wellness mit Sauna, Dampfbad, Infrarot und Ruheräumen, 25 m Sportbecken (ganzjährig beheizt), Hallenbad, Fitnessraum und Solebecken - Preis p. P.: 7 Nächte ab 980 Euro. (Alle Frühlingangebote)

Weitere Informationen: Hotel Sand, Familie Bernhart, I-39020 Kastelbell-Tschars, Mühlweg 2

Tel.: +39 0473 62 41 30, E-Mail: info@hotel-sand.com, www.hotel-sand.com, CIN: IT021018A1NYQRLFKJ

Das Hohe Salve steht für echte Bikekompetenz inmitten der Kitzbüheler Alpen. Moderne Infrastruktur, professionelle Guides und hochwertiges Leihequipment schaffen beste Voraussetzungen für aktive Tage auf zwei Rädern.

Erfahrene Experten und Top-Equipment: Dank der Begleitung durch erfahrene Bike-Experten und Guides genießen. Gäste im Das Hohe Salve erstklassige Ausstattung und verlässlichen Service. **Hochwertige Bikes** - von High-End-Gravelbikes der Marke BMC über Mountainbikes bis



Individuelle Betreuung und Trainings- und programme: Wer seine Biketouren noch persönlicher gestalten möchte, kann im Das Hohe Salve auf **private Guides** zurückgreifen.

Salve sportliche Herausforderung konsequent mit gezielter Regeneration. Ergänzend zu den aktiven Tagen im Sattel unterstützt das **ICAROS® Health Training** gezielt Stabilität,

Natur erleben. Höhenmeter sammeln. Freiheit spüren. Unvergessliche Bikemomente in den Kitzbüheler Alpen

hin zu modernen E-Bikes - sorgen für maximalen Fahrkomfort und beste Performance auf den Trails der Kitzbüheler Alpen.

Ein besonderes Highlight sind die **geführten Touren** mit ortskundigen und erfahrenen Guides. Sie kennen nicht nur die schönsten Wege und spektakulärsten Routen, sondern führen Gäste auch zu versteckten Naturjuwelen wie der Kelchsau oder dem Windautal. Radfahrer können sich ganz auf das Fahrerlebnis konzentrieren und die Region in all ihren Facetten entdecken.

Ob sportliche Tagesetappen, **Bike- & Hike-Abenteuer** oder aussichtsreiche Genussstouren: Das abwechslungsreiche Terrain zwischen Kitzbüheler Alpen, Wilder Kaiser und Brixental bietet für jede Könnertstufe die passende Route. Mit E-Bikes lässt sich der Aktionsradius zudem mühelos erweitern.

Ergänzend dazu stehen maßgeschneiderte **Trainingsprogramme** zur Verfügung, die gezielt an der Fahrtechnik ansetzen - für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene. In entspannter Atmosphäre verbessern Gäste ihre Technik, gewinnen an Sicherheit und erzielen schnelle Fortschritte.

Digitale Planung und maximale Sicherheit: Das Hohe Salve setzt auf moderne Technik für präzise Tourenplanung und maximale Sicherheit. Umfassende **GPS-Beratung** sowie die Möglichkeit, GPS-Geräte direkt im Resort auszuleihen, ermöglichen eine exakte Vorbereitung und zuverlässige Navigation durch die Kitzbüheler Alpen. Und sollte unterwegs doch einmal eine Panne auftreten, sorgt ein **Rückholservice** für unkomplizierte Hilfe.

Move & Relax: Mit der Move & Relax Philosophie verbindet Das Hohe

Beweglichkeit und Kraft - ideal für Biker, die ihre Kondition verbessern und an ihrer Fahrtechnik arbeiten.

Massagen, Kosmetikanwendungen und Saunagänge fördern die Erholung. In der Regenerationslounge stehen zudem moderne **BLACKROLL® Produkte** zur Verfügung, die unter fachkundiger Anleitung getestet werden können. Abgerundet wird das Angebot durch das **25 m Sportbecken** sowie den **Indoor- und Outdoorpool**.

Bike Power mit Personal Training Leistungen: 3 Übernachtungen inkl. Frühstück und Abendessen (= 4 Power Days), 1 x Personal Training, 1 x geführte E-Mountainbike-Tour, 2 x Bikeverleih, Nutzung der Fahrradwerkstatt und des Fahrraddepots, Eintritt Move & Relax Bereich inkl. Gruppentrainings und Aktiv-Programm - **Preis p. P.:** ab 629 Euro.



eindruckenden **Panoramablick** auf die umliegende Bergwelt.

Im Mittelpunkt der Erholung steht der **großzügige Wellnessbereich** des Hotels. Gäste können in der Saunalandschaft, im Kräuterdampfbad oder in der Almsauna entspannen und in den Ruheräumen neue Energie tanken. Der **Innen- und Außenpool** ermöglicht es, beim Schwimmen die beeindruckende Berglandschaft zu genießen.

Ergänzt wird das Angebot durch verschiedene Massagen, Peelings und Beauty-Behandlungen mit hochwertigen

unvergessliche Natur- und Bergerlebnisse. Im Sommer laden **Wanderwege**, Mountainbike-Strecken und Kletterrouten zu sportlichen Aktivitäten ein, während im Winter Skifahren und Langlauf sowie andere Wintersportarten möglich sind.

Für Golfliebhaber befindet sich zudem der **18-Loch-Golfclub** „Auf der Gsteig“ in Lechbruck nur etwa 45 Minuten entfernt.

Ein weiterer Höhepunkt des Aufenthalts ist die Kulinarik. Im **Gourmetrestaurant „Elysium“** verwöhnt ein



BERGBLICK HOTEL & SPA - ZEIT ZUM INNENHALTEN UND GLÜCKLICHSEIN

Das Bergblick Hotel & Spa ist damit ein idealer Ort zum Abschalten, Genießen und Entspannen - ein Rückzugsort, mit dem Gefühl der **Zeitlosigkeit**.

Das **Tannheimer Tal** in den **Allgäuer Alpen** zählt mit seinen idyllischen Almwiesen, beeindruckenden Gipfeln und klaren Bergseen zu den **schönsten Hochtälern Europas**. Auf rund 1.150 Metern Höhe befindet sich das luxuriöse **Fünf-Sterne-Hotel Bergblick Hotel & Spa** - ausgezeichnet mit dem **Holiday Check Award 2026** und dem **Michelin Stern Keys**.

Ein Ort, an dem Gäste dem Alltag entfliehen und sich bewusst Zeit für sich nehmen. Gastgeber Daniel Braun beschreibt die Philosophie des Hauses so: Hier finden Menschen Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt - den Moment bewusst zu erleben und ihn zu etwas Besonderem zu machen.

Schon beim Betreten des Hotels wird die angenehme Atmosphäre dieses Rückzugsortes spürbar. Das Berg-

blick verbindet modernen alpinen Stil mit rustikalem Luxus und viel Liebe zum Detail. Handgefertigte Möbel, aus-gewählte Kunstwerke sowie eine Sammlung historischer Uhren und Comtoise Uhren verleihen dem Hotel einen einzigartigen Charakter. Diese

Uhren sind Teil der **Kunstsammlung** des Hauses und spiegeln die Philosophie wider, dass Zeit hier eine entschleunigte und bewusste Rolle spielt. Die stilvoll eingerichteten Zimmer und Suiten unterstreichen dieses Gefühl und bieten zusätzlich einen be-

gen Produkten von Team Dr. Joseph. Außerdem stehen **Yogaangebote** sowie ein moderner Fitnessraum mit Geräten der Marke Life Fitness zur Verfügung.

Auch Aktivurlauber finden in der Umgebung zahlreiche Möglichkeiten für

engagiertes Küchenteam die Gäste mit kreativen Gerichten aus hochwertigen Naturprodukten. Kompetenz, Kreativität und regionale Zutaten verbinden sich hier zu einem besonderen Geschmackserlebnis, das durch ausgewählte Weine perfekt ergänzt wird.

Weitere Informationen:

Bergblick Hotel & Spa
Daniel Braun
A-6673 Grän, Tannheimer Tal
Tel.: +43(0)5675/6396-0
E-Mail: info@hotelbergblick.at
www.hotelbergblick.at



Fotos: hotel_bergblick

Wenn der Sommer den Arlberg erreicht, zeigt sich die Region von ihrer vielleicht abwechslungsreichsten Seite. Saftig grüne Almwiesen, klare Bergluft und imposante Gipfel prägen die Landschaft rund um **St. Anton**. Die Natur wirkt hier fast überwältigend - und genau mittendrin liegt ein Hotel, das perfekt zu dieser alpinen Kulisse passt: das **VALLUGA Hotel**, ein stilvolles Boutique-Hideaway für alle, die Naturerlebnis und entspannten Genuss miteinander verbinden möchten.

Die Berge direkt vor der Tür

Der Sommer in St. Anton ist eine Einladung, die Alpen aktiv zu entdecken. Rund **300 Kilometer markierte Wanderwege** führen durch die be-



Foto: Johanna-Gunnberg

Erholung. Der **Spa-, Fitness- und Wellnessbereich** des Hotels bietet dafür den perfekten Rahmen. Sauna, Pool und wohltuende Anwendungen sorgen dafür, dass müde Muskeln wieder neue Energie tanken und Körper wie Geist zur Ruhe kommen.

Mit **nur zehn Suiten, 14 Doppelzimmern** und einem **Einzelzimmer** bleibt das Boutique-Hotel bewusst überschaubar. Gerade diese intime Größe schafft eine persönliche Atmosphäre, die viele Gäste besonders schätzen.

Benannt nach dem höchsten Berg von St. Anton, ist das **VALLUGA Hotel** längst ein Geheimtipp für alle, die den Arlberg im Sommer stilvoll erleben möchten - zwischen Design, Natur und einer wohltuenden Portion Ruhe.



Foto: Patrick-Baetz



Foto: Arlberger-Bergbahnen-AG

Sommer am Arlberg: Ein Hideaway zwischen Gipfeln und Almwiesen

eindruckende Berglandschaft - von gemütlichen Panoramawegen bis hin zu anspruchsvollen Gipfeltouren. Ob ambitionierte Bergsteiger oder entspannte Genusswanderer: Die Auswahl an Routen scheint nahezu grenzenlos.

Auch **Mountainbiker** finden hier ideale Bedingungen. Idyllische Trails führen durch blühende Wiesen und schattige Wälder, sanfte Anstiege wechseln sich mit rasanten Downhill-Strecken ab.

Wer den Adrenalinkick sucht, wagt sich an **alpine Kletterrouten** oder **gesicherte Klettersteige** und erklimmt die markanten Felswände des Arlbergs.

Das Beste daran: Viele dieser Abenteuer beginnen **direkt vor der Tür des VALLUGA Hotels** - perfekt für alle, die morgens aufbrechen und die Berge hautnah erleben möchten.

Boutique-Flair mit alpiner Seele

Zurück im Hotel erwartet Gäste eine Atmosphäre, die sofort ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt. Das **VALLUGA Hotel** verbindet traditionelles Tiroler Flair mit der Leichtigkeit skandinavischen Designs. Diese Kombination verleiht dem Haus eine warme, persönliche Note.

Die großzügigen Zimmer überzeugen mit luxuriösen Betten und stilvollen Bädern - ideal, um nach einem aktiven Tag zur Ruhe zu kommen. Besonders gemütlich ist die **Lounge mit Cocktailbar**, die eher an ein elegantes Wohnzimmer erinnert als an eine klassische Hotelbar. Hier lässt sich der Tag bei einem guten Drink und entspannten Gesprächen wunderbar ausklingen.

Entspannung nach dem Bergabenteuer

Nach Stunden in der frischen Bergluft gibt es kaum etwas Schöneres als pure



Foto: Andres-Ramirez

Weitere Informationen:

VALLUGA Hotel
A-6580 St. Anton am Arlberg
Tel.: +43(0)5446/3263
E-Mail: info@vallugahotel.at
www.vallugahotel.at



Foto: Dan-Kullberg



Foto: Patrick-Baetz

Es gibt diesen Moment am Morgen, wenn der Tag noch ganz still ist. Die ersten Sonnenstrahlen streifen die Baumwipfel, auf den Almwiesen liegt Tau, irgendwo rauscht ein Bach. Kein Verkehr, keine Stimmen, kein Programm. Nur dieser eine Gedanke: Heute gehört mir. Im **Ahrntal** fühlt sich Sommer genau so an.

Der Luxus, für sich zu sein

Ein Chalet verändert die Art, Urlaub zu erleben. Es steht für Freiheit. Für Raum, den man ganz für sich hat, und für einen Aufenthalt, der sich dem persönlichen Rhythmus anpasst. Rückzug wird hier zur Qualität ebenso wie die Nähe zur Natur.



Freiheit hat einen Ort Sommer in den AMONTI Chalets im Ahrntal

Am Waldrand gelegen, fügen sich die 23 individuell gestalteten **AMONTI Chalets** in die Landschaft des Ahrntals ein - vom stilvollen Baumhaus-Chalet bis zur luxuriösen Pool-Villa mit privatem Panoramapool. Holz, Glas und klare Linien prägen die Architektur.

Große Fenster öffnen den Blick ins Grün und Terrassen verlängern den Wohnraum nach draußen. Innen und Außen gehen fließend ineinander über, besonders im Sommer, wenn das Leben sich unter freiem Himmel entfaltet.

Die Berge vor der Tür

Das Ahrntal zeigt alpine Vielfalt ohne Inszenierung. Über **80 Dreitausender**

prägen die Landschaft, Almen ziehen sich weit in die Höhe, Wanderwege führen zu Aussichtspunkten, die durch ihre Ursprünglichkeit wirken.

Der Sommer bringt Bewegung in vielen Formen: eine anspruchsvolle **Gipfel-tour** am Morgen, eine **Bike-Runde** über

Almwiesen und stille Trails am Nachmittag, **Klettersteige**, die Konzentration verlangen, oder intensive Naturerlebnisse wie **Canyoning, Rafting** oder **Paragleiten**.

Wer es ruhiger angeht, folgt dem **Pu-sterbike-Radweg** oder entdeckt

mit dem Guest Pass Museummobil die kulturellen Seiten des Tals. Das Entscheidende dabei: All das beginnt direkt vor der Tür. Ein Schritt nach draußen genügt.

Die Kunst des Rückzugs

Auf einen intensiven Tag folgt bewusste Entschleunigung. Im eigenen Chalet wird Erholung zum persönlichen Ritual: Sauna, warmes Holz, der Outdoor-Whirlpool, der Blick in die Landschaft. Ungestört, vom ersten Moment an.

Im **SPA HOUSE** setzt sich diese Ruhe fort. Innen- und Außenpools gehen ineinander über, Dampfbäder liegen ge-

schützt, Ruhebereiche sind so platziert, dass Abstand und Stille selbstverständlich bleiben.

Kulinarik, die das Tal erzählt

Der Sommer im Ahrntal ist aromatisch: Kräuter, Beeren, frische Bergprodukte prägen die Küche. Im **Gourmetrestaurant JOHANNES** übersetzen **Spitzenköche** diese Landschaft in Gerichte, die präzise und zugleich tief verwurzelt sind. Das Frühstück wird ins Chalet serviert - zur gewünschten Zeit, ohne Eile. Wer maximale Privatsphäre sucht, genießt auch abends Haubenküche im eigenen Refugium. Fine Dining ohne Öffentlichkeit.

Service, der sich zurücknimmt

Ein **persönlicher Concierge** begleitet den Aufenthalt diskret. Er kennt die

schönen Plätze im Tal, organisiert individuelle Touren oder reserviert den Tisch zur richtigen Zeit. Präsenz, wenn sie gebraucht wird. Zurückhaltung, wenn sie geschätzt ist.

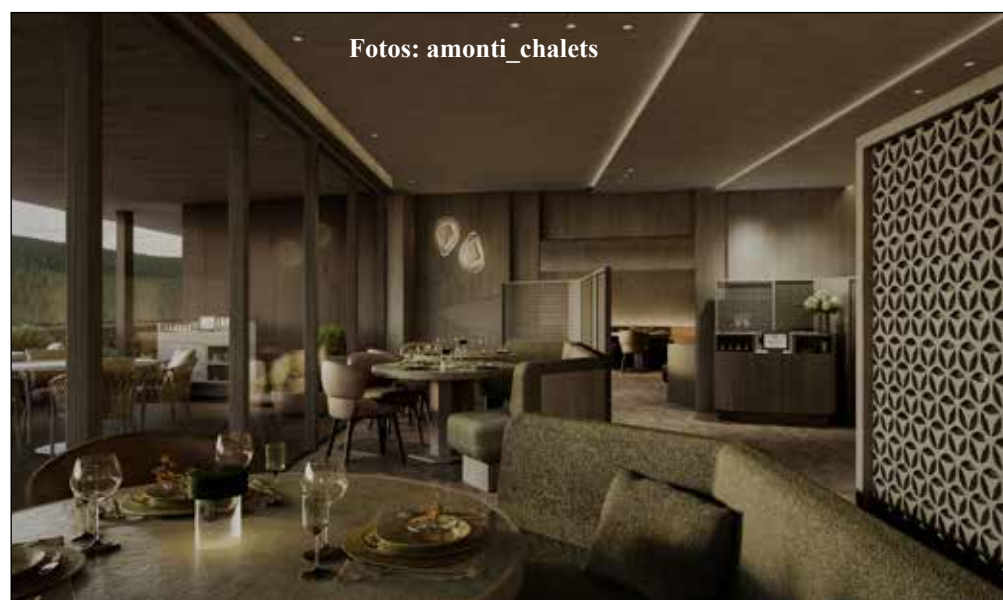
Was bleibt

Am Ende bleibt das große Sommergefühl: barfuß auf der Terrasse, die Berge im Abendlicht, nichts als der Wind im Wald.

Ein Sommer, unberührt, wild und voller Möglichkeiten.

Weitere Informationen:

AMONTI Chalets Resort
I-39030 Steinhaus im Ahrntal
Mühlwalderstraße 9
Tel.: +39 0474 651 010
E-Mail: info@amontichalets.com
www.amontichalets.com



Fotos: amonti_chalets

Der Sommer im **Zillertal** fühlt sich nach Freiheit an. Nach Barfußlaufen im Gras, nach klarer Bergluft und Tagen, die draußen beginnen und draußen enden. In Stumm, umgeben von Wiesen, Bergen und gelebter bäuerlicher Tradition, liegen die **Zillertaler Hofchalets** - ein Ort, an dem Naturgenuss und entspannter Komfort ganz selbstverständlich zusammenfinden.

Groß und Klein lieben den **Naturschwimmteich im Bauerngarten**. Eingebettet in Blumen, Liegewiese und stille Rückzugsplätze ist er längst



Foto: Schustererhof-Zillertaler-Hofchalets



Foto: Sarah-Edinger



Fotos: zillertaler_hofchalets

Sommerglück zwischen Bergen, Wasser und Wiesen In den Zillertaler Hofchalets

zum Herzstück an warmen Tagen geworden. Hier beginnt der Morgen mit einem erfrischenden Sprung ins Wasser, fließt der Nachmittag zwischen Sonnenliegen und Bergblick dahin und klingt der Tag mit einem stillen Moment am Ufer aus. Ganz ohne Chemie, ganz nah an der Natur.

Draußen daheim

Drei exklusive Chalets mit eigenem **Whirlpool, Infrarotsauna** und **großzügiger Terrasse** sowie **zwei stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen** im charmanten Bauernhaus bieten viel Raum für Privatsphäre und ge-

meinsames Erleben. Ob als Paar, mit der Familie oder mit Freunden - hier wohnt man individuell, komfortabel und mit einem Gefühl von Zuhause. Dazu kommt das, was man nicht buchen kann: die **Herzlichkeit** der Gastgeberfamilie. Die **persönliche Atmosphäre** und die vielen kleinen Details

machen den Aufenthalt besonders – vom Frühstück mit **hofspezifischen Köstlichkeiten** bis zum Hüttenschmaus direkt im Chalet.

Wo die Berge den Takt angeben

Stumm im Zillertal ist der perfekte Ausgangspunkt für aktive Sommertage. **Almwanderungen, Gipfeltouren** oder **E-Bike-Ausflüge** starten direkt am Hof - das passende E-Bike kann bequem vor Ort ausgeliehen werden.

Ein besonderes Highlight der Sommermonate ist die wöchentliche Wanderung zur hofspezifischen Almhütte im idyllischen Märzengrund. Gemeinsam mit der Gastgeberfamilie geht es vorbei an blühenden Almwiesen und klaren Bächen hinauf zu einem Ort, an dem das Leben dem Rhythmus der Natur folgt. Oben angekommen warten eine **zünftige Brettljause** mit hofspezifischen Spezialitäten und **frisch gebackener Kaiserschmarrn**.

Auch die Kühe verbringen den Sommer auf der Alm und können aus nächster Nähe erlebt werden - ein authentisches Stück bäuerliches Leben, das Groß und Klein begeistert.

Rund um die Zillertaler Hofchalets warten viele Möglichkeiten für vielseitige Urlaubstage: **Bergseen, Hochseilgarten** oder **Sommerrodelbahn** sorgen für Abwechslung, während der große Bauerngarten und die ruhigen Plätze rund um die Chalets zum Zurücklehnen einladen.

Sommerabende, wie man sie sich wünscht

Nach einem aktiven Tag wird es in den Zillertaler Hofchalets gemütlich: beim **Grillen**, beim Sonnenuntergang auf der Terrasse oder beim Beobachten des bunten **Hoflebens**. Wer mag, packt mit an - beim Melken der Kühe, beim Füttern der Tiere oder einfach beim Dabeisein. Kinder finden ihr Sommerglück im Sandkasten oder auf dem **Spielplatz** mit Abenteuern, Entdeckungen und echter Natur.

Die Zillertaler Hofchalets sind ein Platz für Sommer, wie er sein soll: lebendig, naturverbunden und voller Momente, die bleiben



Foto: Atelier-Wolkersdorfer



Foto: Sarah-Edinger



Foto: Atelier-Wolkersdorfer



Foto: Sarah-Edinger

Weitere Informationen:

Zillertaler Hofchalets
Schustererhof und Chalet-E
A-6275 Stumm, Taxachgasse 12
info@zillertaler-hofchalets.at
www.zillertaler-hofchalets.at



Foto: panorama_bergparadies_-_apartment_studio_hotel

Bergbahn eröffnet direkte Wege ins Abenteuer: Wanderrouten, Almwege und spektakuläre Mountainbike-Strecken starten fast vor der Haustür.

Wer nach einem aktiven Tag Entspannung sucht, findet sie in der **Alpen-therme Bad Hofgastein** - der tägliche **Eintritt** ist für Gäste des Bergparadies **inklusive**. Auch die Gasteiner **Thermal-Badeseen** werden zur wahren Wohltat: Gefüllt mit heilemdem Thermalwasser laden sie zum entspannten Baden unter freiem Himmel ein. Ein besonderes Highlight wartet in der Alpen-therme: das einzigartige **Swim-**

Produkten vom hauseigenen **Bio-Bauernhof**. Regionale Schmankerl stehen rund um die Uhr am Automaten bereit - perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch.

Wer den Tag kulinarisch abrunden möchte, kann das abendliche **Vier-Gänge-Menü in Buffetform** dazubuchen.

Eine feine Auswahl an saisonalen Spezialitäten, knackigen Salaten, herzhaften Hauptgängen, süßen Versuchungen und ausgewählten Getränken rundet den Sommertag perfekt ab.

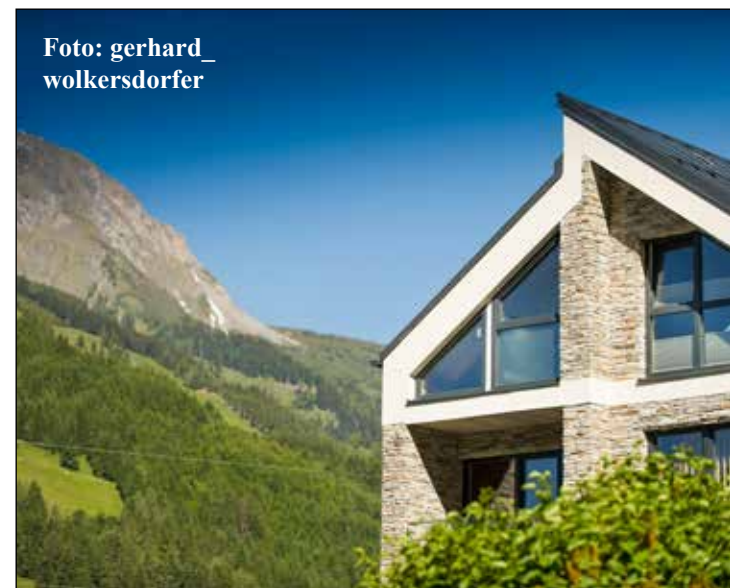


Foto: gerhard_wolkersdorfer

Wanderschuhe, Thermen und Wohlfühlen - Sommer in Gastein

Viel Privatsphäre und Flexibilität genießen Gäste des Bergparadies Apartment & Studio Hotel - am Tor in die Berge

Die Natur zeigt sich bunt und kraftvoll, die Berge laden ein zum Unterwegssein - oder einfach zum Durchatmen. In dieser Umgebung bietet das **Bergparadies Apartment & Studio Hotel** den idealen Ausgangspunkt für alle, die entspannte Tage in Gastein genießen wollen. Modern, komfortabel und in bester Lage verbindet es persönliche Freiheit mit alpinem Stil - ganz gleich, ob beim Wandern, Radfahren oder beim entspannten Blick von der eigenen Terrasse.

Moderne Apartments in Toplage - von Studio bis Penthouse

Ob charmantes **Studio für zwei** oder großzügiges **Penthouse mit privater Dachterrasse für bis zu zehn Personen** - jede Unterkunft verbindet alpinen Komfort mit herrlicher Aussicht. Ein helles, freundliches Wohnambiente, be-

100 wellness

queme Betten und zahlreiche Annehmlichkeiten bieten großen Komfort. Die hochwertigen Möbel stammen aus der hauseigenen Tischlerei.

Direkt vor der Tür - der alpine Sommer Inklusive Alpen-therme

Gemütliche **Almwanderung** mit Pic-

knick, anspruchsvolle **Gipfeltour** oder eine **Radtour** durch das idyllische Tal - im Sommer entfaltet sich das Gasteinertal in seiner vollen Pracht.

Die warme Sonne, das frische Hochgebirgsklima und eindrucksvolle Ausblicke machen jede Tour zum unvergesslichen Erlebnis. Die Nähe zur

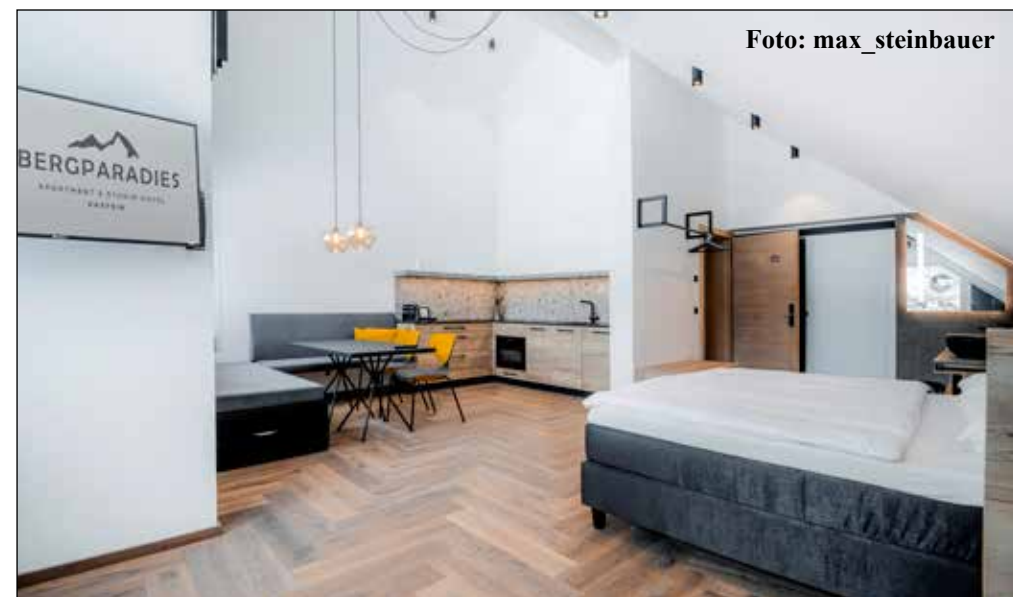


Foto: max_steinbauer

in-Meerwasser-Aquarium, in dem Badegäste zwischen exotischen Meeresbewohnern entspannen - eine einmalige Symbiose aus Alpen und Ozean.

Regional genießen, flexibel bleiben

Sommerliche Genussmomente beginnen schon beim Frühstück mit frischen

Alles für einen schönen Urlaub

Im Bergparadies wird Service großgeschrieben: Ein **kostenloser Privatparkplatz**, Balkone und Terrassen mit Bergblick, ein **versperrter Fahrradkeller**, gratis WLAN sowie die **Gastein Card** mit zahlreichen Vergünstigungen sorgen für sorglose



Foto: terasse_aus_bergparadies_-_apartment_studio_hotel

Urlaubstage. Wanderstöcke und Rucksäcke stehen kostenfrei zur Verfügung - ideal für perfekt vorbereitete Sommertouren. Die Rezeption ist täglich besetzt und steht für persönliche Betreuung zur Verfügung.

Weitere Informationen:

Bergparadies Apartment & Studio Hotel
Peter Gratz GmbH & Co KG
A-5632 Dorfgastein
Bergbahnstraße 25
Tel.: +43 6433 7444
E-Mail: office@bergparadies.at
www.bergparadies.at



Foto: thermenwelt_bergparadies_-_apartment_studio_hotel



Foto: Mia-Alpina-Zillertal-Family-Retreat

FRÜHLINGSFRISCHER FAMILIENURLAUB IM MIA ALPINA ZILLERTAL

100 % Weiterempfehlungen, 6 von 6 Punkten und der HolidayCheck Award 2026: Das Mia Alpina im Tiroler Zillertal zählt zu den besten Familienhotels in Österreich. Der große Umbau im Vorjahr macht den Frühling für die ganze Familie noch bunter.

Das Mia Alpina . Zillertal Family Retreat ist sowohl Lifestylehotel als auch Familienhotel - und was für eines. Hier gibt es **7x10 Stunden Kinderbetreuung** und Animation pro Woche aber auch ein **Top-Wellness- und Freizeitangebot** für die Eltern.

Die guten Noten auf **HolidayCheck** (6/6 Punkte, 100 % Empfehlungen) sprechen Bände und reihen das Haus unter die besten Adressen Österreichs.

102 wellness

Frühsommer im Zillertal

Vom Hintertuxer Gletscher glänzt der Schnee - das Tal rollt seinen blumenbestickten Frühlingsteppich aus.

Ab Juni lockt die **Wandersaison** mit milden Temperaturen, sprudelnden Bächen, blühenden Almwiesen - und

den Sommer-Bergbahnen als Steighilfe. Die **Spieljochbahn** (23.05.-10.07.26) vor der Haustüre des Mia Alpina ist mit der **Zillertal Aktivcard** inklusive und hebt Groß und Klein ohne Extrakosten hinauf in die Zillertaler Bergwelt. Die **1.000 Kilometer Wanderrouen** und **800 Kilometer Rad- und Mountain-**



Foto: zillertal_family_retreat

bike-Wege ziehen sich bis hinein zum **Naturpark Zillertaler Alpen** mit dem „Klein Tibet“ im Zillergrund und zum **Hintertuxer Gletscher** mit dem **Natur Eis Palast**. Ein neuer **Fahrradverleih** im Mia Alpina bringt die ganze Familie in die Gänge.

Und der Family-Wellnessbereich **Woody's Activity** lässt alle voller Genuss untertauchen: Wasser- und Liegeflächen drinnen und draußen wurden großzügig erweitert.

Im Erwachsenen-Spabereich freuen sich die Eltern über **neue Fitness- und Yoga-Panoramabereiche**, ein duftiges **Zirben Spa** und einen traumhaft schönen **Infinity-Skypool** auf der Dachterrasse. Noch mehr spritzvergnügten Spielraum für Groß und Klein bietet die **Erlebnistherme Zillertal**

Rundum verwöhnt

In der **4.500 m² großen Family-Erlebniswelt** des Mia Alpina sind die Kinder sieben Tage pro Woche für zehn Stunden bestens umsorgt. Die Kleinsten fühlen sich in den Kleinkind- und Baby-Spielbereichen mit Softplayanlage wohl.

In der **Area 500** mit **Ninja Warrior Parcours**, einer großen **Boulderwand** und einem **interaktiven Bewegungsspiel** entdecken aber auch die Eltern wieder ihren Spieltrieb.

Seit dem Vorjahr **überrascht das Mia Alpina mit 96 Quadratmeter großen, exklusiv eingerichteten Zirben Suiten**. Die **Gastgeberfamilie Kobliha** bietet ihren großen und kleinen Gästen immer wieder neue Ideen, herzliche **Gastfreundschaft** und **kreative Kulinarik**.



Foto: zillertal_family_retreat

Chef de Cuisine Markus Kobliha und sein Team zaubern aus den besten, naturbelassenen und **regionalen Lebensmitteln** kreative Menüs - damit die Energie für den nächsten Urlaubstag nicht ausgeht.

zehn Gehminuten vom Mia Alpina. Die **längste Wasserrutsche** Westösterreichs, **Wellenbecken, Sprudel, Massageliegen und Wasserspiele** lassen Groß und Klein voller Genuss untertauchen. Der Eintritt ist für Mia-Alpina-Gäste täglich frei.

Happy Family Sommer 2026 (06.06.-05.07.26)

5 Nächte/Verwöhnepension inkl. Babybetreuung ab 2 Monate, Kinderwagen & Babywippen, 1 Wander-Leihrucksack pro Zimmer, Zillertaler Aktivcard, tägl. freier Eintritt in die Zillertaler Erlebnistherme, Penthouse SPA, Woody's Activity Pool, Mia Gym, kostenloser Fahrradverleih, Kinderbetreuung 7 Tage pro Woche (9-21 Uhr), 4.500 m² Family Erlebnisfläche drinnen und draußen -Preis p. P. ab 1299 Euro

Weitere Informationen: Mia Alpina Zillertal Family Retreat, GF Michael Kobliha, A-6263 Fügen, Pankrazbergstraße 32, Tel.: +43(0)5288/62030, E-Mail: info@mia-alpina.at, www.mia-alpina.at



Foto: woodys_alpina_zillertal



Foto: zillertal_family_retreat

Das Tannheimer Tal Traumhaft für Wande- rer und Radliebhaber

Eingebettet in die majestätische Bergwelt des **Tannheimer Tals**, den idyllischen Haldensee zum Greifen nah, liegt das familiengeführte **Romantik Resort & Spa Laterndl Hof****s** - ein Refugium für Naturliebhaber, Ruhesuchende und Aktivurlauber gleichermaßen. **Kristallklare Bergseen** und ein nahezu grenzenloses Netz an **Wander- und Radrouten** bis ins nahe Allgäu machen diese Region zu einem wahren Juwel. Im 3.500 m² großen **Alpin-Garten** des Laterndl Hofes laden ein **Infinity-Pool** und ein **naturbelassener Schwimmteich** zum Verweilen ein - ein Ort, an dem frische Bergluft und alpines Ambiente zur puren Erholung verschmelzen.

Ein Naturparadies mit Weitblick

In diesem einzigartigen Hochtal zeigt sich Tirol von einer seiner schönsten Seiten. Üppige Wiesen, tiefgrüne Wälder und eine unverfälschte Landschaft laden dazu ein, durchzuatmen und sich dem Rhythmus der Natur hinzugeben. Ob gemütliche Spaziergänge oder anspruchsvolle Gipfeltouren - **Wanderer aller Erfahrungsstufen** finden hier ihre persönliche Traumroute.

Das Tannheimer Tal wurde mehrfach als **Österreichs beliebteste Wanderregion** ausgezeichnet - und das mit gutem Grund. Vielfältige Wege, die von sanften Tälern bis hinauf zu den

imposanten Gipfeln führen, bieten eine abwechslungsreiche Kulisse für Entdeckungen zu Fuß. Familien lieben die spannenden **Themenwege**, die Abenteuer und Naturerlebnis ideal verbinden. Und das Beste: Die **Bergbahnen** stehen Gästen **kostenlos** zur Verfügung - das Wandererlebnis beginnt also ganz entspannt.

Auch Radbegeisterte starten hier durch: Ein hervorragend ausgebautes Wegenetz führt bis ins benachbarte Allgäu. Die familienfreundliche Traumstrecke „**Radwanderweg Tannheimer Tal**“ punktet mit über 40 Kilometern und minimalen Höhenunterschieden. Sportlich ambitionierte Biker finden

in der **Bike-Arena** Krinnenalpe ihr Terrain.

Wellness für die Seele - Romantik für besondere Augenblicke

Im stilvollen **Sonnen SPA** und in **König Ludwigs Märchenwelt** kommen Körper und Geist in Balance. Wohltuende Massagen und Beautybehandlungen, behagliche Ruhebereiche,

mehrere Saunen, Dampfbäder und ein großzügiger Poolbereich schaffen ideale Voraussetzungen für tiefgreifende Erholung.

So entspannt beginnt und endet ein perfekter Urlaubstag.

Wer nach einem **erholsamen Wellnesserlebnis** neue Energie geschöpft hat, lässt sich am Morgen von einem **pric-**

kelnden Sektfrühstück verwöhnen - und am Abend von einer Küche, die **regionale Traditionen** mit **internationalem Flair** vereint.

Ganz gleich, welches Zimmer im Laterndl Hof man wählt - der **atemberaubende Blick** auf See und Berge ist stets inklusive.

Sommer zwischen Berge und See (07.05.-31.10.26)

Leistungen: 4, 5 oder 7 Nächte, täglich Sektfrühstück, Mittag- & Abendessen, Kaffee & Kuchen, kostenlose Nutzung der Bergbahnen im Tannheimer Tal -
Preis p. P.: 4 Nächte ab 772 Euro

Weitere Informationen:

Romantik Resort & Spa
Laterndl Hof
Herr Peter Zotz
A-6672 Nesselwängle
Haller 16 am Haldensee
Tel.: +43(0)5675/8267
E-Mail: info@laterndlhof.com
www.laterndlhof.com



Foto: tvb_tannheimertal



Fotos: peter_zotz





Foto: armin_huber



Foto: marika_unterladstaetter



Foto: armin_huber

Sommerfrische im Tann-Wald

Raus aus der Stadt, rein in die kühle Wald-Natur

Ein Sommertag, das sanfte Rauschen der Bäume und der würzige Duft von Lärchen, Fichten und Tannen - im **Hotel Tann** am Ritten beginnt Erholung schon beim Ankommen. Eingebettet in eine idyllische Waldlichtung auf 1.500 Metern Höhe entfaltet sich hier die **Sommerfrische** in ihrer schönsten Form. **Waldbaden** in klarer Bergluft, wohltuende **Natur-Wellness** und kulinarische Kreationen aus der **Waldküche** schenken neue Energie und Leichtigkeit. Ein Rückzugsort für Naturliebhaber, Aktivurlauber und alle, die Ruhe und Inspiration suchen.

Durch Wälder und über Wiesen - aktiv in den Sommertag

Direkt vor der Hoteltür beginnt das Naturerlebnis. Raus aus dem Alltag, hinein

in weite Wälder, blühende Almwiesen und atemberaubende Ausblicke. Der Ritten eröffnet eine besondere Dimension des Aktivseins.

Mountainbiken auf 1.500 Metern Höhe mit freiem Blick auf das **UNESCO-**

Welterbe Dolomiten macht jede Tour unvergesslich.

Rund 400 Kilometer markierte Wanderwege laden zum Erkunden ein - gemütlich, sportlich oder aussichtsreich. Ob beim Wandern, Laufen oder Radfahren:



Foto: hotel_tann

Jeder Schritt durch den Tann-Wald fühlt sich leicht an und schenkt neue Kraft.

Entspannung in der Tann-Wald-Wellness

Tief durchatmen, eintauchen, loslas-

sen: Mitten in der Natur wartet die Wellnesswelt des Hauses. Zwischen duftenden Lärchen, Fichten und Tannen sorgt die Dampf-Außensauna mit sanfter Wärme und dem Duft von Fichtenzapfen für wohltuende Entspannung.

Im **beheizten Tannorama-Pool** mit mineralreichem **Solewasser** öffnet sich der Blick auf das majestätische Dolomitenpanorama. Traditionelle Saunarituale - vom milden Brotbad über das aromatische Brechbad bis zum Zirbenstüberl - vertiefen das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit. Eine großzügige Liegewiese unter blauem Himmel und professionelle Anwendungen mit regionalen Naturprodukten runden das ganzheitliche Wohlfühlerlebnis ab.

Waldbaden - die Kraft des Sommers im Wald erleben

Die besondere Magie des Waldes spüren, zur Ruhe kommen und neue Energie sammeln: Waldbaden ist gerade an heißen Sommertagen eine Wohltat. Die frische Waldluft kühlt, beruhigt und



Foto: hotel_tann



Fotos: hotel_tann

wirkt nachweislich positiv auf Körper und Geist.

Im Hotel Tann wird das Waldbaden gemeinsam mit einer **erfahrenen Waldtherapeutin** zu einem achtsamen Naturerlebnis. Mit kleinen Übungen, bewusstem Wahrnehmen und Momenten der Stille entsteht eine tiefe Verbindung zur Natur - und ein Gefühl von Leichtigkeit, das lange anhält.

Der Kneippweg - Erfrischung auf Schritt und Tritt

Ein Spaziergang, der belebt: Der Kneippweg verbindet das Hotel Tann mit Bad Siess und führt durch schattige Waldabschnitte - ideal an warmen Sommertagen. Die **Kneipp-Anwendungen** entlang des Weges regen die Durchblutung an, stärken das Immunsystem und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Ein kleines **Naturritual**, das große Wirkung zeigt.

Kulinarische Waldmomente aus Barbaras Küche

Die einzigartige „Waldküche“ von Gastgeberin Barbara schöpft ihre Inspiration aus den Schätzen der umliegenden Natur. Viele Zutaten stammen direkt aus dem Tann-Wald, aus dem

hauseigenen Garten oder von Bauernhöfen der Region.

Traditionelle Rezepte aus Großmutter's Küche verbindet die Küchenchefin mit kreativen Ideen und den Aromen des Waldes. **Wildkräuter, Waldbeeren** und **Pilze** treffen auf **Wurzeln, Samen** und regionale Produkte.

Dazu kommen überraschende Noten wie Fichtennadeln, junge Baumtriebe oder Latschenessenz. So entstehen Gerichte voller Vitalstoffe, **natürlicher „Superfoods“** und intensiver Aromen - echte Wald-momente auf dem Teller.

Ein Ort der natürlichen Lebensfreude

Das Hotel Tann steht für ein Leben im Einklang mit der Natur. Die klare Höhenluft auf 1.500 Metern, herzliche Gastfreundschaft und ein nachhaltiges Konzept machen den Aufenthalt zu etwas Besonderem.

Vom Strom aus erneuerbaren Quellen bis zu regionalen Produkten in Küche und Spa wird hier bewusst mit den **Resourcen der Natur** umgegangen. Umgeben von unberührten Wäldern und mit freiem Blick auf die Dolomiten ist das Hotel Tann ein Refugium für alle, die Abstand vom Alltag suchen - und neue Lebensenergie finden.



Gedanken auslüften (02.-23.08.26)

Leistungen: 7 Tage für innere Balance, Mo.: „Im Einklang mit der Natur“ - geführtes Waldbaden, Di.: „Ritten erleben“ - geführte Wanderung, geführte Nachmittagswanderung zur Kneippanlage Bad Siess, Barbaras Waldküche, Wald Spa, Ritten Card u. v. m. - Preis p. P.: ab 1.232 Euro

Zeit zum Sammeln (23.08.-04.10.26)

Leistungen: 7 Tage Ruhe, Klarheit und Regeneration, Mo.: „Im Einklang mit der Natur“ - geführtes Waldbaden, Di.: „Ritten erleben“ - geführte Wanderung, Spaziergang zur Kneippanlage Bad Siess, Barbaras Waldküche, Wald Spa, Ritten Card u. v. m. - Preis p. P.: ab 1.162 Euro

Weitere Informationen:

Hotel Tann****
Das Waldhotel in Südtirol
I-39054 Klobenstein
Tannstraße 22
E-Mail: info@tann.it
www.tann.it

DAS HOPFGARTEN SOMMER IN DEN KITZBÜHELER ALPEN - WOHNEN, WIE ES ZUM URLAUB PASST

Ein Apartment, die Berge vor der Tür und alle Möglichkeiten eines aktiven Sommers: **Das Hopfgarten** verbindet die Flexibilität eines Apartments und den Komfort eines Hotels mit der Natur der **Kitzbüheler Alpen**. Direkt an der **Bergbahn Hohe Salve** gelegen, starten Wanderungen, Radtouren und entspannte Tage im Freien praktisch vor der Haustür.

Die gemütlichen Studios und Apartments bieten genau den Freiraum, den ein Sommerurlaub braucht. Ankommen, durchatmen, den Tag selbst gestalten. Optionale Services wie **Frühstück, Tagesbar** sowie **Pool-, Wellness- und Fitnessbereiche** ergänzen das Angebot und lassen viel Spielraum für individuelle Urlaubstage. Wohnen im Apartment bedeutet hier: flexibel sein und trotzdem auf nichts verzichten.

Raus in die Natur

Nur wenige Schritte vom Aparthotel entfernt bringt die Bergbahn Gäste hinauf in die aussichtsreiche **Bergwelt der Hohen Salve**. Von **Panoramawegen** mit herrlichen Ausblicken über **familienfreundliche Rundtouren** und abwechslungsreiche **Themenwege** bis hin zu Spielplätzen der **BergErlebnisWelten** und anspruchsvollen **Gipfeltouren** - das Wanderangebot ist so vielfältig wie die Urlaubswünsche selbst. Persönliche Tipps an der Rezeption erleichtern die Planung.

Wanderkarten und der Wanderpass sind direkt im Hotel erhältlich und ma-

Foto: Das-Hopfgarten



chen die Ausflüge in die Berge besonders unkompliziert.

Mit dem Rad durchs Brixental

Auch auf zwei Rädern zeigt sich der Sommer rund um Hopfgarten von seiner abwechslungsreichen Seite. Gemütlich entlang des Talradwegs oder sportlich mit dem E-Bike in die Berge - das weitläufige Netz an **Rad- und Mountainbikewegen** bietet passende Touren für jedes Level.

Verleihpartner direkt im Ort machen den Start besonders unkompliziert. E-Bike-Ladestationen in der Region sowie individuelle Tourentipps an der Rezeption tragen zu entspannten und zugleich aktiven Tagen im Sattel bei.

Das Hopfgarten steht für einen Sommerurlaub ganz nach den eigenen Vorlieben: für Tage, die draußen beginnen

und entspannt ausklingen. Für aktive Erlebnisse in den Bergen - und das gute Gefühl, in einem Apartment zu wohnen, das Freiheit, Komfort und Lage ideal miteinander verbindet.

Weitere Informationen:

Pletzer Resorts Holding GmbH
 A-6361 Hopfgarten im Brixental
 Brixentaler Straße 3
 www.pletzer-resorts.com

Foto: Simon-Hausberger





und **Familienzimmer** sowie **private Bungalows**, eingebettet in die üppige Gartenlandschaft. Natürliche Farben, hochwertige Materialien und Ausblicke in den Park oder zum Wasser schaffen eine Atmosphäre, die sofort entschleunigt und zum Bleiben einlädt.

Entspannung auf italienische Art

Im **Armonia Spa & Fitness Center** findet jeder seinen persönlichen Ruhepol: ein **Innenpool** zum Abtauchen, Saunen und Dampfbäder zum Loslassen, **Massagen**, die Körper und Geist in Einklang bringen. Ein besonderes Highlight sind die **Behandlungen im Park** - umgeben von Blumen, Bäumen und dem leisen Rascheln der Blätter.

che Sommertage. Während Kinder im liebevoll gestalteten **Kids Club** neue Freunde finden und die weitläufigen Grünflächen zum Entdecken nutzen, genießen Eltern entspannte Stunden am Pool, im Spa oder bei einem langen Mittagessen im Schatten der Bäume. Und irgendwo zwischen Wegen und

Wiesen warten schon die beliebten Parkbewohner - die kleinen Häschen - auf neugierige Besucher.

Das Du Lac et Du Parc Grand Resort ist ein Ort, an dem man ankommt und durchatmet. Mit Tagen voller Leichtigkeit und Momenten des Dolce Vita.

Dolce Vita (11.05.-26.09.26)

Leistungen: Mindestaufenthalt 2 Nächte, geführte einstündige Tour zur Entdeckung von Limone mit Besuch des Ponale-Wasserfalls, exklusiver Aperitif im Molo44, um auf den Sonnenuntergang in einer der schönsten Ecken des Sees anzustoßen, freier Zugang zum Armonia Spa

Weitere Informationen:

Du Lac et Du Parc Grand Resort
I-38066 Riva Del Garda
Viale Rovereto 44
Tel.: +39 0464 566600
info@dulacetduparc.com
www.dulacetduparc.com



Sommer im Du Lac et Du Parc Grand Resort Italienische Leichtigkeit am Gardasee

Fotos: du_lac_et_du_parc_grand_resort

Wenn der **Gardasee** im Sommerlicht glitzert und der weitläufige Park in sattem Grün steht, beginnt im **Du Lac et Du Parc Grand Resort** jene Jahreszeit, die man in Italien am besten beherrscht: das bewusste Genießen. Eingebettet in einen **sieben Hektar großen mediterranen Garten direkt am Wasser** entfaltet das Resort seine besondere Atmosphäre - ruhig, stilvoll und von einer selbstverständlichen Eleganz geprägt. Hier treffen Natur und Architektur aufeinander, Leichtigkeit und Genuss, Rückzug und Lebensfreude. Ein Ort, der berührt.

Genussmomente im Herzen des Parks

Ein zentraler Treffpunkt für Genießer

ist das **Aria - Italian Restaurant**. Der Duft von frisch gebackenem Brot, hausgemachter Pasta und sonnenge-reiften Zutaten liegt in der Luft, während klassische italienische Rezepte mit moderner Handschrift neu interpretiert werden. Stilvoll, authentisch und köstlich - genau so, wie man sich Italien wünscht. An warmen Sommerabenden wird die Terrasse zur Bühne für **lange Dinner unter freiem Himmel**, begleitet vom Zirpen der Zikaden und einer leichten Brise vom See.

Wohnen im Grünen - stilvoll und entspannt

Die Unterkünfte des Resorts sind Rückzugsorte mit Charakter: licht-durchflutete **Suiten**, elegante **Doppel-**

Entspannung, wie sie nur die Natur schenken kann.

Aktiv zwischen See und Bergen

Der Gardasee zeigt sich rund um das Resort von seiner vielseitigsten Seite. **Wassersportler** starten direkt vom Haus aus, **Radfahrer** entdecken Olivenhaine und Weinberge, **Wanderer** und **Kletterer** finden in den umliegenden Bergen ihr Terrain.

Und wer es ruhiger angehen möchte, folgt einfach dem Ufer, lässt den Blick über das Wasser schweifen oder gleitet bei einer Bootsfahrt über den See.

Ein Zuhause für die ganze Familie

Auch **Familien** genießen im Du Lac et Du Parc Grand Resort unvergessli-



„Blüht-auf-Wochen“ in Berchtesgaden



Im März und April regt Berchtesgaden mit zwei Aktionswochen zu einem bewussten, natürlichen Lebensstil und Bewegung im Grünen an.

Bei Kräuterkursen, Räuchern, Kneipen, Qigong, Yoga und Phantasiereisen im Salzheilstollen blühen die Teilnehmer auf.

Die Natur bietet uns viel Gutes für die Gesundheit. Und das ganz besonders im Frühling, wenn wir nach dem Winter ohnehin wieder auf Touren kommen müssen. Berchtesgaden lädt dazu ein, aktiv zu werden und die Natur zu entdecken. Während der „Blüht-auf-Wochen“ (14.-21.03.26, 18.-25.04.26) gibt es ein vielfältiges Angebot an

Kräuter-Wanderungen und Räucher-Workshops, Phantasiereisen im Salzheilstollen, Kneipp-, Qigong- und Yoga-Kursen. Mit den Kräuterpädagoginnen Barbara Spindler, Evi Hajek und Monika Angerer können die Teilnehmer Kräuter-Spaziergänge und Besuche im Gesundheitsgartl in Teisendorf unternehmen. Dabei werden Kräuter

und ihre Wirkung sowie ihre Anwendung in Küche und Hausapotheke thematisiert. Räuchern mit Kräutern und Harzen reinigt, vitalisiert, beruhigt und baut Stress ab. Barbara Spindler bietet dazu einen eigenen Kurs in Teisendorf an. Die Kneipper haben in Berchtesgaden mehrere Anlagen zur Verfügung.

Lisi Krenn und Barbara Spindler zeigen, wie man die Anwendungen ganz einfach in den Alltag einbauen kann. Bei Dr. Caren Lagler in Schönau lässt sich ein Schwitztraining in der Infrarot-Trainingskammer absolvieren, um Immunsystem und Wohlbefinden zu fördern. Barbara Steube bietet Yoga- und Qigong-Kurse an. Mit der ganzheitlich ausgebildeten Ergotherapeutin Anne Gehrke-Scheucher unternehmen die Teilnehmer eine Phantasiereise in der Ruhe des Berchtesgadener Salzheilstollens.

So kann der Frühling voller neuer Energie kommen. Alle Erlebnisse unter berchtesgaden.de/blueht-auf.

Fotos: Bergerlebnis-Berchtesgaden



Weitere Informationen:
Berchtesgaden
D-83471 Berchtesgaden, Maximilianstraße 9
E-Mail info@berchtesgaden.de
www.berchtesgaden.de





Tag? Dann heißt es: Relaxen auf der „**Glücksterrasse**“. Auf dem Dach des Hoody warten ein **großer Whirlpool**, eine **Sauna** und eine **Dusche** - perfekt, um den Sommer tag mit Blick auf den Gardasee ausklingen zu lassen. Ab 21 Uhr kann die Terrasse sogar exklusiv für eine **private Auszeit** gebucht werden.

Stylish wohnen - entspannt genießen

Komfortable Zimmer mit stylischen Akzenten, ein lockeres Flair und das Gefühl von Freiheit - das ist Sommer im Hoody. Der Tag startet mit einem ausgiebigen Frühstück bis 10.30 Uhr - süß, herzhaft und

gesund. Danach ruft der See, die Berge oder einfach ein entspannter Tag unter der italienischen Sonne.

Rundum Hoody-Service

Natürlich gehört zum perfekten Sommerurlaub auch der richtige Service: Im **videoüberwachten Fahrradkeller** sind Bikes sicher verstaut, in der **Werkstatt** können sie fit gemacht werden, und wer ohne eigenes Rad unterwegs ist, leiht sich einfach eines **direkt an der Rezeption** aus.

Und falls die Sportkleidung nach einem heißen Tag neue Frische braucht, kümmert sich die **Wäscherei** darum.



„Sonne, Sport, Spaß - und dann relaxen“ - das ist die Einladung des Hoody active & happiness hotel für den Sommer 2026.

Weitere Informationen:

Hoody active & happiness hotel
I-38062 Arco
Via Francesco II di Borbone 14
Tel.: +39 0464 740400
E-Mail: info@hoodyhotel.com
www.hoodyhotel.com



Sonne, Spaß und eine gute Zeit im Hoody active & happiness hotel am Gardasee

Im Hoody active & happiness hotel tragen die Zimmer Namen, die Programm sind: „Glücklich“, „Fröhlich“ und „Dynamisch“.

Und genau so fühlt sich ein Sommerurlaub hier an: leicht, unbeschwert und voller Erlebnisse.

Das trendige Hotel in Arco, nur einen Katzensprung vom Gardasee entfernt, vereint sommerliche Action, entspannte Wohlfühlmomente und eine frische, junge Atmosphäre.

Ideal für alle, die **aktive Tage** mit Sonne, Wasser und Natur genießen und sich danach **chic erholen** möchten.

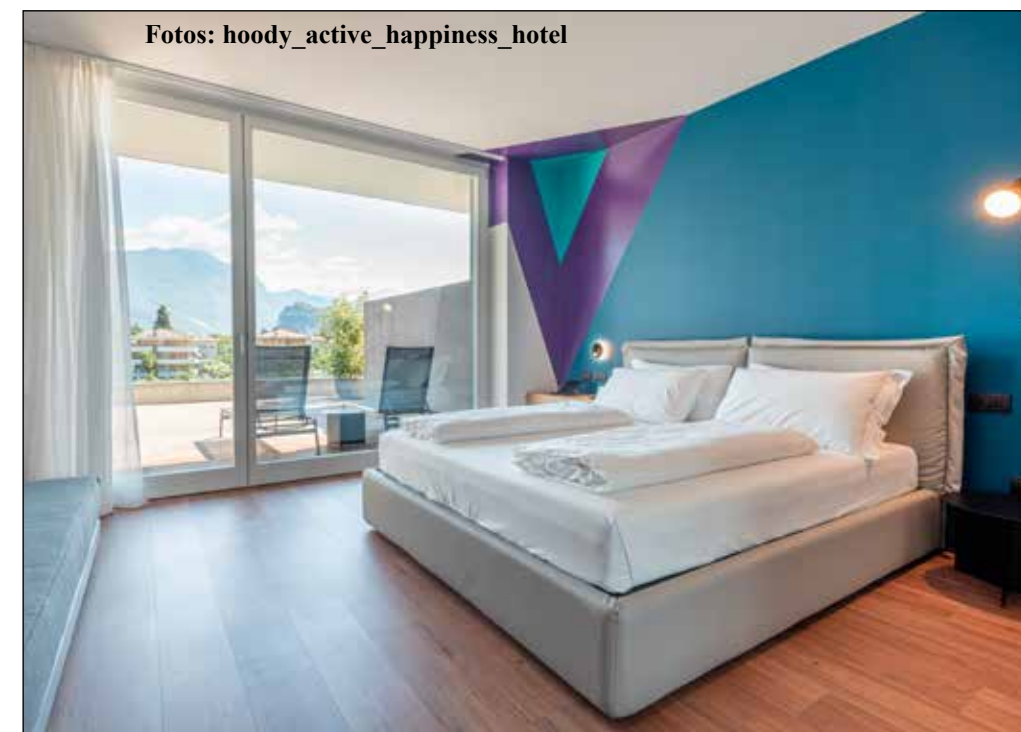
Action pur - Sommer rund um den Gardasee

Sommer am Gardasee bedeutet: Am Morgen mit einem Sprung ins Wasser wach werden, den Wind beim **Segeln** oder **Surfen** spüren, beim **Stand-up-Paddling** die Seele baumeln lassen oder mit dem **Bike** durch mediterrane Landschaften cruisen.

Wer hoch hinaus will, findet in den **Klettergebieten** rund um Arco sein Glück.

Entspannung mit Ausblick - die Glücksterrasse

Und nach einem actionreichen



Fotos: hoody_active_happiness_hotel

Das neue Gorfion - ab Dezember 2026 Für Familien, die mehr erleben wollen



Fotos: Gorfion-Familienhotel-Liechtenstein

Nach einer umfassenden Neuausrichtung und einem ambitionierten Umbau öffnet das **Gorfion Familienhotel Liechtenstein** in Malbun am **4. Dezember 2026** wieder seine Türen und zeigt deutlich, wohin sich moderner Familienurlaub entwickelt: vielseitiger, durchdachter und konsequent auf die Bedürfnisse aktiver Familien ausgerichtet.

Diese Weiterentwicklung hat im Gorfion Tradition. Das Vier-Sterne-Superior Familien- und Kinderhotel auf 1.600 Metern Seehöhe steht seit jeher für hochwertigen Familienurlaub und geht nun den nächsten Schritt: hin zu noch mehr Erlebnis, noch mehr Quali-

tät und noch mehr Raum für gemeinsame Zeit. **Neue Familienbereiche**, eine **erweiterte Wasserwelt** und zusätzliche **Erlebnisangebote** greifen ineinander und schaffen ein lebendiges Urlaubserlebnis, das Kinder begeistert und Eltern nachhaltig entspannt.

Wohnen & Wohlfühlen für die ganze Familie

Was sich im Gesamtkonzept zeigt, wird auch im Detail spürbar. So wurde der **Wohnkomfort** gezielt weitergedacht: Die neuen Zimmer sind hochwertig mit Naturholz gestaltet, grösstenteils mit eigenem Kinderzimmer konzipiert und mit praktischer Baby- und Klein-

kindausstattung versehen. Es entstehen Rückzugsorte, in denen sich Familien vom ersten Moment an zuhause fühlen.

Spass für Kinder - Zeit für Eltern

Gleichzeitig bleibt das, was das Gorfion seit jeher auszeichnet, erhalten und wird sogar noch weiter ausgebaut: die aussergewöhnlich umfangreiche Betreuung. Mit bis zu 79 Stunden liebevoll gestalteter **Kinderbetreuung** pro Woche sowie 40 Stunden **Babybetreuung** geniessen Familien ein Höchstmass an Flexibilität. Während Kinder in Herrn Gorfions KidsClub spielen, basteln, toben und neue

Freundschaften schliessen, entsteht für Eltern Freiraum - für Erholung, gemeinsame Zeit und ganz bewusste Auszeiten.

Abgerundet wird dieses Urlaubserlebnis durch ein Kulinarik-Konzept, das Genuss unkompliziert erlebbar macht. Die **Gourmet-Vollpension**, kombiniert mit einem alkoholfreien **All-Inclusive-Angebot**, begleitet Gäste entspannt durch den Tag - vom reichhaltigen Frühstücksbuffet über abwechslungsreiche Mittags- und Jausenangebote bis hin zum abendlichen Fünf-Gänge-Menü. Neu sind Softgetränke ganztägig sowie Kaffee, Tee und Kakao bis 17 Uhr all inclusive und in Selbstbedienung. Regionale und saisonale Produkte sorgen dabei für authentischen Geschmack und echte Genussmomente.

Perfekte Lage für den Winter: Ski-In & Ski-Out für die ganze Familie

Die Lage im **familienfreundlichen Skigebiet Malbun** ist nicht nur ein Vorteil - sie ist ein echtes Erlebnisversprechen. Mit Ski-In & Ski-Out starten Familien ohne Umwege in den Skitag: raus aus dem Hotel, hinein in den Schnee.

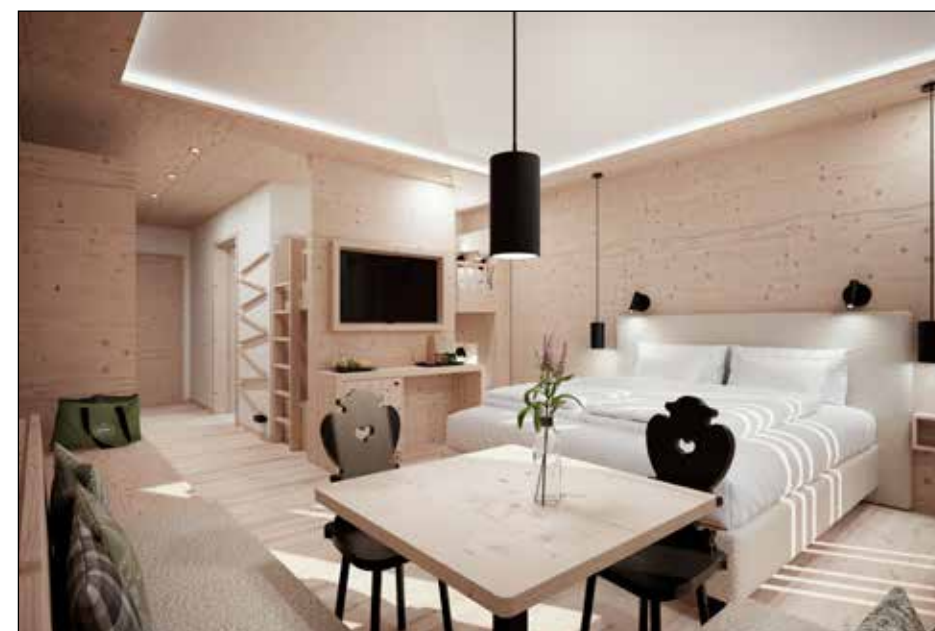
Gerade für Familien entsteht daraus ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. Die überschaubaren Pisten und die **Kinderskischule** direkt am Haus erleichtern insbesondere Einsteigern den Zugang zum Wintersport. So werden aus den ersten vorsichtigen Schwüngen schnell sichere Bewegungen und aus kleinen Momenten grosse gemeinsame Erinnerungen. Ob Skifahren, Rodeln, Eislaufen oder

Schneeschuhwanderungen durch die verschneite Bergwelt: Der Winter wird hier zum aktiven Familienerlebnis.

Erlebnis & Entspannung für alle Generationen

Nach einem Tag an der frischen Bergluft setzt sich das Erlebnis im Hotel nahtlos fort. Mit dem Umbau wurde auch der Erholungsbereich gezielt weiterentwickelt und verbindet Bewegung, Spass und Entspannung auf neue Weise. Ein beheizter Innenpool mit Gegenströmung trifft auf einen **Panorama-Aussenpool**, der selbst im Winter beeindruckende Ausblicke eröffnet.

Für die jüngsten Gäste entstehen dabei eigene Erlebniswelten im Wasser: **separate Kinderbereiche** laden zum



spielerischen Entdecken ein, während eine integrierte Wasserrutsche den Poolbereich zu einem lebendigen Treffpunkt für kleine Abenteurer macht.

Gleichzeitig eröffnet sich für Eltern Raum für erholsame Auszeiten. Im **Spa-Bereich** mit Sauna, Dampfbad sowie vielfältigen Massage- und Beautyanwendungen rückt die Regeneration in den Mittelpunkt, während der Fitnessraum neue Energie für aktive Urlaubstage bietet. Ergänzt wird das Angebot durch die **hauseigene Schwimmschule**, die Kinder ganzjährig dabei begleitet, sich sicher und mit Freude im Wasser zu bewegen.

Ganzjähriges Naturerlebnis - Sommer wie Winter

Das Gorfion ist eine **Ganzjahresdestination für Familien**, die die Natur gemeinsam erleben möchten. Direkt vor der Tür beginnen familienfreundliche Wander- und Fahrradwege. Mit

Mehr Eröffnungsmagie (06.-18.12.26, 10.-28.01.27, 28.02.-18.03.27)

Leistungen: 3-4 Nächte, Aufenthalt für das jüngste Kind bis 6 Jahre gratis, Blick hinter die Kulissen des neuen Gorfions mit Hoteldirektor Alexander Berger und anschliessendem Apéro, 5 % sparen mit der Familotel Happy Card, Gorfion Inklusivleistungen - Preis pro Zimmer: ab 1.560 CHF



E-Bikes, Radanhängern und Mountainrollern, die im Hotel ausgeliehen werden können, lässt sich die Bergwelt besonders flexibel entdecken.

Malbun selbst gilt dabei als echter Geheimtipp: sicher und zugleich voller Möglichkeiten - ein Ort, an dem Familien zur Ruhe kommen und gleichzeitig aktiv sein können.

Ein starkes Comeback für den Familienurlaub

Mit der **Wiedereröffnung im Dezember 2026** beginnt für das Fami-

lienhôtel Gorfion ein neues Kapitel. Es positioniert sich als eine der spannendsten Adressen für anspruchsvollen Familienurlaub im Alpenraum - und als Ort, an dem Familien genau das finden, was im Alltag oft zu kurz kommt: gemeinsame Erlebnisse, individuelle Freiräume und echte Erholung. Buchungen für die Wintersaison 2026/27 sind ab sofort möglich.

Weitere Informationen:

Gorfion Familienhotel
Lichtenstein, Frau Petra Sternat
FI.-9497 Triesenberg
Stuhlstraße 8, Malbun
Tel.: +423 265 90 22
E-Mail: info@gorfion.li
petra.sternat@gorfion.li
www.gorfion.li



Wenn Kinder barfuß durchs Gras laufen, die Sonne auf den Berggipfeln glitzert und die Familie beim Wandern, Radfahren oder Schwimmen gemeinsam unbeschwerte Stunden erlebt, steckt der Urlaub voll Lebensfreude. Im **Das Bayrischzell - dem Familien-Hideaway** inmitten der Alpenregion **Tegernsee Schliersee** - ist dieses schöne Sommergefühl zu Hause. Hier verbinden sich alpine Natürlichkeit und warmherzige Gastfreundschaft mit naturnahen Erlebnissen und echtem Familienkomfort.

Wo der Sommer aufatmet

Eingebettet in eine Landschaft aus Bergen, Wäldern und Wasser bietet das Resort eine Sommer-Auszeit, die nicht

EINE ERFRISCHENDE FAMILIEN-AUSZEIT IM DAS BAYRISCHZELL

von Hitze, sondern von Leichtigkeit, Ruhe und neuer Energie geprägt ist.

Die **Sommerfrische** beginnt direkt vor der Tür: Hinter dem Hotel plätschert ein klarer Gebirgsbach. Steine übers Wasser hüpfen lassen, kleine Wasserläufe stauen oder einfach auf einem warmen Felsen sitzen und dem fröhlichen Rauschen lauschen - manchmal sind es die einfachen Dinge, die am längsten bleiben.

Ob mit dem **Bike** durch Täler und Wälder hinauf zu aussichtsreichen Almen, bei einer Wanderung auf dem **Wendelstein-Männlein-Weg** mit Picknick am Bach, bei erfrischenden Stunden am **Spitzingsee** und **Tegernsee**, unterwegs mit Trage, Kinderwagen oder Kraxe, beim Bogenschießen oder Waldbaden - jeder Tag hält neue Lieblingsmomente für Groß und Klein bereit.



Foto: Daniel Waschnig

Move & Relax - neue Energie für die ganze Familie

Im Mittelpunkt steht die **Move & Relax Philosophie** - eine harmonische Verbindung aus Bewegung, bewusster Erholung und frischer, ausgewogener

Während die Kinder gut aufgehoben sind, genießen Eltern ruhige Momente für sich. Das **25 m Sportbecken**, die Saunalandschaft sowie Beauty- und Massageangebote bietet Gelegenheit zum Durchatmen und Auftanken. **Indoor-und Outdoor-Pool** sowie **Pletzi's**

Küche. Bewegung bei angenehmen Temperaturen in den Bergen, achtsame Trainingseinheiten mit erfahrenen Coaches oder entspannte Stunden im Relax Bereich schaffen Raum, um die Energiereserven wieder aufzuladen.

Kinder erleben Bewegung auf spielerische Weise. Kletterwände, Trampoline und Outdoor-Aktivitäten fördern Koordination, Selbstvertrauen und Teamgeist - immer mit Freude und ohne Leistungsdruck.

Beim bunten Aktivprogramm in **Pletzi's Happy-Club** können sie die Natur mit allen Sinnen erleben. Toben, entdecken und Neues ausprobieren - begleitet von altersgerechten Angeboten sowie professioneller Betreuung.

Pletzer Resorts Bayrischzell, GmbH, D-83735 Bayrischzell, Kranzerstraße 6, Tel.: +49(0)8023/8194 600, info@dasbayrischzell.de, www.dasbayrischzell.de

Wenn über den sanften Hügeln der Südsteiermark die Dämmerung hereinbricht und der Duft von offenem Feuer durch die Weinberge zieht, beginnt ein Abend, der alle Sinne berührt. Am **30. Juni 2026** wird das **Ratscher Landhaus** zur Bühne für **WineFire 2026** - ein Genussevent, das Wein, Kulinarik und Musik zu einer stimmungsvollen Sommernacht verbindet.

Eingebettet in die Weinlandschaft der Südsteiermark, wo Reben und Genuss seit jeher untrennbar zusammengehören, zeigt das Ratscher Landhaus seine ganze Stärke: lässige Eleganz, herzliche Gastlichkeit und ein feines Gespür für besondere Momente.

WineFire 2026 vereint, was zusammengehört. 15 der besten Winzerinnen



und Winzer der Steiermark präsentieren mehr als 30 ausgewählte Weine. An zehn Live-Cooking-Stationen entstehen sommerliche Gerichte am offenen Feuer und am Ofyr-Grill. Es zischt, es glüht, es duftet - Kulinarik wird zum Erlebnis.

Musik begleitet den Abend, untermalt Gespräche, Lachen und das Klingeln der Gläser. Zudem verbindet eine **Tombola zugunsten von „Steirer mit Herz“** Genuss mit sozialem Engagement. Zu gewinnen gibt es unter anderem einen exklusiven Urlaub in der Südsteiermark.

Ob als stilvolles Kundenevent, als Abend mit Freunden oder als besonderes Geschenk: **WineFire 2026** ist eine Einladung, den Sommer zu feiern (Dienstag, 30.06.26 / 18.30-23.30 Uhr

Weinbergen bietet das Haus Erholung auf höchstem Niveau - vom **Wellnessbereich** mit **Naturbadeteich** und **Infinity-pool** bis zum vielfach ausgezeichneten **Weingartenrestaurant**.

Die Küche verbindet bodenständige südsteirische Tradition mit feinen Gourmetakzenten. Begleitet wird sie von einer außergewöhnlichen Weinsammlung mit **über 600 Positionen** aus der Steiermark, Österreich und internationalen Raritäten. Gastgeber Michaela und Andreas Muster haben einen Rückzugsort geschaffen, an dem **Winzer** zu Freunden werden, an dem es bei **Weinverkostungen** und **Weinbauernstammtischen** viel zu entdecken gibt und an dem **Wanderungen** und **Radtouren** locken, während die Sonne des Südens scheint.



Weitere Informationen:

Ratscher Landhaus GmbH
Michaela und Andreas Muster
A-8461 Ratsch an der Weinstraße
Ottenberg 35
Tel.: +43(0)3453/23130
E-Mail: info@ratscher-landhaus.at
www.ratscher-landhaus.at

WineFire 2026 - Sommer. Feuer. Wein

30. Juni 2026 - Ratscher Landhaus, Südsteiermark



Ticketpreis: 139 Euro inklusive aller Weine und kulinarischen Highlights).

Feuer hat im Ratscher Landhaus nicht nur im Sommer Saison. Bereits am **12. März 2026** lädt das Haus mit dem **Feuerzauber** zu einem stimmungsvollen Genussabend rund um offenes Feuer, Wein und echte Südsteiermark-Momente. Ein gebührender Auftakt ins Genussjahr für alle, die gutes Essen lieben.

Über das Ratscher Landhaus

In traumhafter Alleinlage, eingebettet in die sanften Hügel der Südsteiermark, ist das Ratscher Landhaus ein Ort, an dem Genuss, Natur und Lebensfreude aufeinandertreffen. Umgeben von



Fotos: karin_bergmann

Den Sommer aktiv erleben, die Berge spüren und dabei ganz bei sich ankommen - im **Das Walchsee** steht das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt. Nahe dem Walchsee und am Fuße des **Kaisergebirges** gelegen, bietet das Resort ideale Voraussetzungen, um sich bewusst der eigenen körperlichen und mentalen Vitalität zu widmen.

Hier findet sich alles an einem Ort: **professionelle Trainingsbegleitung**, Raum für **Regeneration**, **bewusste Ernährung** und die **Natur** direkt vor der Tür. Bewegung, Erholung und Genuss greifen ineinander - getragen von einer Umgebung, die motiviert und zugleich entschleunigt. Wer ankommt, spürt schnell, wie gut es tut, aktiv zu sein, durchzuatmen und **neue Balance** zu finden.



Foto: Das-Walchsee

schöpfen. Regeneration wird im Das Walchsee nicht als bloße Pause verstanden, sondern als bewusster, aktiver Teil des Wohlbefindens - für nachhaltige Erholung und **spürbare Energie**.

Genuss, der unterstützt

Die **Energy Küche** ergänzt das Sommererlebnis mit bewusster, genussvoller Ernährung. Frische, regionale Zutaten, leichte Gerichte und ausgewogene Kompositionen unterstützen Aktivität und Regeneration gleichermaßen. Essen wird hier zum Beitrag für mehr Wohlfühl.

Vom vitalen Frühstück bis zum entspannten Abend-essen begleitet die Küche den Tag - abgestimmt auf Bewegung, Erholung und sommerliche Leichtigkeit.

Sommerzeit für Körper und Geist

Das Walchsee ist ein Ort für alle, die sich im Sommer bewusst Zeit für sich nehmen möchten.

Für Bewegung, die stärkt, Erholung mit Tiefe und Aktivität in der Natur - auf Wunsch mit fachkundiger Begleitung und individuell gestaltet.

Weitere Informationen:

Das Walchsee Hotel GmbH
A-6344 Walchsee in Tirol
Johannesstraße 1
Tel.: +43(0)5374/5331
E-Mail: info@hotelwalchsee.at
www.daswalchsee.at



Foto: Mathaeus-Gartner

Sommerfrische am Walchsee Aktiv sein, wohlfühlen, neue Energie tanken

Bewegung mit persönlicher Beratung

Im Das Walchsee ist Bewegung Teil der ganzheitlichen **Move & Relax** Philosophie. Ziel ist nicht die Höchstleistung, sondern ein nachhaltig gutes Körpergefühl.

Moderne Diagnostik und **persönliche Beratung** bilden die Basis für maßgeschneiderte Trainingsimpulse. Darauf aufbauend begleiten erfahrene Trainer durch vielseitige Einheiten wie Mobility, funktionelles Training, Faszienarbeit oder achtsame Bewegung im Freien. Alles ist darauf aus-

gerichtet, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität zu fördern - im eigenen Tempo und mit spürbarer Wirkung.

In den Sommermonaten finden viele Bewegungseinheiten im Freien statt. Die natürliche Umgebung des Kaiserswinkls wird aktiv in das Trainingskonzept eingebunden und schafft ideale Bedingungen für effektive, zugleich entspannende Bewegung in der Natur.

Draußen aktiv sein

Spaziergänge entlang des Sees, Almwanderungen, Panoramawege, Gipfeltouren und Bike-Touren laden da-

zu ein, aktiv zu sein und gleichzeitig Abstand vom Alltag zu gewinnen. Der See spielt im Das Walchsee eine besondere Rolle: Stand-up-Paddling, Bootsfahrten oder ruhige Momente am See bringen Frische und Leichtigkeit.

Regeneration als Teil des Wohlbefindens

Nach aktiven Stunden in der Natur oder im Training bietet der **Relax Bereich** Raum zum Ankommen und Loslassen. Wohltuende Massagen, angenehme Wärme in Sauna und Dampfbad sowie ruhige Rückzugsorte fördern die Erholung und helfen, neue Kraft zu

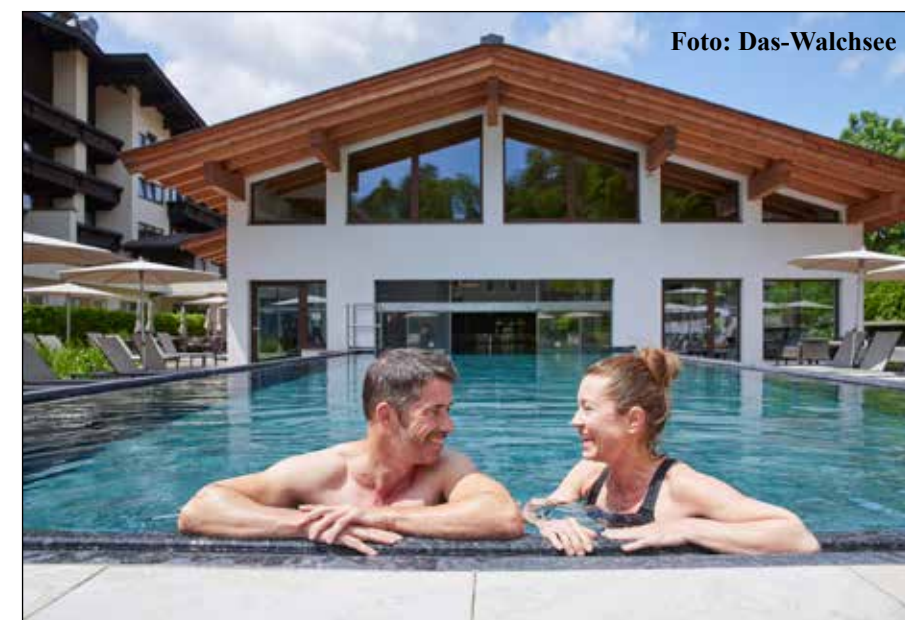


Foto: Das-Walchsee



Foto: Daniel-Waschnig



Gesundwandern in allen Höhenlagen

Der **Walserbus** und **acht Bergbahnen** sind in der **Zweiländer-Wanderregion Kleinwalsertal-Oberstdorf** von **Mai bis November** in Betrieb und bei jedem Aufenthalt im Jagdhof im Preis inbegriffen. Damit können sich Höhenwanderer ohne Anstrengung über die Zweitausendermarke hinausheben lassen. In luftiger Höhe gibt es zig **Rund-, Alm- und Gipfeltouren**, auf denen den Wanderern die Höhen-

Beliebt ist auch die Talwanderung über die Kuhgehrenalpe ins malerische **Wildental**, mit Rückfahrt per **Walserbus** zum Hotel Jagdhof. Der Wanderbus ist ebenso zum **Ifen** im Schwarzwassertal unterwegs. Eine Tour von der Ifenhütte über das **Hahnenköpfe** und das bizarre **Gottesacker-Plateau** ins Mahdtal zählt zu den schönsten Panorama-Runden.

Die Bergschule Kleinwalsertal bietet geführte **Tages- und Mehrtagestouren** sowie auch **Kletterkurse** an.

Verwöhneinheit nach dem Naturerlebnis

Füße hochlagern ist nach dem Tag in den Bergen im Jagdhof-Wohlfühlrefugium angesagt. Eine Alpine Sportmassage macht müde Beine munter, eine Rücken-Energie-Massage biegt Verspannungen zurecht.

Wohltuend für Atemwege und Bewegungsapparat ist auch eine Alpeheupackung in der Schwebeliege. Saurieren regeneriert müde Beine und lindert Rückenbeschwerden.

Hotel Jagdhof - Sommerpauschalen 2026

13.05.-11.07.26: Frühlingserwachen ab 121 Euro p. P. und Nacht inkl. Verwöhnpension

11.07.-04.10.26: Bergsommer ab 134 Euro p. P. und Nacht inkl. Verwöhnpension

04.10.-01.11.26: Goldener Herbst ab 119 Euro p. P. und Nacht inkl. Verwöhnpension

WALSER BERGSOMMERFRISCHE IM HOTEL JAGDHOF

Im **Hotel Jagdhof im Kleinwalsertal** lebt die gute alte Sommerfrische wieder auf. Dank der Höhenlage bleiben die Temperaturen auch im Hochsommer in den Zwanzigern, die Luft ist fast schadstoff- und allergenfrei. Das macht Lust auf Bewegung und tut der Gesundheit gut.

Über der 1.000-Meter-Marke ist der Sommer um durchschnittlich **6,5 Grad Celsius** frischer als auf Meeresebene. Das wussten die Adeligen schon vor über hundert Jahren und fuhren zur „Sommerfrische“ in die Berge. Auf luftigen 1.086 Metern liegt auch das **Hotel Jagdhof** in Riezler. In dem Hochtal herrschen im Juli und August Temperaturen um die **zwanzig Grad**, die Luft ist weitgehend frei von **Schadstoffen und Allergenen**. Die umgebenden Berge reichen sogar bis in die mittleren Zweitausender und

machen den Sommer noch deutlich „frischer“. Bewegung hat unter diesen Bedingungen nachweislich einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Das **Kleinwalsertal** ist deshalb auch die **erste zertifizierte Lebensfeuer-Region Österreichs**. Der **Walser Omgang** bietet **acht Wege**, die mit unterschiedlichen Aktivitätsimpulsen **Gesundheit und Leistung** gezielt steigern.

luft um die Nase weht. Der Hausberg des **Hotel Jagdhof** ist die Kanzelwand (2.059 m). Nur acht **Gehminuten** vom Hotel zoomt die Kanzelwandbahn hinauf zu einem atemberaubenden Ausblick in die **Allgäuer Alpen**.

Hier startet eine **Zwei-Länder-Rundwanderung** über den Grenzkamm zwischen Österreich und Deutschland zum Fellhorn.

Am **Zweiländer-Klettersteig** auf der Kanzelwand sind Einsteiger und versierte Kletterer am richtigen Platz. Der anspruchsvolle Mindelheimer Klettersteig liegt auf den 2.300 Meter hohen Schafalpenköpfen an der Grenze zwischen Österreich und Deutschland. Hierher gelangen Kletterer über Mittelberg und das Wildental.

Eine anschließende Abkühlung fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln.

Auch ein paar Runden im Innen- und Außenpool kurbeln den Kreislauf an, bevor sich in den Deckchairs auf der Liegewiese pure Ruhe breitmacht, bis sich der Hunger meldet.

Die gute Küche im Jagdhof setzt auf regionale Produkte, absolute Frische und höchste Qualität.

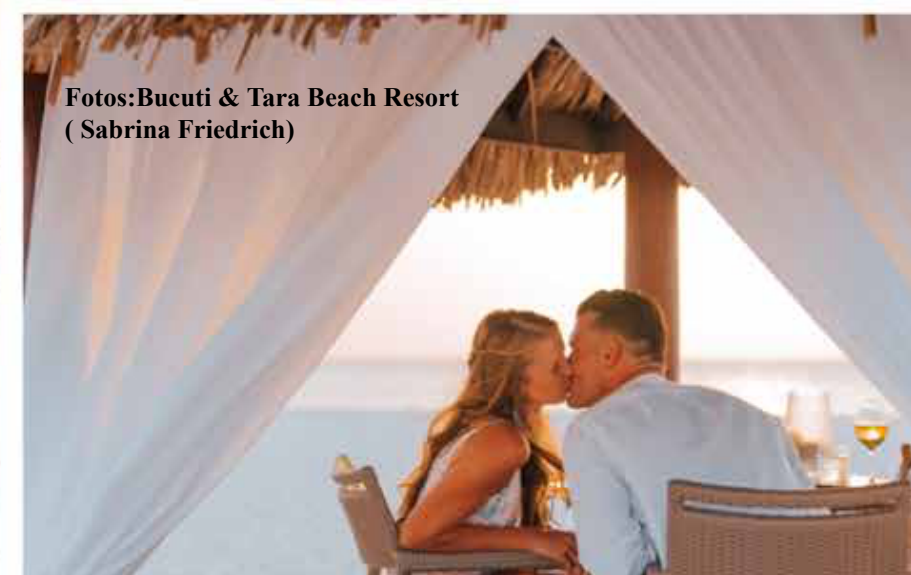
Danach rein ins kuschelige Bett, dank der Höhenluft tief und fest schlafen - und schon ist man bereit für eine nächste Portion Sommerfrische am nächsten Morgen.

•••••
Weitere Informationen: Hotel Jagdhof****, Kessler Betriebs GmbH & Co KG, A-6991 Riezler, Walserstraße 27
 Tel.: +43(0)5517/5603-0, Fax: +43(0)5517/5603-6, E-Mail: info@jagdhof-kleinwalsertal.at, www.jagdhof-kleinwalsertal.at



Das Elements Restaurant und das von Jeremy Ford geprägte Terra by Jeremy Ford vereinen kreative Spitzenküche mit lokaler Authentizität und gelebter Nachhaltigkeit - in einer Atmosphäre, die ganz im Zeichen von Ruhe, Nähe und besonderen Momenten steht.

Wenn die Sonne langsam über dem Eagle Beach versinkt und das Meer in Pastelltönen glitzert, beginnt im Bucuti & Tara Beach Resort eine kulinarische Reise, die alle Sinne berührt. Zwei herausragende Restaurants setzen hier Maßstäbe: das preisgekrönte Elements und das neue Terra by Jeremy Ford. Beide verbinden exklusive Fine-Dining-Exzellenz mit einem tiefen Respekt für die Natur, lokale Zutaten und die lebendige Kultur Arubas.



Fotos: Bucuti & Tara Beach Resort (Sabrina Friedrich)



nausgeht: eine Erinnerung, geprägt von Schönheit, Verbundenheit und dem zeitlosen Herzschlag Arubas selbst“, beschreibt Jeremy Ford.

Nachhaltigkeit als Stilmittel

Beide Restaurants teilen die Philosophie des Bucuti & Tara Beach Resorts: Luxus und Verantwortung gehen Hand in Hand. Zutaten werden ausgewählt, wenn sie ihren natürlichen Höhepunkt erreicht haben, die Küchen arbeiten energieeffizient und jedes Gericht ist so komponiert, dass Genuss und Achtsamkeit eine Einheit bilden.

Ob bei einem romantischen Dinner am Strand, einer privaten Degustation unter dem Sternenhimmel oder einem Tasting-Menü im Terra: Das Bucuti & Tara Beach Resort bietet Erlebnisse, die weit über das Essen hinausgehen:

Taste the Island: Fine Dining im Bucuti & Tara Beach Resort

Elements Restaurant - Mediterrane Raffinesse trifft karibische Seele

In Elements verschmelzen mediterrane Raffinesse und arubanische Aromen zu einem harmonischen Ganzen. Tripadvisor hat das Adults-only-Restaurant als #1 Fine Dining in der Karibik und als #7 Best Spot for Date Nights in the World ausgezeichnet.

Hier beginnt ein Abend oft barfuß im Sand, begleitet vom leisen Rauschen der Wellen und dem warmen Licht der untergehenden Sonne. Alle Gerichte auf der Speisekarte sind vegan und glutenfrei. Sie zeugen davon, wie kreativ und gleichzeitig achtsam die Küche mit lokalen Zutaten umgeht.

Jede der ausgewogenen Kompositionen

erzählt eine kleine Geschichte von der Insel, ihren Düften und Texturen.

Für besonders intime Momente bieten private Beach-Cabanas den perfekten Rahmen: Kerzenlicht, das sanft im Wind flackert, ein Glas Champagner in der Hand und der Blick auf das endlose Meer - Augenblicke, die in Erinnerung bleiben. Und selbst die vierbeinigen Begleiter werden Teil dieses Erlebnisses: Das Elements ist eines der wenigen Resorts, das auch ein eigenes Menü für Hunde anbietet.

Terra by Jeremy Ford - Michelingeführte Innovation in der Karibik

Seit dem Sommer 2025 ergänzt das Terra das kulinarische Angebot. Unter der Regie des US-Amerikaners Jeremy

Ford, dessen Restaurant *Stubborn Seed* in Miami mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde, kreieren die beiden Küchenchefs Jeanclaude Werleman und Moises Ramirez ausgewählte Gerichte auf höchstem Niveau - ohne jedoch die lokale Authentizität zu vernachlässigen.

Ford ist nicht nur für seine kühne, ausdrucksstarke Küche bekannt, sondern auch für seine kompromisslose Haltung gegenüber ökologischer Verantwortung. Mit seiner eigenen Bio-Farm in Florida („Ford's Farm“) geht er neue Wege: von der Wurzel bis zum Gericht. Die dort angebauten Zutaten bilden die Basis vieler Gerichte im Terra - ergänzt durch lokale Produkte aus Aruba.

Highlight auf der saisonal inspirierten

Karte ist das Tasting Menu mit acht bis zehn Gängen. Dazu gehören Speisen wie das Hamachi Crudo mit hauchdünnen marinierten Thunfischscheiben, begleitet von Basilikum-Tomaten-Consommé und einer Citrus-Umami-Granita, die den Gaumen erfrischt. Die Aruban Kabocha Pumpkin Agnolotti vereinen süßen Kürbis, geröstete Maitake-Pilze und einen Umami-Schaum zu einer harmonischen Komposition aus süß, nussig und leicht herzhaft.

Den krönenden Abschluss bildet die Piña Colada mit cremigem Kokosmousse, über Holzkohle gerösteter Ananas und frischem Ananas-Minz-Sorbet - ein Finale, das süß, fruchtig und leicht rauchig alle Sinne umschmeichelt.

Was Terra besonders macht, ist nicht nur die Präzision, sondern auch die Philosophie dahinter: Zutaten stammen von lokalen Bauern, die mit innovativen Methoden Obst und Gemüse von höchster Qualität erzeugen. Jede Komponente ehrt die Kultur und Geschichte Arubas.

Das Interieur des Restaurants spiegelt diese Philosophie wider: warme Holzöne, geschwungene Formen, handgefertigte Keramik - jeder Teller und jeder Winkel des Raumes erzählen von Handwerk, Natur und Eleganz. Dank nur 35 Plätzen entsteht eine sehr private Atmosphäre, perfekt für romantische Abende, Jubiläen oder besondere Momente.

„Bei Terra laden wir Sie zu einem Moment ein, der über das Essen hi-

kuinarische Momente, die die Seele berühren.

Über das Bucuti & Tara Beach Resort

Das Bucuti & Tara Beach Resort auf Aruba wurde 2018 zum ersten CO²-neutralen Hotel der Karibik erklärt. Der Gründer und Geschäftsführer des Adults-Only Hotels, Ewald Biemans, ist gebürtiger Österreicher und ist ein gefeierter Hotelier sowie Umweltschützer. So wurde er beispielsweise 2017 vom Caribbean Journal als Hotelier des Jahres ausgezeichnet. Es verfügt über 104 luxuriöse Gästezimmer und Suiten.

Das Resort ist ausschließlich auf erwachsene Gäste ausgerichtet, nimmt keine Gruppenbuchungen an und positioniert sich insbesondere als Destination für Hochzeitsreisen

Wissenschaftliche Expertise aus dem Department Gesundheit & Soziales der Hochschule Burgenland fließt in das aktuellste Produkt des Start-Ups VitaBlick ein. Eine VR-Brille namens „SimuDementia“ ermöglicht es Gesundheitspersonal, Angehörigen und Auszubildenden, die Perspektive eines Menschen mit Demenz realitätsnah zu erleben - mit dem Ziel, mehr Verständnis und Empathie zu entwickeln.

Virtuelle Realität hat in den letzten Jahren auch im medizinischen und pflegerischen Bereich Einzug gehalten. Seit 2019 ist das Unternehmen Vita-



Leute Wissenschaftliche Expertise aus dem Department Gesundheit der Hochschule Burgenland. Copyright: Hochschule Burgenland

Gernot Heschl, Hochschullehrender im Bachelorstudiengang Gesundheits- und Krankenpflege.

Bereits seit zwei Jahren kooperieren Hochschule und VitaBlick erfolgreich im Bereich der Ausbildung von Gesundheitsberufen.

Die VitaBlick-Reisen werden etwa im Rahmen der Zusatzausbildung zur Heimleitung oder in gesundheitsfördernden Studiengängen eingesetzt.

Mit SimuDementia als nächsten Schritt ist damit nicht nur ein technologischer Fortschritt, sondern auch ein Paradebeispiel für gelebten Wissenstransfer

Einladung zur Zusammenarbeit

Interessierte Ausbildungsstätten, Hochschulen, Universitäten, Pflegeanbieter, Krankenhäuser, Demenzberatungsstellen oder Community Nurses sind herzlich eingeladen, den

VR-Demenzsimulator in ihre Aus- und Fortbildungsangebote einzubinden. Das Projekt wurde gefördert von der Wirtschaftsagentur Wien, einem Fonds der Stadt Wien.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.simudementia.com

Foto: Rechts, csm_gettyimages



Demenz besser verstehen - Weltneuheit kommt aus Österreich

VR-Brille „SimuDementia“ ermöglicht es, Demenz realitätsnah zu erleben

Blick im deutschsprachigen Raum ganz vorne dabei - in mehr als 350 Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser in Österreich, Deutschland und der Schweiz nutzen immobile Personen deren VR (Virtual Reality)-Reisen bereits, um altbekannte Orte nochmals zu besuchen und neue Destinationen zu entdecken.

Nun geht das junge Unternehmen den nächsten Schritt und entwickelte den ersten Demenzsimulator der Welt, der über eine VR-Brille die Möglichkeit bietet, im dreidimensionalen Raum und ohne die Notwendigkeit von Steuerungs-Controllern eine Demenzerkrankung am eigenen Leibe zu erleben.

Rund um den Weltgesundheitstag der WHO (World Health Organization) möchten die Verantwortlichen gezielt

auf das Thema Demenz aufmerksam machen.

Wissenschaftliche Expertise aus der Hochschule Burgenland

SimuDementia eröffnet einen eindrucksvollen Perspektivenwechsel: Nutzer*innen erleben, wie sich die Welt für Menschen mit Demenz verändert - von leichten Einschränkungen bis hin zu schweren Beeinträchtigungen.

Die virtuelle Umgebung reagiert auf natürliche Handbewegungen, sodass typische Alltagshandlungen authentisch nachvollzogen werden können.

Wissenschaftlich begleitet wurde das Projekt von der Hochschule Burgenland durch das Department Gesundheit & Soziales. Lehrende und Forschende brachten ihre wissen-

schaftliche Expertise insbesondere in die Entwicklung der demenzspezifischen Szenarien ein und begleiteten das Projekt auch in der Erprobungsphase.

„SimuDementia verbindet innovative Technologie mit fachlicher Expertise und schafft einen Mehrwert für Ausbildung und Praxis von Gesundheitsberufen gleichermaßen“, so Christina Wiesenhofer, Projektleiterin von Seiten der Hochschule Burgenland.

Gelebten Wissenstransfer zwischen Forschung, Lehre und Praxis

„Studierende werden für die Herausforderungen im Umgang mit Demenz sensibilisiert und erhalten zugleich einen modernen Zugang zu einem zentralen Zukunftsthema“, ergänzt

zwischen Forschung, Lehre und Praxis gelungen.

Breite Einsatzmöglichkeiten in Ausbildung, Pflege und Beratung

Der Demenzsimulator kann künftig in drei zentralen Bereichen eingesetzt werden: in der Ausbildung von Gesundheitsberufen, in Pflegeorganisationen und Krankenhäusern zur Schulung des Personals sowie in Demenzberatungsstellen und bei Community Health Nurses, um Angehörige und Interessierte zu sensibilisieren.

„Ob Pflegekraft, Studentin, Hausarzt oder Angehöriger - wer Demenz erleben kann, begegnet Betroffenen mit mehr Verständnis“, erklärt VitaBlick-Gründer Amadeus Linzer.



Von links: Geschäftsführer VitaBlick, Amadeus Linzer, drei Studentinnen des Bachelorstudiengangs- und Krankenpfleger der Hochschule Burgenland, auf Lücke: Projektleiterin Christina Wiesenhofer, Hochschule Burgenland und Lektor Gernot Heschl. Copyright: Hochschule Burgenland

Malaria - Spuren einer Krankheit

Malaria hat Süditalien über Jahrhunderte hinweg geprägt. Zwei neue Forschungsprojekte von Dr. Lene Faust und Privatdozent Dr. Christian Franke untersuchen zum einen, wie die Krankheit bis heute gesellschaftliche Strukturen beeinflusst und was das für andere Pandemien bedeuten könnte. Zum anderen geht es um die Entwicklung von Malaria-Medikamenten in den 1920er- und 30er-Jahren in Italien und Deutschland.

Corona hat vielen Menschen erstmals vor Augen geführt, wie tiefgreifend eine Krankheit das soziale Leben verändern kann: Abstandhalten, Vermeidungsstrategien, neue Alltagsroutinen und ein verändertes Sicherheitsgefühl prägten den Alltag.

Was bleibt davon, wenn eine solche Bedrohung vorbei ist? Diese Frage stellen Wirtschaftshistoriker PD Dr. Christian Franke und Sozialanthropologin Dr. Lene Faust von der Universität Siegen mit Blick auf Malaria, eine Krankheit, unter der Menschen über Jahrhunderte sehr gelitten haben.

Sie konzentrieren sich bei ihrer Forschung in dem von der Volkswagenstiftung geförderten Projekt gezielt auf die Auswirkungen von Malaria in Süditalien. Dort war die Krankheit lange Zeit Teil des Alltags und tief in kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Praktiken verankert.

Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war Malaria allgegenwärtig. Ganze Regionen galten als kaum bewohnbar.

Allein in den 1880er-Jahren verzeichneten offizielle Statistiken rund 20.000 Todesfälle pro Jahr. „Malaria beeinflusste Politik, Literatur sowie Stadt- und Landschaftsplanung nachhaltig“, erklären Lene Faust und Christian Franke den Ansatz ihrer Forschung.

Das Projekt geht der Frage nach, was von dieser Erfahrung geblieben ist. „Wir möchten untersuchen, welche Rolle traumatische Erlebnisse wie der Tod von Angehörigen oder dauerhafte Gesundheitsschäden spielen und wie diese Erfahrungen bis heute nachwirken“, so Faust.

Dabei möchten er und Lene Faust den Blick weg von kurzfristigen Krisenreaktionen hin zu langfristigen Entwicklungen lenken. Während gut erforscht ist, wie Gesellschaften auf akute Endemien und Pandemien reagieren, weiß man erstaunlich wenig über die tiefen kulturellen, sozialen und sozioökonomischen Spuren von Seuchen. Die Forschenden gehen davon aus, dass sich Malaria tief in das (kulturelle) Gedächtnis eingeschrieben hat.

So könnte etwa die bis heute spürbare Zurückhaltung vieler Menschen, sich außerhalb der Städte in bestimmte Landschaften zu wagen, ein fernes Echo der Krankheit sein. „In Süditalien sehen wir durch Malaria ausgelöste Handlungsmuster, die wohl auch Strukturen der organisierten Kriminalität beeinflusst haben“, sagt Franke. „So flohen Landbesitzer beispielsweise vor der Malaria in die Städte und überließen die Arbeit Verwaltern.“

Dies trug auch dazu bei, dass über lange Zeiträume Parallelstrukturen außerhalb des Rechtssystems entstanden.“

Methodisch beschreitet das Projekt neue Wege: Es verbindet historische Quellenanalyse mit sozialanthropologischer Feldforschung und Erkenntnissen der psychologischen Traumaforschung. Durch diesen multiperspektivischen Ansatz sollen auch unbewusste Dimensionen sozialer Praktiken sichtbar werden.

Ergänzt wird dieses Vorhaben durch ein zweites Malaria-Forschungsprojekt, das von der 2023 gegründeten Finkelstein-Stiftung der Bayer AG gefördert wird. Hier beleuchten Faust und Franke einen bislang wenig erforschten Abschnitt der Malariageschichte: die Zusammenarbeit zwischen der IG Farben/Bayer und dem faschistischen Italien in den 1920er- und 1930er-Jahren.

Im Fokus stehen synthetische Malaria-mittel, ihre Erprobung sowie Fragen nach politischer Instrumentalisierung, wirtschaftlichen Interessen und moralischer Verantwortung von Wissenschaft und Industrie. Das Projekt hinterfragt etablierte Erinnerungskulturen sowie nationale Täter- und Opferrollen und zeigt, wie eng medizinisch-ethische Fragen von Forschung, Politik und Wirtschaft miteinander verflochten sein können.

Die Projekte mit einem Gesamtfördervolumen von rund 430.000 Euro sind an der Fakultät III (Wirtschaftswissenschaften, Wirtschaftsinformatik und Wirtschaftsrecht) der Universität Siegen angesiedelt.

Essener Team erforscht Langzeitfolgen von Hirntumor Therapien: Projekt UncovRT gestartet

Forschende der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen beteiligen sich an dem bundesweiten Forschungsvorhaben UncovRT, in dem es um die Folgen für die Lebensqualität nach einer Strahlentherapie geht. Sie arbeiten in der Klinik für Partikeltherapie am Westdeutschen Protonentherapiezentrum Essen und verantworten den pädiatrischen Schwerpunkt innerhalb des Projekts. Das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt fördert UncovRT mit rund zwei Millionen Euro im Zuge der Nationalen Dekade gegen Krebs. Davon fließen 420.000 Euro nach Essen.

UncovRT steht für „Uncover molecular mechanisms of side effects after cranial Radiation Therapy to improve quality of life for long term survivors of brain cancer“. Die Forschungsteams fragen sich, was im Gehirn nach einer Strahlentherapie passiert - und warum manche Patient:innen noch Jahre später unter den Folgen der Behandlung leiden? Ein besseres Verständnis dieser Spätfolgen soll helfen, diese in Zukunft früher erkennen und langfristig vermeiden zu können.

Das Team am Westdeutschen Protonentherapiezentrum Essen untersucht vor allem Kinder und Jugendliche mit Hirn- oder Schädel basistumoren, die mit Protonen

bestrahlt wurden. Die Protonentherapie ist eine präzise Form der Strahlentherapie, bei der gesundes Gewebe mehr geschont wird als bei herkömmlicher Bestrahlung.

Dennoch können auch hierbei Spätfolgen auftreten, beispielsweise Beeinträchtigungen von Konzentrations- und Gedächtnisleistungen. „Wir möchten herausfinden, warum solche Veränderungen entstehen und welche Patient:innen ein hohes Risiko haben“, sagt Prof. Dr. Beate Timmermann, Medizinische Leiterin am Standort Essen.

Im Verbund kooperieren Teams aus Dortmund, Essen, Dresden, Hamburg und Heidelberg. Sie bauen eine Datenbank mit klinischen Daten, Aufnahmen aus bildgebenden Verfahren und biologischen Informationen auf.

Zudem untersuchen sie in Laborstudien die biologischen Ursachen von strahlenbedingten Hirnschäden und testen Medikamente, die solche Schäden möglicherweise verhindern können.

Auch Betroffene werden eingebunden und bringen ihre Perspektive ein. Dank neuer Erkenntnisse sollen nicht nur Krebstherapien verbessert werden, sondern vor allem die Lebensqualität von Menschen, die einen Hirntumor überlebt haben.





Neues Endoskop für schonendere Operationen (Foto: pixabay.com, Sasin Tipchai)

Schonende OPs in versteckten Körperregionen

Neu entwickeltes Endoskop von Schweizer Forschern ist äußerst flexibel und dennoch kraftvoll

Ein neuartiges Endoskop kann innerhalb eines Sekundenbruchteils von steif auf flexibel umgeschaltet werden - und umgekehrt. Dieses Kunststück ist Ingenieuren von Dexterous Endoscopes gelungen, einer Ausgründung der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne (EPFL). Damit lassen sich künftig erstmals schonende Operationen an schwer zugänglichen Körperstellen durchführen.

Endoskope, mit denen sich selbst entlegene Regionen des Körpers erkunden lassen, sind äußerst flexibel. Am Ziel angekommen können sie bislang allerdings nur Bilder liefern. Operieren ist unmöglich, weil sie auf Grund ihrer

Flexibilität keine Kraft haben, um etwa ein winziges Skalpell zu führen. Das ist Endoskopen vorbehalten, die weit weniger beweglich sind, allerdings längst nicht alle Regionen des Körpers erreichen können. Das neue Gerät der Schweizer Wissenschaftler vereint jetzt beide Eigenschaften in sich.

Vorarbeiten an der EPFL

An der EPFL haben Ingenieure die Technologien für potenzielle Anwendungen in

chirurgischen Instrumenten erforscht. Dazu gehören Ansätze der weichen Robotik wie intelligente Polymere

und fortschrittliche Metalllegierungen, die ihre Steifigkeit unter thermischer Stimulation ändern, sowie Systeme, die Tausende von Fasern oder Granulaten verwenden, die in ein weiches äußeres Substrat eingebettet sind und unter Vakuum zwischen weichen und starren Zuständen wechseln können. Aufbauend auf diesen Arbeiten, entwickelte Dexterous Endoscopes einen neuen Ansatz, der auf einer mechanisch segmentierten Architektur basiert.

Das Gerät besteht aus zahlreichen Segmenten, die sich auf dem Weg zum Ziel im Körper frei bewegen. Dort angekommen, werden sie blitzschnell verriegelt, sodass erhebliche Kräfte übertragen werden können, die für eine Operation ausreichen. „Damit können Ärzte in schwer zugänglichen Bereichen minimalinvasiv

operieren, etwa im Hals-Nasen-Oren-Bereich sowie bei urologischen Eingriffen und solchen in Magen und Darm“, sagt Yegor Piskarev, CEO von Dexterous Endoscopes.

Kostengünstiger und patientenschonend

Bisher sind Chirurgen gezwungen, minimalinvasive Eingriffe in offene Operationen umzuwandeln, wenn sie das Ziel mit einem OP-fähigen, relativ starken Endoskop nicht erreichen können.

Dies ist eine zusätzliche Belastung für die Patienten, und sie müssen länger stationär behandelt werden, was zu höheren Kosten führt.

Spiraldynamik® Basic MED 2026 - Revolutionieren Sie ihre Bewegungstherapie

Entdecken Sie die 3D-Architektur des menschlichen Körpers - Spiraldynamik® Basic MED 2026

Die Spiraldynamik® ist das anatomisch-funktionelle Bewegungskonzept, das natürliche Spiralbewegungen des Körpers nutzt, um Haltung, Koordination und Bewegungsqualität nachhaltig zu optimieren - in Therapie, Prävention und Training.

Der Lehrgang Spiraldynamik® Basic MED ist die anerkannte Basisausbildungsspeziell für Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung in Medizin, Physiotherapie oder Ergotherapie.

Von Kopf bis Fuß lernen Sie alles zum Thema **Bewegungskoordination** - erkenntnisorientiert, praxisnah und sofort umsetzbar.

Termine & Umfang 2026:

23.4. bis 26.4.2026

25.6. bis 28.6.2026

27.8. bis 30.8.2026

15.10. bis 18.10.2026

Zeiten: jeweils Do. bis So., insgesamt **16 intensive Kurstage** mit circa 150 Unterrichtseinheiten

Ort Spiraldynamik® Akademie AG, Hofwiesenstrasse 2, 8057 Zürich (direkt am Schaffhauserplatz - sehr gut erreichbar)

Ihre wichtigsten Gewinne auf einen Blick

* Tiefes Verständnis der **3D-Anatomie**,

Pathomechanik und globalen Bewegungszusammenhänge aus Spiraldynamik®-Sicht

* Präzise **3D-Bewegungsanalyse** (Statik & Dynamik) - erkennen Sie Details und Risiken frühzeitig

* Beherrschen von **Spiral- und 8er-Bewegungen**, manueller 3D-Bewegungsführung und Impulszentren-Stimulation

* Entwicklung individueller **Therapiestrategien** für ausgewählte Krankheitsbilder

* Integration in Alltag, Sport, Training und **Hilfe zur Selbsthilfe** für Patienten/Klienten

* Tägliches **Spiraldynamik®-Körpertraining** zur Erweiterung ihres eigenen Bewegungsrepertoires

* **150 Fortbildungspunkte** (Physiotherapie Deutschland - Rahmenempfehlung)

* Zertifizierter **Kursnachweis** als therapeutisch-pädagogische Fortbildung

Dozentin Sandra Felsner, Ergotherapeutin BSc., erfahrene Dozentin der Spiraldynamik® Akademie

Anmeldeschluss: 20. April 2026 - sichern Sie sich ihren Platz jetzt:

Zur Anmeldung und allen Details >>

Ausbildung Level Basic Med / Move >>

Nutzen Sie diese fundierte Weiterbildung, um ihre therapeutische Arbeit auf ein neues Level zu heben - präziser, nachhaltiger und dreidimensional.



Spiraldynamik® Basic - modular/klassisch (Foto: Spiraldynamik®)



Foto: Jerneć Graj | Unsplash+

Impressum

Redaktion:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Nikolaos Bchrakus, Prof. Dr. Bernd Bertrom, Prof. Dr. med. Vinodh Kakkassery, Prof. Dr. med. Christoph Schöbel, Prof. Dr. Christine Blume, Prof. Dr. Carolyn King, Prof. Dr. Beate Timmermann, Prof. Stefan Stieger, Prof. Priv. Doz. Dr. Judith Aberle, Priv. Doz. Mag. Dr. Maria Paulke-Korinek, Priv. Doz. Dr. Georg Duscher, PD Dr. Elmar Krause, PD Dr. Christian Franke, Dr. Hsin Fang Chang, Dr. Michaela Steffelbauer, Dr. Albrecht Prieler, Dr. Christine Dreschl, D. Lene Faust, Andreas Jäger, Karl Landsteiner, Georg Heschl.

Namentlich gezeichnete Beiträge sind die persönliche wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck mit Quellenachweis und schriftlicher Genehmigung gestattet. Die Beiträge "Kurznotiert" beruhen auf Mitteilungen, die zwar hinsichtlich der Authentizität der Quelle überprüft wurden, aber für die der Verlag aber keine Gewähr übernehmen kann. Nicht gekennzeichnete Fotos wurden uns von den jeweiligen Firmen und Betrieben zur Verfügung gestellt, beziehungsweise unserem Archiv entnommen.

Herausgeber:

magazine4you, Print- und Online-Medien Verlag,
Postfach, 6300 Zug, Schweiz
E-Mail: office@magazine4you.net / Website: www.magazine4you.net

- Neue Therapien
- Medizin News
- Ratgeber Ernährung
- Alternativmedizin
- Psychische Gesundheit
- Kulinarik
- Wellness
- Fitness
- Genuss

Influencer können ihre Follower krank machen

Dubiose Ratschläge bei Medikamenten - Verhängnisvolle Verknüpfung von Werbung und Privatem

Influencer, die in sozialen Medien für verschreibungspflichtige Medikamente werben, sind eine Gefahr für die Gesundheit ihrer Follower. Davor warnen Forscher des Management Center Innsbruck (MCI), der Universität Wien und verschiedener Hochschulen in den USA in einem Beitrag für „JAMA Network Open“.

Besorgniserregendes Muster

Die Forscher des MCI und der Universität Wien haben zahlreiche Studien zu Influencern ausgewertet, die verschreibungspflichtige Medikamente bewerben. Das besorgniserregende Muster: Influencer-Werbung birgt ein hohes Risiko für Fehlinformationen, da viele Ratgeber weit über ihre Fachkenntnis hinausgehen, falls überhaupt vorhanden.

So wird die Wirkung der Medikamente übertrieben dargestellt, während gefährliche Nebenwirkungen verschwiegen werden. Das ergänzt frühere Warnungen, wie presstext berichtete. Fake News aus diesen Quellen führen sogar zu Forderungen, das Influencer-Wesen zu regulieren, wie presstext ebenfalls berichtete.

Die Menschen können wenig dagegen tun, außer auf die Ratschläge generell zu verzichten, da aktuelle Vorschriften oft vage und in den sozialen Medien schwer durchzusetzen sind, heißt es.

Hinzu komme, dass diese Werbemaßnahmen so geschickt formuliert seien, dass die Grenzen zwischen echten persönlichen Geschichten und bezahlter Werbung verwischten.

Werbung nicht gekennzeichnet

„Wenn man eine Fernsehsendung sieht oder eine Zeitschrift liest, erscheinen Werbeanzeigen als eigenständige Elemente, doch in den Bereichen der sozialen Medien ist das nicht immer der Fall. Auf Plattformen wie TikTok und Instagram fügen sich Anzeigen in alltägliche Inhalte ein, die von Creators bereitgestellt werden, denen Nutzer in bestimmten Nischen folgen“, kritisieren die Forscher in ihrem Paper.

Da viele Influencer Privatleben und Probleme online teilen, entwickelten viele Follower einseitige parasoziale Beziehungen zu ihnen. Diese Verbindung macht Influencer äußerst überzeugend. Ihre emotionalen Geschichten schaffen Vertrauen und führen dazu, dass Follower die von ihnen gegebenen medizinischen Ratschläge weniger hinterfragen, heißt es.

Spricht also ein Influencer darüber, wie ihm ein Medikament geholfen hat, konzentrieren sich die Follower eher auf die emotionale Wirkung der Geschichte als auf wissenschaftliche Belege, wodurch sie die Empfehlung eher akzeptieren, und unterstreichen.

Influencer: können im Medizinbereich gefährlich sein



Foto: Moondance, pixabay.com

Warnung vor Ärzten als Influencer

Die Situation kann jedoch noch undurchsichtiger werden, wenn nämlich Ärzte als Influencer auftreten, betonen die Forscher. Die Autorität, die ihr Beruf mit sich bringt, führt oft dazu, dass Menschen ihren Ratschlägen bedingungslos vertrauen, wie die Experten herausgefunden haben.

Um die Risiken für die öffentliche Gesundheit zu mindern, die dieser Trend bei der Werbung für verschreibungspflichtige Medikamente mit sich bringt, schlägt das Team gezielte Aufklärungskampagnen vor, um die Medienkompetenz zu verbessern und Menschen zu helfen, die verschleierte Werbebotschaften von Influencern zu durchschauen.

Erwachsene Menschen atmen rund 20.000 Mal am Tag. Das Ein- und Ausatmen ist ein automatischer Reflex. Doch jeder Atemzug kann krank machen, wenn ungesunde Luft auf Dauer eingeatmet wird. Die Diagnosen reichen bis hin zu chronischen Atemwegserkrankungen. „Wir sprechen ständig über einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung oder ausreichend Schlaf. Dabei vergessen wir oft die Luft, die wir täglich einatmen - und die atmen wir zu 90% in geschlossenen Räumen, weil wir uns kaum mehr draußen bewegen!

nem Büro arbeiten, stimmen zu 88% zu, dass gesunde Luft sehr wichtig ist. Gesunde Luft in Büros wird zudem als wichtigster Faktor für die Arbeitszufriedenheit angesehen.

Die Hälfte der befragten Gruppe an Erwerbstätigen ist mit ihrem aktuellen Arbeitsplatz insgesamt sehr zufrieden. Personen, deren Arbeitsstätte mit einem Lüftungsgerät ausgestattet ist sowie Personen, die in einem Gebäude arbeiten, das jünger als 11 Jahre ist, sind zudem ebenso zufriedener.

Raumluft als unterschätzter Gesundheits- und Zufriedenheitsfaktor

Foto: ZULuft



ZULuft und Andreas Jäger: gemeinsam für gesunde Raumluft

Gesunde Raumluft ist also eine zentrale Grundlage für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit. Genau deshalb unterstütze ich die Initiative von ZULuft: Wir müssen dem Thema einer gesunden Raumluft endlich die Aufmerksamkeit geben, die es verdient“, betont Andreas Jäger, Meteorologe und Klimaexperte. Dazu ergänzt Wolfgang Hucek, Geschäftsführung Trox Austria + CEE GmbH und Vorsitzender im Vorstand von ZULuft: „Gesunde Raumluft braucht eine gesetzliche Verankerung. Denn wir verbringen in Österreich den Großteil des Tages in Innenräumen - im Büro, in Schulen, Kindergärten oder zu Hause.“ Besonders im Arbeitsumfeld wird laut einer aktuellen IMAS-Studie die Qualität der Raumluft als entscheidender Faktor wahrgenommen.

Frische und gesunde Luft macht zufriedener

Umfrage-Teilnehmer:innen, die in ei-

Gesunde Raumluft ist kein Nice to have. Die skandinavischen Staaten führten vor Jahren bereits Standards für die sogenannte „Indoor Air Quality“ ein. Österreich hinkt in diesem Bereich noch hinterher.

ZULuft appelliert daher an Politik, Unternehmen sowie Betreiber:innen von Schulen und Kindergärten, mehr Verantwortung für gesunde Raumluft zu übernehmen. „Gesunde Raumluft ist ein Grundbedürfnis. Die IMAS-Studie zeigt eindeutig, dass die Bevölkerung diesem Thema große Bedeutung beimisst. Jetzt braucht es den nächsten Schritt: klare gesetzliche Standards und regelmäßige Kontrolle der Raumluftqualität. Denn es geht um den Schutz von Mitarbeitenden, Kindern und Lehrenden“, so Hucek weiter, der im Verein ZULuft die führenden Unternehmen und Sachverständige aus der Lüftungs- und Klimatechnik vertritt.

Der Verein fordert unter anderem:

- * eine gesetzliche Verankerung der Raumluftqualität für öffentliche und private Gebäude
- * verbindliche Parameter wie CO²-Werte, Temperatur, Luftfeuchte, Luftwechselrate, Feinstaub und Pollenbelastung
- * regelmäßige Messungen und Kontrollen dieser Werte
- * eine Ausweitung von Förderungen für moderne Lüftungs- und Klimasysteme mit Wärmerückgewinnung

Wolfgang Hucek, Geschäftsführung Trox Austria + CEE GmbH Vorsitzender des Vorstandes des Vereins ZULuft und Andreas Jäger, Meteorologe und Klimaexperte, werden gemeinsam aktiv, um das Bewusstsein für gesunde Raumluft zu stärken und gesetzliche Standards und Richtlinien auch in Österreich an die Politik heranzutragen.