

HEALTH⁴you

Nr. 1 / 2026

Kompass für Gesundheit,
Wohlbefinden und Heilung

Mut

beginnt im Kopf

Sorgen loslassen
und Zuversicht
gewinnen

Scharf

hilft heilen

Warum Capsaicin
Schmerzen lindert

Kraft

aus dem Meer

Fischgerichte sind
besonders wertvoll
für Herz und Gehirn

Tipps

Ernährung
Fitness
Wellness



Neue Bio-Sorte Salbei-Thymian-Honig, Wohlschmeckende Kräutertee-Komposition für Hals & Rachen:

Die Luft wird kühler, die Tage kürzer und mit dem Wechsel der Jahreszeit steigt auch die Anfälligkeit für Erkältungen. Schätze der Natur wie Salbei, Thymian und Honig gelten bei Halsbeschwerden als besonders angenehm.

TEEKANNE greift diese bewährte Kombination auf und interpretiert sie in einer harmonisch abgestimmten Teemischung neu. Die Kräutergarten-Sorte *Salbei-Thymian-Honig* ist bio-zertifiziert und vereint Geschmack mit Funktionalität.



Der TEEKANNE-Kräutergarten wächst:

Die beliebte Kräutergarten-Linie von TEEKANNE hat Zuwachs bekommen. Mit *Salbei-Thymian-Honig* bringt Österreichs Teespezialist Nummer 1 eine besonders angenehme schmeckende Mischung in die Tassen. Salbei und Thymian gelten seit Jahrhunderten als bewährte Hausmittel bei Halskratzen, Husten oder Heiserkeit.

Davon inspiriert hat TEEKANNE eine zeitgemäße, biozertifizierte Teemischung komponiert. In der jüngsten Kräutergarten-Kreation werden die beiden Kräuter um einen feinen Honiggeschmack ergänzt und ergeben so einen genussvollen

Dreiklang. *Salbei-Thymian Honig* schmeichelt dem Gaumen, bringt vollmundigen Geschmack und ist ideal für Teegenießer:innen, die Wert auf natürliche Inhaltsstoffe und Trinkgenuss legen.

PICKER PR - talk about taste

A-5020 Salzburg, Rochusgasse 12
Tel. +43 662 841187-0
E-Mail: office@picker-pr.at
<https://www.picker-pr.at/>



HEALTH₄you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal beginnt Gesundheit dort, wo wir uns etwas zutrauen. Wo wir innehalten, neue Perspektiven zulassen und den Mut finden, eingefahrene Muster zu verlassen. Genau darum geht es in dieser Ausgabe – um innere Stärke, um neue Wege in der Schmerztherapie und um bewusste Ernährung, die Körper und Geist gleichermaßen guttut.

Ein zentrales Thema ist die Überwindung von Angst. Ängste gehören zum Leben – doch wenn sie überhandnehmen, können sie uns blockieren und belasten. In unserem Beitrag zeigen wir, wie Ängste entstehen, warum sie ein wichtiges Warnsignal sein können und wie es gelingt, ihnen Schritt für Schritt die Macht zu nehmen. Mit praktischen Tipps, verständlichen Erklärungen und alltagstauglichen Strategien möchten wir Ihnen Mut machen, Vertrauen in sich selbst zurückzugewinnen.

Einen spannenden Blick auf neue Möglichkeiten wirft auch unser Artikel über Chili als natürlichen Wirkstoff gegen Schmerzen. Was in der Küche für Schärfe sorgt, entfaltet in der Medizin eine erstaunliche Wirkung. Der Inhaltsstoff Capsaicin wird heute erfolgreich bei verschiedenen Schmerzformen eingesetzt – von Muskel- und Gelenksbeschwerden bis hin zu Nervenschmerzen. Wir erklären, wie dieser Wirkstoff funktioniert, wann er sinnvoll eingesetzt werden kann und worauf Sie achten sollten.

Ebenso genussvoll wie gesund geht es beim Thema Fischgerichte zu. Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß und wichtige Mineralstoffe. Doch welche Sorten sind besonders empfehlenswert? Wie oft sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen – und wie lässt er sich schonend und schmackhaft zubereiten? Unsere Redaktion hat Antworten zusammengestellt, die Lust auf gesunde Küche machen.

Darüber hinaus erwartet Sie wie immer eine Fülle weiterer interessanter Artikel rund um Gesundheit, Prävention, Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse treffen auf bewährte Tipps für den Alltag – kompakt, verständlich und praxisnah aufbereitet.

Und weil zur Gesundheit auch Erholung gehört, nehmen wir Sie wieder mit zu ausgewählten Hotels, Kur- und Wellnessdestinationen, die besondere Angebote für Körper und Seele bereithalten. Ob entspannende Spa-Tage, gesundheitsorientierte Auszeiten oder inspirierende Rückzugsorte in der Natur – unsere Empfehlungen laden dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre, viele neue Impulse und vor allem Freude daran, Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

Bleiben Sie gesund – und neugierig!

Herzlichst,

Ihr health4you Team



12



27



40



50

Inhalt Nr. 1 / 2026

Teekanne - Kräutergarten	2
Editorial	3
Inhalt	4
Faktoren lassendas Herz altern	6
Darmkrebs-Prognose	8
Omega-3-Fettsäuren	9
Lärm-Risikofaktor	10
Unbemerkte Volkskrankheit	12
Männer blenden Gesundheit aus	13
Lungenkrebs bei Nichtrauchern	14
Cannabis gegen Alkoholkonsum	16
Osteoporose	17
Risilo bei Prostatakrebs	18
Kurz Meldungen	19
Heidelbeeren bei PCOS	20
Signal bei Tumorzellen	21
Alzheimer-Risikofaktoren	22
Mit Typ-2-Diabetes	23
Zurück ins Leben	24
Die Angst überwinden	26
Ballonkatheter kann Stents ersetzen	28
Nächtliche Atemaussetzer	32
Gestörte Darmbarriere	34
Köder für Viren	35
Guselkumab bei Morbus Crohn	36
Hirngesundheit	38
Schlechte Zähne, hohes Risiko	40
Opioidsucht	42
Hormontherapie bei Brustkrebs	43
Weg in ein besseres Leben	44
OsteoMultiples Myelom	46
Kurz Meldungen	47
Wirkstoff aus Pilzen	48
Chili-Wirkstoff gegen Schmerzen	50
Käse senkt Demenzrisiko	52
Stimulation reinigt Gehirn	53
Der Vulkan kocht	54
Gesund Fischgerichte	56
Für Sie gelesen	60
Buch: 10.000 Schritte	62

HEALTH 4you

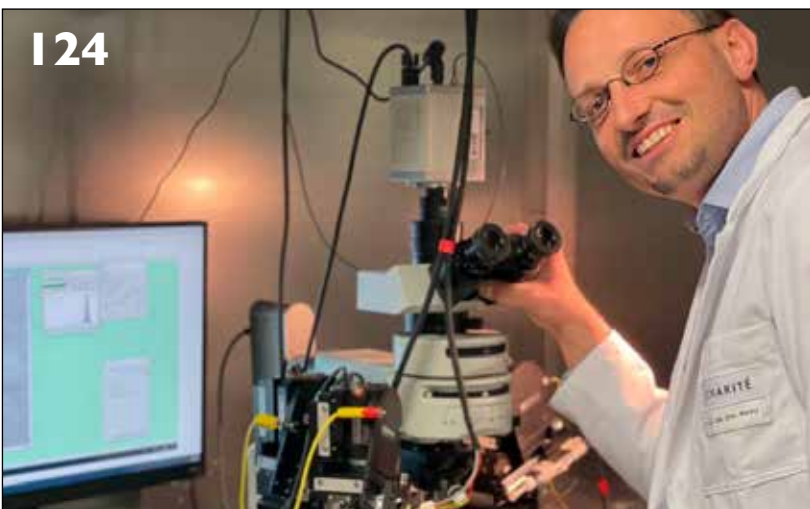
Wellness - Hotels	63
Hotel Eschenhof	64
Wassertraining / Fitness	67
Hotel Aurach Löchl	68
Hotel Das Seepark	72
Hotel Panorama Royal	74
MY MAYR MED Resort	76
Hotel Castel Rundegg	78
Hotel Sand	80
Du Lac Et Du Parc Grand Resort	82
Wanderhotel Vinschgerhof	84
Hoody active & happiness hotel	86
Hotel Espléndido	88
Tourismusverband Valsugana	90
Hotel Larimer	92
Das Walchsee Resort	94
Ratscher Landhaus	96
Hotel Cavallino Bianco	98
Hotel Zürserhof	100
Berghaus Schröcken	102
Wellnessresident Schalber	104
Hotel Bergparadies	106
Vitalhotel Gosau	108
Hotels Basenfasten	110
Alpzitt Chaletz	112
Yoga bei Autoimmunerkrankung	114
Immunsystem boosten	116
Körperliche Fitness	118
Energietransport des Herzens	120
Das Knie ist meistens gefährdet	122
Alzheimer mit Immunsystembekämpfen	124
Corona senkt Denkleistung	126
Wenn Grippe das Gleichgewicht stört	127
Gehirnalterung bei Männern	128
Neue Zahncreme im Fokus	130
Semaglutid schützt Herz und Gefäße	132
Vedolizumab senkt Morbus	133
Vorschau / Impressum	134
„IC7Fc“ bekämpft Herzleiden	135
Chorsingen gegen Depressionen	136



68



114



124



136

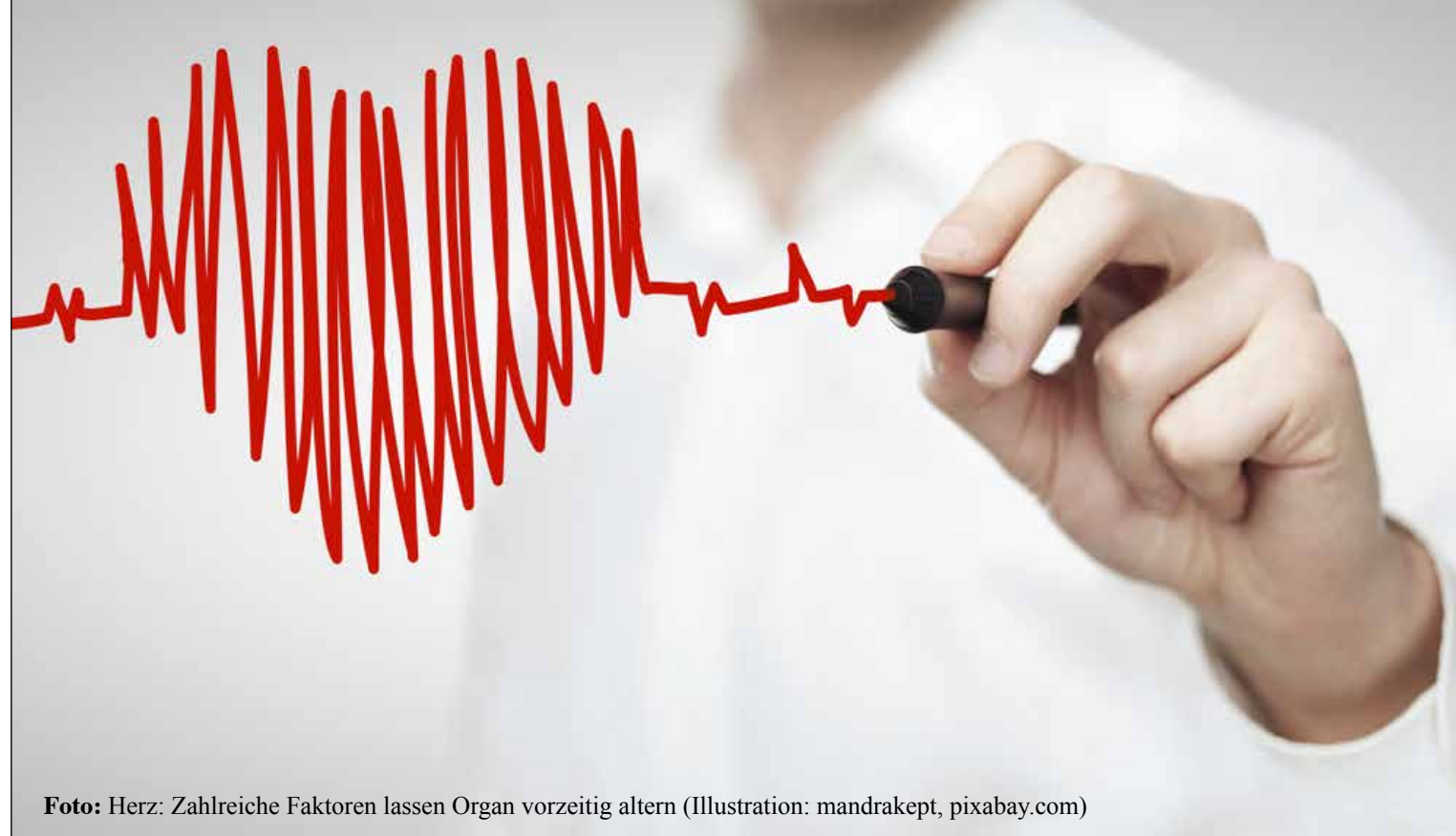


Foto: Herz: Zahlreiche Faktoren lassen Organ vorzeitig altern (Illustration: mandrakept, pixabay.com)

sicherheit den größten Einfluss auf die Gesamtbevölkerung. Finanzielle Belastungen, Wohnsituation und Bewegungsmangel sind demnach robuste Prädiktoren für ein erhöhtes Mortalitätsrisiko und entsprechen bestimmten konventionellen Mortalitätsrisikofaktoren oder übertreffen diese sogar, meinen die Forscher.

„Die Identifizierung der wichtigsten Risikofaktoren für die Herzalterung ermöglicht gezielte präventive Maßnahmen in der Bevölkerung und versetzt Ärzte in die Lage, eine patientenzentrierte Versorgung anzubieten, die sozialen Kontext berücksichtigt, der zu Herzerkrankungen beiträgt“, verdeutlicht Lerman abschließend.

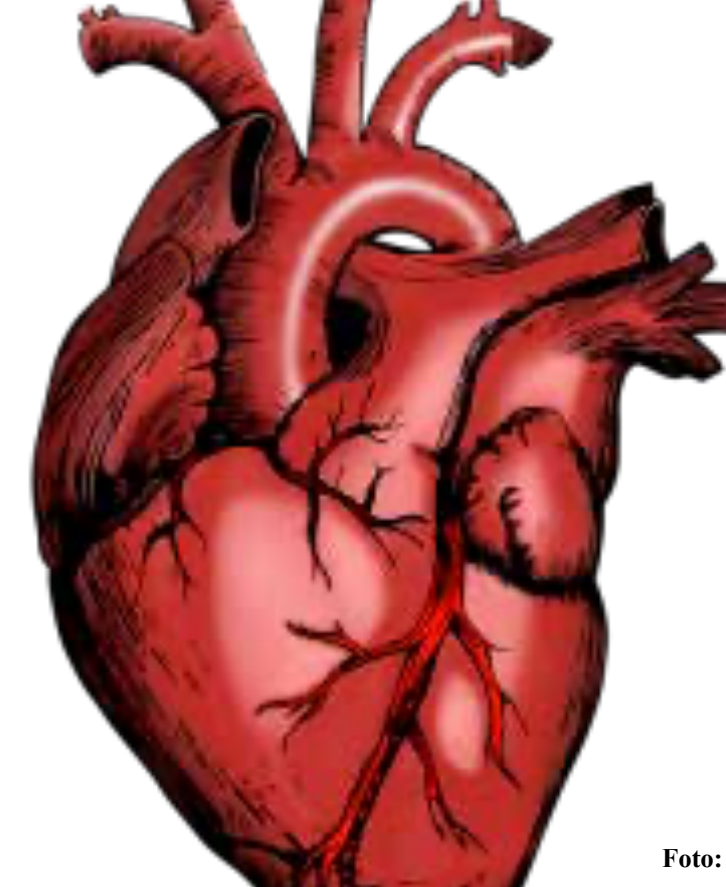


Foto: Archiv

Neun soziale Faktoren lassen das Herz altern

Geldsorgen gehören laut einer wissenschaftlicher Studie der Mayo Clinic zu den größten Risiken

Sorgen um Geld und die Beschaffung von Nahrungsmitteln lassen das Herz schneller altern als die normalerweise vermuteten Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Fettleibigkeit.

Das hat ein Team um Amir Lerman von der Mayo Clinic festgestellt. „Unsere aktuelle Forschung wurde durch die Beobachtung motiviert, dass traditionelle Risikofaktoren Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht gleichermaßen erklären und zu ihnen beitragen.

Es gibt soziale Faktoren, die wir bei unseren Patienten nicht identifizieren oder erfragen, die jedoch möglicherweise das biologische

Altern umkehren können“, so Lerman.

Neun soziale Einflüsse

Die Studie basiert auf den Daten von 280.000 erwachsenen Patienten, die zwischen 2018 und 2023 in Mayo-Kliniken behandelt worden waren. Die Forscher haben die sozialen Einflüsse auf die Herzgesundheit (SDoH) anhand eines Fragebogens berücksichtigt, der Infos aus neun Bereichen (Stress, körperliche Aktivität, soziale Kontakte, Wohnunsicherheit, finanzielle Belastung, Ernährungsunsicherheit, Transportbedarf, Ernährung und Bildung) erfasst.

In der Folge haben die Wissenschaftler das Herzalter mithilfe eines KI-gestützten Elektrokardiogramm-

Algorithmus (KI-EKG) geschätzt und die Zusammenhänge zwischen SDoH, herkömmlichen Risikofaktoren und dem biologischen Alter des Herzens hergestellt. Dieses ist wichtig für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Trotz früherer Bemühungen war die genaue Messung des biologischen Alterns bisher nur begrenzt möglich. Das ändert sich mit dem Einsatz innovativer Instrumente wie dem AI-EKG. Diese neuartige und nichtinvasive Technik liefert unabhängig vom chronologischen Alter wertvolle Informationen über die Herzalterung.

Gezielte Prävention möglich

Unter allen SDoH haben finanzielle Belastungen und Ernährungsun-

Kurzmeldungen:

Blutzuckermonitoring: hilfreiche Technik oder überflüssiger Trend?

Besonders für Menschen mit Typ-1-Diabetes sind kontinuierliche Blutzuckermesssysteme ein wichtiger Bestandteil der Behandlung, weil sie den Blutzuckerlauf in Echtzeit überwachen und Schwankungen frühzeitig erkennen. Doch inzwischen greifen auch immer mehr stoffwechselgesunde Menschen zu den Geräten, um ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Juckreizlinderung mit Ingwer und CBD

Ein kosmetisches Produkt mit Ing-

werextrakt und synthetischem Cannabidiol kann juckreizlindernd zur Behandlung von Neurodermitis eingesetzt werden, zeigte eine klinische Studie mit 44 Patienten. Präklinische Tests zeigten antiinflammatorische und antioxidative Effekte sowie Anregung des Endocannabinoidsystems der Hautzellen.

Mariendistel gegen Diabetes

Eine Metaanalyse von 6 Studien untersuchte den Effekt des Wirkstoffkomplexes Silymarin aus der Mariendistel auf Insulinresistenz und Insulinempfindlichkeit.

Die Ergebnisse zeigten, dass Silymarin HO-MA-IR und Nüchterninsulinwerte verbesserte. Besonders

bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und alkoholischer Leberzirrhose konnten positive Effekte beobachtet werden.

Menschen mit CED häufiger von Osteoporose betroffen

Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben ein signifikant erhöhtes Risiko für Osteoporose.

Laut einer Metaanalyse mit über 417 000 Studienteilnehmern liegt die Prävalenz bei 12,2 %. Unterschiede zwischen Geschlechtern oder Krankheitsformen konnten nicht festgestellt werden.



Schlechtere Darmkrebs-Prognose bei Gewichtsverlust

Gewichtsverlust erhöhte für Darmkrebs-Patienten das Risiko, zu sterben, speziell an Darmkrebs zu sterben und von einer Krankheitsprogression betroffen zu sein. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in einer Metaanalyse von 13 Studien.

Viele Darmkrebs-Patienten sind vom Gewichtsverlust betroffen. Einzelne Studien berichteten bereits von einem Zusammenhang zwischen Gewichtsverlust und einem erhöhten Sterberisiko. Wissenschaftler aus China verschafften sich einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik und führten eine Metaanalyse durch.

Metaanalyse von 13 Studien

Die Wissenschaftler suchten in internationale Datenbanken (PubMed, Embase und *Web of Science*) nach geeigneten Studien, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Gewichtsverlust und dem Überleben von Darmkrebs-Patienten befassten und bis zum 15. Mai 2025 veröffentlicht wurden. Dabei interessierten sie sich für das Gesamtüberleben, das progressionsfreie Überleben und das darmkrebspezifische Überleben.

13 Studien, die insgesamt die Daten von 17 606 Darmkrebs-Patienten enthielten, erfüllten ihre Kriterien und wurden in die Analyse einbezogen. In den Studien wurde ein Verlust von mehr als 5 % (11 Studien) oder mehr

als 10 % (2 Studien) des Körpergewichts als Gewichtsverlust definiert.

Gewichtsverlust erhöhte das Sterberisiko

Laut Analysen ging Gewichtsverlust mit einem größeren allgemeinen Sterberisiko (HR: 2,02; 95 % KI: 1,67 - 2,44) und einem größeren Risiko, speziell an Darmkrebs zu sterben, einher (HR: 3,27; 95 % KI: 1,75 - 6,12).

Zudem war Gewichtsverlust mit einem schlechteren progressionsfreien Überleben assoziiert (HR: 1,34; 95 % KI: 1,14 - 1,58). Patienten, die mindestens 10 % ihres Gewichts verloren, hatten

im Vergleich zu Patienten, die weniger abnahmen, ein größeres Sterberisiko (HR: 3,19; 95 % KI: 2,58 - 3,93).

Gewichtsverlust ging mit einer schlechteren Prognose bei Darmkrebs einher. Das äußerte sich durch ein erhöhtes Sterberisiko und ein erhöhtes Risiko für Krankheitsprogression.

Welcher biologische Mechanismus dahinter steckt, ist noch nicht geklärt und Gegenstand der Forschung.

Mit Omega-3-Fettsäuren an der biologischen Uhr drehen

Beobachtungsstudien deuten darauf hin, dass Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Bewegung das biologische Altern verlangsamen können. Im Rahmen einer Post-hoc-Analyse der DO-HEALTH-Studie wurden Menschen über 3 Jahre hinweg untersucht, um diese Effekte zu evaluieren. Die Ergebnisse zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren verschiedene epigenetische Altersmarker positiv beeinflussen kann. Eine Kombination aus Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Bewegung führte zu zusätzlichen positiven Effekten. Insgesamt wurden Alterungsprozesse während eines Zeitraumes von 3 Jahren um 2,9 bis 3,8 Monate verlangsamt.

Beobachtungsstudien und kleine Pilotstudien legen nahe, dass Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Bewegung das biologische Altern verlangsamen könnten. Allerdings fehlten bisher große klinische Studien, die diese Maßnahmen einzeln oder in Kombination untersuchten.

Longevity: Wie lässt sich biologisches Altern verlangsamen?

Die DO-HEALTH-Studie untersuchte 777 Menschen, um den Effekt von Vitamin D (2 000 IE täglich), Omega-3-Fettsäuren (1 g täglich) und einem Heimtrainingsprogramm auf 4 epigenetische Altersmarker (PhenoAge, GrimAge, GrimAge2 und Dunedin-

PACE) über einen Zeitraum von 3 Jahren zu analysieren.

Analyse von epigenetischen Altersmarkern über 3 Jahre mit 777 Teilnehmern

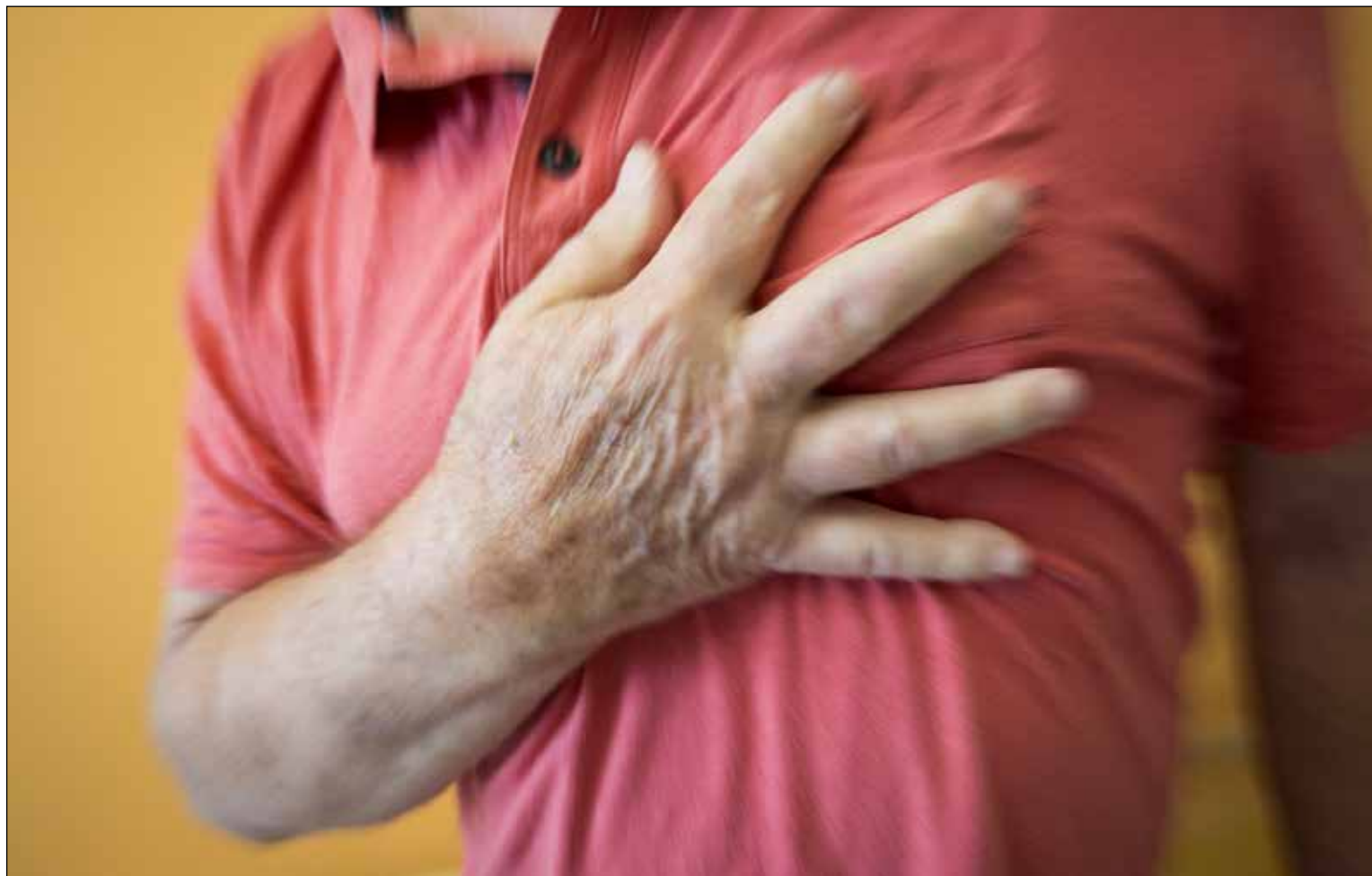
Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren allein führte zu einer Verlangsamung der epigenetischen Uhren PhenoAge, GrimAge2 und DunedinPACE. Darüber hinaus zeigte sich, dass alle 3 Maßnahmen (Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Bewegung) in Kombination eine zusätzliche positive Wirkung auf die PhenoAge-Uhr hatten. Über einen Zeitraum von 3 Jahren wurden Alterungsprozesse um 0,16 - 0,32 Einheiten reduziert.

Dies entspricht einer Alterungsreduktion von etwa 2,9 - 3,8 Monaten im betrachteten Zeitraum.

Kleine, aber positive Effekte von Omega-3 auf epigenetische Altersmarker

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren einen kleinen, aber messbaren Effekt auf die Verlangsamung des biologischen Alterns haben. Die Kombination mit Vitamin D und Bewegung konnte in der Post-hoc-Analyse der DO-HEALTH-Studie zusätzliche Vorteile bieten. Zukünftige größere Studien sind erforderlich, um diese Erkenntnisse zu bestätigen, so das Resümee der Studienautoren.





Lärm: Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Ergebnisse eines Umbrella-Reviews mit Metaanalyse zeigen, dass Lärmbelastung mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Vorhofflimmern, koronare Herzkrankheit, ischämische Herzkrankheit sowie Schlaganfälle verbunden ist.

Auch Blutdruckstörungen und EKG-Auffälligkeiten treten bei Menschen unter Lärmbelastung häufiger auf.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit eine bedeutende Gesundheitsbelastung. Bekannte Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse weisen jedoch darauf hin, dass auch Umweltlärm einen erheblichen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben kann.

Zusammenhang zwischen Lärmbelastung, kardiovaskulären Erkrankungen?

Zur Klärung eines möglichen Zusam-

menhangs zwischen Lärmbelastung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde eine Auswertung relevanter Metaanalysen nach definierten Kriterien durchgeführt.

Unter Einhaltung der PRISMA-Richtlinien wurde eine umfassende Literatursuche in PubMed, Scopus und Web of Science bis zum 8. Mai 2025 realisiert.

Umbrella-Review mit Metaanalyse über 20 Metaanalysen

Die Auswertung von 20 Studien ergab, dass Lärmbelastung mit einem

erhöhten Risiko für Bluthochdruck (Relatives Risiko, RR: 1,81; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,51 - 2,18), Vorhofflimmern (RR: 1,05; 95 % KI: 1,02 - 1,09), koronare Herzkrankheit (RR: 1,08; 95 % KI: 1,04 - 1,13) sowie der ischämischen Herzkrankheit (RR: 1,06; 95 % KI: 1,03 - 1,09) pro 10 Dezibel (dB) Zunahme verbunden ist.

Erste Effekte traten bereits bei niedrigeren Lärmbelastungen ab 50 dB auf. Kein signifikanter Zusammenhang zeigte sich hingegen für Herzinfarkte (RR: 1,02; 95 % KI: 1,00 - 1,05), die Sterblichkeit an ischämischer Herzkrankheit (RR: 1,03; 95 % KI: 0,99 - 1,08) oder die kardiovaskuläre Gesamtsterblichkeit (RR: 1,01; 95 % KI: 0,98 - 1,05).

Es wurde ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle (RR: 1,04; 95 % KI: 1,00 - 1,08) und Schlaganfall-Sterblichkeit (RR: 1,05; 95 % KI: 0,97 - 1,14) beobachtet. Blutdruckstörungen (RR: 2,55; 95 % KI:

1,94 - 3,36) und EKG-Auffälligkeiten (RR: 2,27; 95 % KI: 1,96 - 2,62) traten bei Menschen unter Lärmbelastung mehr als doppelt so oft auf.

Doppelt so häufig Blutdruckprobleme und EKG-Auffälligkeiten

Die Ergebnisse der Übersichtsarbeit legen nahe, dass Lärmbelastung ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

Die konsistenten Effektstärken unterstreichen laut der Studienautoren die Dringlichkeit, Umweltlärm als ernsthaften Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit anzuerkennen.

Angesichts der zunehmenden Lärmbelastung durch Verstädterung und Industrialisierung halten die Autoren das Verständnis dieses Zusammenhangs für die öffentliche Gesundheit und zukünftige Forschung für sehr bedeutsam.

Fotos hand uniklinik-leipzig.de foto lärm adobe-stock



Kurzmeldungen:

Cochrane Review: „Abnehmspritzen“ helfen schwer Übergewichtigen beim Gewichtsverlust, aber unabhängige Studien fehlen

Drei neue Cochrane Reviews zeigen: Die als „Abnehmspritzen“ bekannten Wirkstoffe Tirzepatid, Semaglutid und Liraglutid führen bei Menschen mit schwerem Übergewicht zu einer medizinisch bedeutsamen Gewichtsabnahme, solange die Therapie beibehalten wird.

Stärker antioxidative Ernährung senkt Endometrioserisiko

Die vermehrte Aufnahme von antioxidativen Substanzen mit der Ernährung ist invers mit dem Endometrioserisiko assoziiert, fand eine Analyse über NHANES-Daten von 4 153 Frauen. Die Ergebnisse unterstützen daher Initiativen, die Ernährung von Frauen zu verbessern.

OrthoKids: Digitale Studienplattform für orthopädische Prävention

Fraunhofer-Institut für Offene Kommunikationssysteme
Orthopädische Fehlstellungen wie O-Beine oder Skoliose können die Gesundheit langfristig beeinträchtigen, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt werden.

Schilddrüsenknoten sind häufig und in den meisten Fällen gutartig. Dennoch kann sich hinter unscheinbaren Veränderungen in seltenen Fällen auch eine bösartige Erkrankung verbergen.

Anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar rückt daher die Bedeutung einer strukturierten Diagnostik und einer fundierten chirurgischen Beurteilung in den Fokus. Ziel ist es, jene Patientinnen und Patienten frühzeitig zu identifizieren, bei denen eine Operation medizinisch notwendig ist - und gleichzeitig unnötige Eingriffe zu vermeiden. Chirurgin und Ober-



Foto: Depositphotos.com

Frühzeitige Abklärung schafft Sicherheit: Schilddrüsenknoten sind meist gutartig - doch nur eine genaue Untersuchung zeigt, ob eine Operation notwendig ist.

werden. In der Schilddrüsenambulanz liegt der Schwerpunkt anschließend auf der chirurgischen Bewertung der Befunde. „Unsere Aufgabe ist es, anhand der vorhandenen Diagnostik zu entscheiden, ob eine Operation notwendig ist oder ob ein Knoten sicher beobachtet werden kann“, so Wrodnigg. „Gerade im Hinblick auf bösartige Veränderungen ist eine klare Indikationsstellung entscheidend.“

Über OÄ Dr. Kristina Wrodnigg
OÄ Dr. Kristina Wrodnigg ist Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie und leitet die Schilddrüsenambulanz am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan.

Schilddrüsen-Ambulanz zur chirurgischen Abklärung: Do 12:30 Uhr-15:00 Uhr, **Terminvereinbarung:** in der Zeit von Mo.-Do. 8-14 Uhr, Freitag 8-13 Uhr Tel.Nr. 04212/499-8666 wird gebeten!



Foto: HF Pictures

Barmherzige Brüder: OÄ Dr. Kristina Wrodnigg, Abteilung für Chirurgie

Unbemerkte Volkskrankheit: Bis zu 60 % der Bevölkerung entwickelt Schilddrüsenknoten

Warum eine gezielte Abklärung der Schilddrüse entscheidend ist

ärztin Dr. Kristina Wrodnigg vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan über eine der häufigsten, aber meist unterschätzten Erkrankungen.

Schilddrüsenerkrankungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Veränderungen überhaupt. Dennoch bleiben sie oft lange unentdeckt, da sie in vielen Fällen keine Beschwerden verursachen. Anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar rückt ein zentrales Thema in den Fokus: die frühzeitige, strukturierte Abklärung von Schilddrüsenknoten - insbesondere im Hinblick auf seltene, aber relevante bösartige Veränderungen.

„Bis zu 60 Prozent der Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens Schilddrüsenknoten“, erklärt Dr. Kristina Wrodnigg, Fachärztin für

Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiterin der Schilddrüsenambulanz am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan. „Die große Mehrheit dieser Knoten ist gutartig - und bleibt daher oft lange unbemerkt.“

Häufig, meist harmlos - aber nicht immer

Schilddrüsenknoten wachsen in der Regel langsam, sind schmerzlos und verursachen zunächst keine Einschränkungen. Gerade diese Unauffälligkeit führt dazu, dass sie häufig erst im Rahmen von Routineuntersuchungen entdeckt werden. Für Betroffene kommt der Befund oft überraschend. Medizinisch unterscheidet man zwischen strukturellen Veränderungen wie Knoten oder einer vergrößerten Schilddrüse und funktionellen Störungen wie Über- oder Unterfunktion.

Beide können gemeinsam auftreten. Während funktionelle Erkrankungen häufig medikamentös behandelt werden, stellt sich bei strukturellen Veränderungen immer wieder die Frage: Beobachten oder operieren?

Vorabklärung als Grundlage für die richtige Entscheidung

Die Abklärung von Schilddrüsenerkrankungen erfolgt heute in klar definierten Schritten. Blutuntersuchungen geben Auskunft über die Hormonfunktion, Ultraschall zeigt Gewebeveränderungen. Bei bestimmten Befunden folgen weiterführende Untersuchungen wie Szintigraphie oder Feinnadelbiopsie.

Diese Basisdiagnostik sollte idealerweise bereits im niedergelassenen Bereich - etwa durch Hausärzt:innen oder Nuklearmediziner:innen - durchgeführt



Foto: Archiv

Männer blenden Gesundheit der Prostata aus

Laut Umfrage von Orlando Health unter 1.010 US-Amerikanern werden Gespräche oft vermieden

38 Prozent der Männer würden eher stressige Situationen wie einen Verkehrsstau aushalten, als sich mit ihrer Prostatagesundheit auseinanderzusetzen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage von Orlando Health unter 1.010 US-Amerikanern über 18 Jahren. Diese weitverbreitete Abneigung, sich mit häufigen Gesundheitsproblemen auseinanderzusetzen, führt oft zu einer verspäteten Diagnose und Behandlung. Davon betroffen sind auch Erkrankungen wie eine vergrößerte Prostata.

Lebensqualität leidet

Laut Forscher Jay Amin können die Symptome erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität haben. Viele Männer scheuen sich laut dem Urologen davor, ein Gespräch mit einem Facharzt zu führen.

„Mit 60 Jahren sind rund 60 Prozent der Männer betroffen. Mit 80 Jahren liegt dieser Prozentsatz schon bei 80 Prozent.“ Viele Männer versuchten mit verschiedenen Medikamenten oder minimalinvasiven Therapien eine Linderung der Symptome zu erzielen. Der Erfolg dieser Behandlungsversuche ist laut dem Urologen aber nur kurzfristig.

Orlando Health setzt daher auf ein Verfahren, das nur selten wiederholt werden muss. „Nur ein Prozent der Patienten benötigt auch nach 20 Jahren eine weitere Behandlung“, unterstreicht Amin. Bei der sogenannten „HoLEP“-Prozedur handelt es sich um ein minimal-invasives Verfahren, dass über die Harnröhre durchgeführt wird. Die meisten Patienten können nach einer Woche bereits wieder leichte Aktivitäten aufnehmen. Nach drei Wochen ist eine Rückkehr zu normalen körperlichen Aktivitäten wieder möglich, heißt es.

Lungenkrebs zunehmend bei Nichtrauchern - erreicht Screening die richtigen Menschen?

Wissenschaftler ermittelten, welcher Anteil der Personen mit Lungenkrebsdiagnose die Screening-Kriterien der US-amerikanischen Präventions-Taskforce erfüllte und ob alternative Kriterien zur Früherkennung kosteneffektiv Todesfälle durch Lungenkrebs verhindern helfen könnten.

Lungenkrebs wird zunehmend bei Menschen diagnostiziert, die nie geraucht haben. Wissenschaftler schließen daraus, dass die derzeitigen Screening-Kriterien zu viele Personen mit erhöhtem Risiko ausschließen könnten.

Daher ermittelten sie nun, welcher Anteil der Personen mit Lungenkrebsdiagnose die Screening-Kriterien der US-amerikanischen Präventions-Taskforce (US Preventive Services Task Force, USPSTF) erfüllte und ob ein altersbasiertes Screening die Früherkennung von Lungenkrebs kosteneffektiv verbessern könnte.

Lungenkrebs zunehmend bei Nichtrauchern - erreicht Screening die richtigen Menschen?

Die Studie ermittelte die klinischen Charakteristiken und die Überlebensrate von Patienten mit Lungenkrebs, die entweder den USPSTF-Kriterien entsprachen oder nicht zu einem Screening zugelassen worden wären.

Foto: Soloviova Liudmyla – stock.adobe.com



Eingeschlossen wurden Patienten, die zwischen 2018 und 2023 an einer Uniklinik eine Lungenkrebs-Diagnose erhielten und bis 2024 nachbeobachtet wurden. Die Analyse gruppierte Patienten nach den USPSTF-Zulassungskriterien Altersgruppe (Alter 50 - 80 Jahre) und Raucherstatus (mindestens 20 Packungsjahre, aktuell Raucher oder nicht mehr Raucher seit weniger als 15 Jahren).

Neben dem primären Ergebnis des Anteils der Patienten, die den USPSTF-Kriterien entsprachen, ermittelten die Autoren das Überleben, klinische Charakteristiken und modellierten den Einfluss eines erweiterten Screening-Szenarios auf Früherkennung, Kosten und Risiken.

Analyse des Anteils von 997 Lungenkrebspatienten, die den Screeningkriterien entsprachen

In einer Kohorte mit 997 Patienten mit Lungenkrebs (durchschnittliches Alter: 67 Jahre; 58,0 % Frauen) entsprach nur jeder 3. Patient (35,1 %; n = 350) den USPSTF-Screeningkriterien. In der Gruppe, die nicht den Kriterien entsprach, waren mehr Frauen (396/647 Patienten; 61,0 %; vs. 181/350 Patienten; 52,0 %), Patienten asiatischer Abstammung (62/647 Patienten; 9,6 % vs. 13/350 Patienten; 3,7 %) und Personen, die nie geraucht hatten (247/647 Patienten; 38,0 %).

In dieser Gruppe ohne Zugang zur Früherkennung wurden mehr Adenokarzinom-Diagnosen gestellt (469/647 Patienten; 72,0 % vs. 192/350 Patienten; 55,0 %). Jedoch war das Gesamtüberleben in dieser Gruppe besser als in der Gruppe, die den USPSTF-Screeningkriterien entsprach (Median: 9,5 vs. 4,4 Jahre; Hazard Ratio, HR: 0,67; 95 % Konfidenzintervall, KI:

0,55 - 0,82; $p < 0,001$). Die Richtlinie schloss 24,8 % der Personen vom Screening aus, die nie geraucht hatten (247/997 Patienten), 13,0 % der Personen, die seit mehr als 15 Jahren nicht mehr rauchten (134/997 Patienten), 6,5 % der Personen mit weniger als 20 Packungsjahren (65/997 Patienten) sowie 4,1 % der Patienten außerhalb des Altersbereichs von 50 bis 80 Jahren (41/997 Patienten).

Die Patienten, die den Kriterien nicht entsprachen, hatten eine bessere Überlebensrate. Erweiterten die Wissenschaftler die Kriterien auf eine Altersgruppe von 40 bis 85 Jahren und 10 oder mehr Packungsjahren, steigerte sich die Früherkennungsrate auf 62,1 %. Ein reines altersbasiertes Screening

der Altersgruppe von 40 - 85 Jahren erkannte hingegen 93,9 % der Krebs-erkrankungen.

In der Modellierung der Daten entsprach dies 26 124 verhinderten Todesfällen jährlich mit Kosten, die pro gerettetem Leben bei 101 000 US-Dollar lagen, im Vergleich zu 890 000 US-Dollar für Brustkrebs-Screening oder 920 000 US-Dollar für Darmkrebs-Screening.

Lungenkrebs-Screening: Speziell Frauen und Nichtraucher zu selten eingeschlossen

Die Autoren schließen, dass die derzeitigen USPSTF-Richtlinien etwa zweidrittel der Lungenkrebs-Patienten von

Screenings ausschließen. Dies betrifft speziell Frauen und Personen, die nie geraucht haben. Ein rein altersbasiertes Screening könnte die Früherkennungsrate signifikant verbessern, zeigte die Analyse. Gleichzeitig könnte dieser Screening-Ansatz im Vergleich zu bestehenden Früherkennungsprogrammen kosteneffektiv sein, schließen die Wissenschaftler.

In Deutschland wurde 2025 erstmalig eine Lungenkrebs-Früherkennung für starke, langjährige Raucher zwischen 50 und 75 Jahren mittels Niedrigdosis-Computertomographie.

In den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen, die voraussichtlich ab April 2026 genutzt werden kann.

Foto: novamed.de





Foto: www.zi.mannheim.de

en. CBD+THC erhielten 13 Teilnehmer, CBD allein erhielten 15 Personen und 16 Teilnehmer erhielten das Placebo.

Die Studie wurde von 33/44 Personen bis Woche 16 zu Ende durchgeführt. In der Gruppe mit CBD+THC kam es häufiger zu Mundtrockenheit, in der Gruppe mit CBD öfter zu Schlaflosigkeit und in der Placebogruppe häufiger zu Schlafunterbrechungen im Vergleich zu anderen Behandlungsgruppen.

über 8 Wochen bei Menschen mit Alkoholkonsumstörung gut verträglich war.

Die Behandlung mit CBD+THC führte zu geringerem Verlangen nach Alkohol, hatte aber keinen Einfluss auf die tatsächliche Konsummenge pro Tag.

Größere Studien sind nötig, so das Fazit, um die therapeutische Rolle von CBD, speziell ergänzt durch kleine Mengen an THC, bei einer Alkoholkonsumstörung besser einzuschätzen.



Foto: www.sensiseed.com

Cannabis gegen Alkoholkonsumstörung

Die Behandlung mit Cannabidiol-Produkten mit und ohne geringe Mengen an THC über 8 Wochen bei Menschen mit Alkoholkonsumstörung war gut verträglich, zeigte eine Machbarkeitsstudie mit 44 Teilnehmern. Die Behandlung mit CBD+THC führte zu geringerem Verlangen nach Alkohol, hatte aber keinen Einfluss auf die tatsächliche Konsummenge pro Tag.

Cannabidiol (CBD) wird mittlerweile mit Blick auf mögliche therapeutische Effekte bei Substanzmissbrauch, beispielsweise der Alkoholkonsumstörung, untersucht. Die vorliegende Studie untersuchte, ob käuflich erhältliche Produkte mit CBD mit oder ohne kleine Mengen an THC (Tetrahydrocannabinol) einen therapeutischen Effekt auf Alkoholkonsum und Verlangen nach Alkohol bei Menschen mit mittelschwerer oder schwerer Alkoholkonsumstörung haben.

Cannabidiol gegen Alkoholmissbrauch?

In dieser Machbarkeitsstudie wurden Teilnehmer randomisiert einer von

drei Behandlungen zugewiesen: einem CBD-Produkt mit geringer Menge an THC (< 0,3 % THC), einem Produkt mit CBD, aber ohne THC oder einem Placebo (Hanfsamenöl ohne CBD und THC).

Die Menge an CBD betrug 150 mg pro Tag. Die Behandlung und Ermittlung der Effekte erfolgte über 8 Wochen, die Nachbeobachtung wurde nach Woche 16 abgeschlossen.

Zu Beginn, in Woche 4 und Woche 8 erfassten die Wissenschaftler Blutproben, klinische Daten und Selbstberichte.

Die Teilnehmer führten Online-Befragungen zu ihrem Alkoholkonsum zu mehreren Zeitpunkten im Laufe der Studie durch. Anhand der Blutproben ermittelte die Studie Cannabinoid-Spiegel sowie Leberwerte der Teilnehmer.

Machbarkeitsstudie mit 44 Teilnehmern: CBD+THC, CBD oder Placebo

Insgesamt nahmen 44 Personen an der Studie teil, davon mehr als 90 % Frau-

en. Unerwünschte Ereignisse waren jedoch meist mild. Es konnte kein signifikanter Unterschied in den Leberwerten (ALT und AST) zwischen den Behandlungsgruppen festgestellt werden.

Die Behandlungsgruppen unterschieden sich nicht in Bezug auf die Zahl alkoholischer Getränke pro Tag über 30 Tage in den Wochen 4, 8 und 16. Jedoch wurden in der CBD-Gruppe geringere Alkoholabhängigkeits-Werte in Woche 8 als in der Placebogruppe erfasst (Alcohol Dependence Scale).

Die CBD-Gruppe wies in Woche 8 und Woche 16 signifikant geringeres Verlangen nach Alkohol auf als die Placebogruppe (Penn Alcohol Craving Scale, PACS). Die CBD+THC-Gruppe entwickelte signifikant weniger Verlangen in Woche 16 im Vergleich zum Placebo.

CBD+THC kann Verlangen nach Alkohol dämpfen

Die Autoren schließen, dass die Behandlung mit Cannabidiol-Produkten mit und ohne geringe Mengen an THC

Osteoporose: Fettgewebe als Therapieansatz

Team der Osaka Metropolitan University hat Stammzellen erfolgreich getestet

Forscher der Osaka Metropolitan University haben Stammzellen aus dem Fettgewebe des Körpers eingesetzt, um bei Ratten Wirbelsäulenfrakturen zu behandeln. Sie sind jenen ähnlich, die beim Menschen durch Osteoporose verursacht werden. Diese Zellen haben zahlreiche Vorteile: Sie sind einfach zu entnehmen und belasten den Körper nur gering.

Damit handelt es sich um eine nicht-invasive Möglichkeit, Knochenerkrankungen zu behandeln, heißt es.

Multipotente Stammzellen

Bei Osteoporose treten Kompressionsfrakturen der Wirbelsäule am häufigsten auf. Sie stellen ein ernstes Problem dar, machen Langzeitpflege notwendig und führen zu einer erheb-

lichen Verschlechterung der Lebensqualität. Aus Adipösen Stammzellen (ADSCs) gewonnene Zellen stellen eine mögliche Lösung für dieses Problem dar. Diese Stammzellen sind multipotent und lassen sich in viele verschiedene Zelltypen differenzieren.

Werden ADSCs in dreidimensionale kugelförmige Gruppen, sogenannten Sphäroide, angeordnet, verbessert sich ihre Fähigkeit zur Reparatur von Gewebe. Werden diese Sphäroide in Richtung von Knochenzellen vordifferenziert, verbessert sich ihre Fähigkeit zur Heilung von Knochen.

Daher hat sich das Forscher-Team um Yuta Sawada und Shinji Takahashi auf ADSCs zur Behandlung von osteoporotischen Wirbelbrüchen konzentriert.

Erfolgreiche Behandlung

Die ADSCs sind in knochen-differenzierte Sphäroide umgewandelt und mit Beta-Tricalciumphosphat kombiniert worden.

Dabei handelt es sich um ein Material, das oft zur Knochenrekonstruktion eingesetzt wird. Ratten mit Wirbelsäulenfrakturen wurden dann erfolgreich behandelt.

Die Knochenregeneration und -stärke verbesserten sich deutlich. Zusätzlich wurden die Gene, die an der Knochenbildung beteiligt sind, aktiviert. Details sind in „Bone and Joint Research“ nachzulesen.

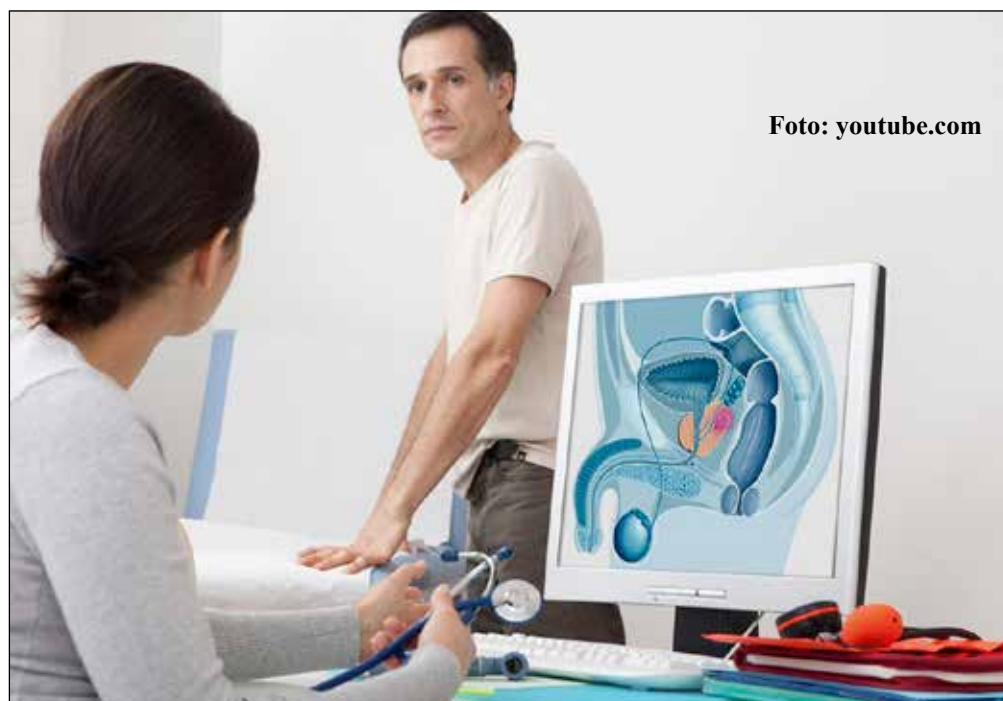


Foto: youtube.com

tiziert wurde, erhielten Informationen bezüglich der Vor- und Nachteile verschiedener Vorgehensweisen. Sie konnten zwischen aktiver Überwachung, einer radikalen Prostatektomie oder einer Strahlentherapie entscheiden.

Die Patienten waren im Median 70 Jahre (Interquartilsbereich, IQR: 64 - 74 Jahre) alt. Anhand von Fragebögen wurde die Lebensqualität der Patienten erfasst. Die Wissenschaftler verglichen die Lebensqualität der Patienten, die sich für die abwartende Haltung entschieden haben, mit der der Patienten,

Keine Unterschiede in der Lebensqualität bei aktiver Überwachung und Operation

Männer, die sich für die aktive Überwachung entschieden hatten, berichteten von einer besseren Sexualfunktion und einem aktiveren Sexualleben. Des Weiteren machten sie seltener von Inkontinenzhilfen Gebrauch.

Auf der anderen Seite blieben Beschwerden durch eine Obstruktion der Harnröhre, die von der Prostata ausging, bei aktiver Überwachung bestehen, während sie sich nach der

radikalen Prostatektomie besserten. Die Ergebnisse waren ähnlich, wenn die aktive Überwachung mit einer Therapie (radikale Prostatektomie oder Strahlentherapie) verglichen wurde.

Sowohl Vor- als auch Nachteile der aktiven Überwachung

Im Vergleich zur radikalen Prostatektomie hatten weniger Patienten unter aktiver Überwachung Probleme mit der Sexualfunktion und der Kontinenz. Andererseits blieben bei ihnen häufiger Beschwerden durch Obstruktionen der Harnröhre aufgrund der Prostata be-

stehen. Unterschiede bezüglich der allgemeinen Lebensqualität und der mentalen Gesundheit konnten zwischen den beiden Patientengruppen hingegen nicht beobachtet werden.



Foto: www.prostatakrebs.at

Behandeln oder Überwachen beim Niedrig-Risiko-Prostatakrebs: Einfluss auf die Lebensqualität

Aktiv Überwachung oder doch besser gleich eine lokale Therapie? Vor dieser Entscheidung stehen viele Patienten mit Niedrig-Risiko-Prostatakrebs. Wissenschaftler untersuchten, ob sich die Entscheidung für das ein oder andere auf die Lebensqualität der Betroffenen auswirkt. Sie konnten keine Unterschiede bezüglich der allgemeinen Lebensqualität und der mentalen Gesundheit feststellen.

Patienten mit einem Niedrig-Risiko-Prostatakrebs haben verschiedene Möglichkeiten. Zum einen können sie sich für eine lokale Therapie (Strahlentherapie oder radikale Prostatektomie) entscheiden, zum anderen kommen sie

auch für die aktive Überwachung in Frage. Bei der aktiven Überwachung wird der Prostatakrebs regelmäßig kontrolliert. Teil der Überwachung sind u. a. PSA-Tests, Biopsien oder Tastuntersuchungen. Schreitet die Erkrankung weiter fort, wird die aktive Überwachung abgebrochen und eine Therapie eingeleitet. Hier eine Wahl zu treffen, fällt vielen Patienten schwer. Daher ist es von großer Bedeutung, herauszufinden, wie sich die Entscheidung auf die Lebensqualität der Patienten auswirkt. Dieser Frage widmete sich ein Wissenschaftsteam aus Italien in einer prospektiven Kohortenstudie.

Niedrig-Risiko-Prostatakrebs: Behandlung oder aktive Überwachung?

651 Patienten, bei denen kürzlich ein Niedrig-Risiko-Prostatakrebs diagnos-

die sich für eine Behandlung entschieden hatten.

Patienten mit Niedrig-Risiko-Prostatakrebs entschieden sich entweder für eine Behandlung oder für aktive Überwachung

Die meisten Patienten entschieden sich für die aktive Überwachung (559 Patienten), gefolgt von der Operation (76 Patienten) und der Strahlentherapie (16 Patienten).

Während einer medianen Nachbeobachtungszeit von 37 Monaten konnten keine Unterschiede bezüglich der allgemeinen Lebensqualität und der mentalen Gesundheit von Patienten unter aktiver Überwachung und Patienten nach radikaler Prostatektomie festgestellt werden.

Risiko für paradoxe Psoriasis nach TNF-Hemmung Arthritis / Rheuma - Biol Pharm Bull

Eine Beobachtungsstudie mit 3 094 Patienten mit rheumatoider Arthritis fand, dass eine Hemmung von TNF- α durch monoklonale Antikörper das Risiko einer paradoxen Psoriasis stärker erhöhte als mit anderen, non-mAB, TNF-Hemmern. Die Mechanismen, die einer paradoxen Psoriasis zugrundeliegen, sind daher weiterhin unklar.

Lungenkrebs-Screening bei Ex-Rauchern: risikoadaptierte Strategie sinnvoll Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Ein Team vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat eine neue, risikoadaptierte Strategie für den Start des Lungenkrebs-Screenings bei ehemaligen starken Raucherinnen und Rauchern entwickelt. Ziel ist es, den Beginn der Früherkennung nicht pauschal festzulegen, sondern anhand der tatsächlichen Risikoreduktion zu bestimmen.

Die Aufnahme von Polyphenen mit der Ernährung kann einen Vorteil für Frauen mit PCOS bieten, fand ein systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien. Die Studienübersicht fand Verbesserungen von luteinisierendem Hormon und Prolaktin, sowie Vorteile für Insulinspiegel, Fettstoffwechsel und Entzündungsprozesse. Aufgrund der Heterogenität der Studien, der Vielfalt möglicher Polyphenole und der Symptombilder von Frauen mit



Foto: AdobeStock

sicht fand Verbesserungen von luteinisierendem Hormon und Prolaktin, sowie Vorteile für Insulinspiegel, Fettstoffwechsel und Entzündungsprozesse.

Aufgrund der Heterogenität der Studien, der Vielfalt möglicher Polyphenole und der Symptombilder von Frauen mit PCOS warnen die Wissenschaftler jedoch davor, zu viel zu erwarten - weitere, bessere Studien sind dringend nötig, um die Wirksamkeit

und Sicherheit von Polyphenolen bei PCOS zu untersuchen.

Blaue Heidelbeeren, aromatische Vanille und herbe Tannine: Womöglich Vorteile bei PCOS

PCOS warnen die Wissenschaftler jedoch davor, zu viel zu erwarten.

Natürliche Nahrungsmittel sind voll mit wertvollen Substanzen - besonders häufig handelt es sich dabei um sogenannte Polyphenole. Dazu gehören pflanzliche Farbstoffe wie die Anthocyane, die Heidelbeeren blau färben, Geschmacksstoffe wie die Vanillinsäure oder auch Gerbstoffe wie die Tannine, die einem bei herbem Wein den Mund kräuseln lassen.

Manche dieser Substanzen haben vielseitige Effekte auf unseren Körper, beispielsweise als Antioxidantien oder Entzündungshemmer. Oxidativer Stress und entzündliche Prozesse stellen einen Teil des komplexen Symptombilds bei Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) dar.

Vielseitige Polyphenole mit Gesundheitseffekten: Vorteile bei PCOS?

Welchen Einfluss Polyphenole in der

Ernährung bei PCOS haben, ist allerdings bislang nicht gut geklärt. Dies untersuchte nun ein systematischer Review mit Metaanalyse. Der systematische Review ermittelte relevante randomisiert-kontrollierte Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Pubmed, Embase, Scopus, Cochrane Library und Web of Science mit Veröffentlichung bis Mai 2024.

Die Analyse berücksichtigte Studien, in denen Polyphenole mit der Ernährung zur Behandlung von PCOS aufgenommen wurden. Dies kann je nach Studiendesign eine extra Portion Blaubeeren bedeuten, aber auch eine Nahrungsergänzung.

Systematischer Review und Metaanalyse über 15 Studien mit 934 Patienten

Die Metaanalyse umfasste 15 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 934 Patienten. Im Vergleich zu Kontrollbehandlungen reduzierten Polyphenole in der Ernährung den

Spiegel von luteinisierendem Hormon (LH; MD: -0,85; 95 % KI: -1,32 - -0,38; p - 0,00) und Prolaktin (MD: -3,73; 95 % KI: -6,73 - -0,74; p - 0,01). Polyphenole reduzierten zudem den Insulinspiegel signifikant (MD: -0,85; 95 % KI: -1,32 - -0,38; p - 0,00). Mit Blick auf den Lipidstoffwechsel beeinflussten Polyphenole speziell den Triglyzeridspiegel (MD: -8,96; 95 % KI: -16,44 - -1,49; p - 0,02). Im Bereich des oxidativen Stresses und entzündlicher Prozesse wurden signifikante Reduktionen von Malondialdehyd (MD: -0,65; 95 % KI: -0,68 - -0,62; p - 0,00) und TNF-alpha (Tumornekrosefaktor α ; MD: -1,39; 95 % KI: -2,41 - -0,37; p - 0,01) festgestellt.

Ernährungs-Polyphenole womöglich positiv für Geschlechtshormone, Insulinspiegel und Triglyzeride

Die Autoren schließen, dass die Aufnahme von Polyphenen mit der Ernährung einen Vorteil für Frauen mit PCOS bieten kann. Die Studienüber-

Signal treibt Tumorzellen in Selbstvernichtung

Eine Boten-RNA sorgt für Aktivierung und stellt Therapien mit Nebenwirkungen in den Schatten

Die Aktivierung eines Immunsignalwegs in Krebszellen zwingt Tumore zur Produktion eines sie vernichtenden Moleküls. In Kombination mit Immuntherapeutika, sogenannten Checkpoint-Blockade-Inhibitoren, die heute schon eingesetzt werden, klappt diese neue Art der Krebsbekämpfung noch besser. Das haben Versuche von Forschern des Massachusetts Institute of Technology (MIT) mit Mäusen gezeigt.

Alternative zu Medikamenten

Die Aktivierung des für den Tumor fatalen Signalwegs ist mithilfe einer Boten-RNA gelungen, die genetische Infos aus dem Zellkern zu den Ribosomen transportiert, wo sie zur Herstellung von Proteinen verwendet werden. Diese zerstören die Tumorzellen. Boten-RNA ist auch die Basis für Corona-Impfungen. Die Aktivierung gelingt auch mit anderen Medikamenten. Diese müssen allerdings in so hohen Dosen verabreicht werden, dass oft schwere Nebenwirkungen die Folge sind.

„Wir nutzen die körpereigenen Mechanismen des Tumors, um immunstimulierende Moleküle zu produzieren und so eine starke Antitumor-Reaktion auszulösen“, sagt Natalie Artzi, leitende Wissen-

schaftlerin am MIT Institute for Medical Engineering and Science, außerordentliche Professorin für Medizin an der Harvard Medical School in Boston und Kernmitglied des Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering an der Harvard University.

Kombibehandlung am besten

Die Forscher haben die Boten-RNA in Mäuse injiziert, die an Krebs erkrankt waren - und zwar direkt in den Tumor. Eine zweite Gruppe Versuchstiere erhielt Checkpoint-Blockade-Inhibitoren und eine dritte Gruppe bekam beide Behandlungen.

Die Kombibehandlung hatte den größten Effekt. Jetzt wollen die Forscher die Boten-RNA so modifizieren, dass sie sich in die Blutbahn spritzen lässt und nicht in den Tumor injiziert werden muss.

Den Wissenschaftlern zufolge beinhalteten frühere Behandlungen immer das Risiko der Bildung entsprechender Metastasen. Die Forscher planen außerdem, die Boten-RNA-Therapie in Kombination mit Chemotherapeutika beziehungsweise Bestrahlung zu testen, was die Therapie noch wirksamer machen könnte.



PCO Syndrom

Foto: bitterkraft.com

Besseres Verständnis von Alzheimer-Risikofaktoren



Foto: älta-klinik.de

Forschenden der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf (HHU) und des Universitätsklinikums Düsseldorf (UKD) ist es erstmals gelungen nachzuweisen, wie externe Faktoren, etwa Infektionen, das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung erhöhen. Das internationale Team um Prof. Dr. Carsten Korth und Dr. Andreas Müller-Schiffmann vom Institut für Neuropathologie (UKD) konnte diesen Mechanismus nicht nur detailliert darstellen, sondern auch schon erfolgreich einen Wirkstoff erproben, der ihn blockiert. Damit eröffnet sich das Potenzial, das Alzheimer-Risiko bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Infektionen und anderen Risikoerkrankungen zu senken.

Alzheimer ist eine fortschreitende Erkrankung, bei der durch molekulare Vorgänge im Gehirn ein Verfall des Nervensystems eintritt. Die Folge ist eine Alzheimer-Demenz, die mit zunehmenden kognitiven Einschränkungen einhergeht und in späteren Stadien auch mit einem Verlust der Alltagskompetenz sowie zu tiefgreifenden Persönlichkeitsveränderungen führen kann.

Die molekularen Vorgänge, die der Alzheimer-Demenz zugrunde liegen, sind bereits sehr gut erforscht. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Verklumpung der Proteine Amyloid beta (Ab) und Tau, die zu einer Degeneration der Nervenzellen im Gehirn führt. Ebenfalls gut belegt ist, dass

externe Faktoren, etwa eine Infektion mit dem Herpesvirus (Herpes simplex-virus, HSV) oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, erhöhen. So führen etwa die durch eine Infektion mit HSV ausgelösten chronischen Entzündungen im Mundraum und die damit verbundene Immunreaktion oder eine Diabetes-Erkrankung zu den genannten Protein-Verklumpungen und somit zu einem höheren Alzheimer-Risiko. Diese durch externe Faktoren ausgelösten Erkrankungen sind sogenannte sporadische Alzheimer-Fälle. Wie genau die Risikofaktoren jedoch auf molekularer Ebene zur Entstehung der Erkrankung beitragen, war bisher nicht bekannt.

Den Düsseldorfer Forschenden ist es nun erstmals gelungen, diesen Prozess im Detail nachzuvollziehen. Geleitet wurde die Studie von Prof. Carsten Korth (Institut für Neuropathologie, UKD). Eine Schlüsselrolle spielt dabei eine veränderte Form des Proteins Makrophage Migration Inhibitory Factor (MIF), die im Gehirn von Alzheimer-Betroffenen vermehrt nachgewiesen werden kann. MIF ist Bestandteil des körpereigenen Immunsystems und spielt eine wichtige Rolle bei Entzündungsreaktionen, Immunaktivierungen sowie bei Diabetes mellitus Typ 2.

Die Forschenden konnten zeigen, dass Herpesviren MIF in eine oxidierte Form (oxMIF) umwandeln, was wiederum eine Verklumpung des Proteins Tau und damit die Erkrankung begünstigt.

Ein ähnlicher Prozess wird bei einer Diabetes-Erkrankung vermutet.

Im Tiermodell gelang es den Forschenden außerdem, diesen krankheitsfördernden Mechanismus mit dem Wirkstoff PAV-617 gezielt zu hemmen. Dadurch konnte die Verklumpung des

Proteins Tau verhindert und das Alzheimer-Risiko vermindert werden.

„Wir glauben, dass wir mit PAV-617 einen hervorragenden Ansatzpunkt haben, um im Frühstadium die Mehrzahl der sogenannten sporadischen Fälle der Alzheimer-Demenz zu verhindern, in-

dem wir die Verklumpung der Proteine unterbinden, bevor sie überhaupt entsteht.“ erklärt Prof. Korth. Darin liegt auch das große therapeutische Potenzial des Wirkstoffs: „Es ist wie bei einer Massenkarambolage: es reicht nicht, die verunfallten Autos zu entfernen, wir müssen auch die Unfallstelle absichern und verhindern, dass noch mehr Autos verunfallen.“

Ihre Ergebnisse hat das internationale Forschungsteam nun in der renommierten Fachzeitschrift *Cell Reports Medicine* veröffentlicht. Neben der HHU und dem UKD waren die Eidgenössische Technische Hochschule Zürich (Schweiz), Prosetta Biosciences (USA), die Friedrich-Schiller-Universität Jena, das University College London (UK) und das VU University Medical Center Amsterdam (Niederlande) an der Studie beteiligt..

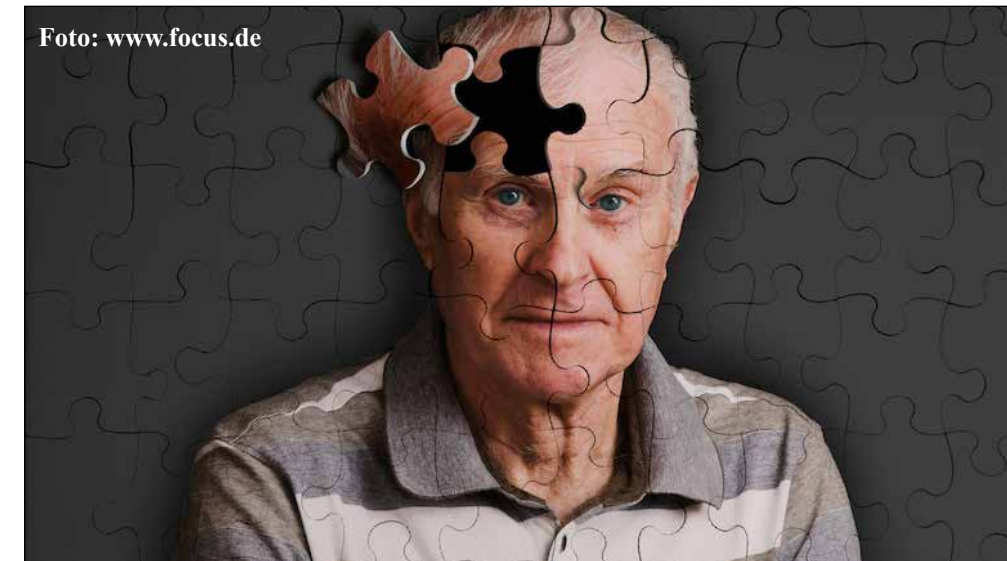


Foto: www.focus.de

Metformin senkt Krebsrisiko bei Menschen mit Typ-2-Diabetes

Eine aktuelle Metaanalyse von 65 Studien konnte zeigen, dass die Einnahme von Metformin mit einem signifikant geringeren Risiko für mehrere Krebsarten bei Menschen mit Typ-2-Diabetes verbunden ist. Besonders deutlich zeigte sich die Risikoreduktion bei Brust- und Darmkrebs.

Metformin wird mit einer Verringerung der Krebsinzidenz und krebsspezifischen Sterblichkeit bei Menschen mit Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Die bisherigen Studienergebnisse waren jedoch uneinheitlich.

Senkt Metformin das Krebsrisiko bei Diabetes?

Das Ziel einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse war es, den Einfluss der Metformineinnahme auf verschiedene Krebsarten zu untersuchen und dabei unterschiedliche Studiendesigns zu berücksichtigen. Hierzu wurden die Datenbanken Medline, Embase und Web of Science bis zum 15. Oktober 2024 systematisch durchsucht. Die Stärke der Evidenz wurde gemäß GRADE-Kriterien bewertet.

Metformin senkt bei Menschen mit Typ-2-Diabetes Risiko bei Krebsarten

Die Ergebnisse der Übersichtsarbeit deuten darauf hin, dass die Einnahme von Metformin das Risiko für mehrere Krebsarten, insbesondere Brust- und Darmkrebs, bei Menschen mit Typ-2-Diabetes senken kann.

Allerdings betonen die Autoren, dass sich aufgrund des überwiegend beobachtenden Studiendesigns keine kausalen Zusammenhänge sicher feststellen lassen.

Vielmehr besteht ein Bedarf an randomisierten kontrollierten Studien, um diese Zusammenhänge weiter aufzuklären.

Mehr Lebensqualität nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand - das ist das Ziel des innovativen Projekts „CAROL: Cardialer Arrest - Rückkehr zum optimalen Leben“, das unter Leitung des Instituts für Rettungs- und Notfallmedizin (IRuN) am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) entwickelt wurde. Nun wurde das Projekt

einrichtungen – wollen wir die Versorgung von Menschen nach einem außerklinischen Herz-Kreislauf-Stillstand systematisch verbessern.“

Ein solcher Herzstillstand trifft oft völlig unerwartet: Etwa 136.000 Menschen pro Jahr erleben ihn in Deutschland außerhalb eines Krankenhauses. Die medizinische Akutversorgung entscheidet über das unmittelbare Überleben - doch selbst bei erfolgreicher Reanimation ist der



Foto: mtdialog.de

Das Projekt richtet sich an gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten zwischen 18 und 80 Jahren, die einen außerklinischen Herz-Kreislauf-Stillstand überlebt haben und nicht dauerhaft pflegebedürftig sind.

Auch ihre Angehörigen sind einbezogen: Sie erhalten Schulungen, psychologische Begleitung und ein Reanimationstraining für den Notfall zu Hause. Trotz klarer Empfehlungen in internationalen Leitlinien existieren in

Zurück ins Leben: Neues Nachsorgeprogramm hilft Überlebenden nach Herzstillstand

vom Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) zur Förderung ausgewählt. Mit rund 5,9 Millionen Euro fördert der G-BA in den kommenden vier Jahren den Aufbau eines bundesweiten, strukturierten Nachsorgeprogramms, das erstmals medizinische, psychologische, soziale und genetische Aspekte systematisch miteinander verbindet.

„Für das IRuN ist CAROL ein Meilenstein“, sagt Prof. Dr. Jan-Thorsten Gräsner, Projektleiter und Direktor des Instituts für Rettungs- und Notfallmedizin. „Erstmals übernimmt unser Institut die Konsortialführung in einem Innovationsfondsprojekt. Gemeinsam mit starken Partnern aus Medizin, Forschung und Versorgung - darunter die Techniker Krankenkasse, die BARMER, mehrere Universitätskliniken sowie spezialisierte Forschungs-

Weg zurück in den Alltag lang und voller Unsicherheiten. Körperliche und seelische Folgen können massiv sein. Viele Betroffene leiden an kognitiven Einschränkungen, Ängsten oder Depressionen. Auch Angehörige sind oft traumatisiert und stark belastet.

Hier setzt CAROL an: Die Nachsorge beginnt bereits auf der Intensivstation und wird über ein Jahr hinweg fortgeführt. Im Zentrum steht dabei die sogenannte PRA-Nurse - eine spezialisierte Fachkraft, die als konstante Ansprechperson durch alle Phasen der Behandlung begleitet. Die PRA-Nurse koordiniert Untersuchungen und Therapien, organisiert psychokardiologische Screenings sowie genetische Abklärungen und stellt bei Bedarf den Kontakt zu sozialen Hilfsangeboten her.

Die psychokardiologische Versorgung im Rahmen des Projekts übernimmt die Abteilung für Psychokardiologie der Kerckhoff-Klinik GmbH unter

der Leitung von Prof. Dr. Bettina Hamann. Die Kontaktaufnahme erfolgt bereits während des Klinikaufenthalts, später finden vier strukturierte Nachsorgetermine statt - inklusive neurokognitiver Tests, individueller Interventionsplanung und Patientenschulungen.

Ein besonderes Augenmerk gilt jungen Patientinnen und Patienten unter 50 Jahren: Bei ihnen wird im Rahmen des Projekts eine genetische Diagnostik durchgeführt - auch im Falle eines Todesfalls mit anschließender Beratung der Angehörigen. Die genetische Abklärung wird dabei vom Zentrum für plötzlichen Herztod und Kardiogenetik der Goethe-Universität Frankfurt unter der Leitung von Prof. Dr. Silke Kauferstein verantwortet. Damit trägt CAROL nicht nur zur Stabilisierung der Betroffenen bei, sondern hilft auch, erblich bedingte Risiken in Familien frühzeitig zu erkennen und potenziell lebensbedrohliche Ereignisse zu verhindern.

CAROL wird an insgesamt 15 spezialisierten Cardiac Arrest Centern in ganz Deutschland umgesetzt - darunter auch am UKSH, Campus Kiel.



Foto: in-online.de

Mehr als Blutzucker- und Gewichtskontrolle: Semaglutid schützt Herz und Gefäße Adipositas / Übergewicht - Lancet

Die SELECT-Studie untersuchte den Einsatz von Semaglutid bei Patienten mit Übergewicht/Adipositas und nachgewiesener Herz-Kreislauf-Erkrankung (KHK), aber ohne Diabetes. Schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse (MACE, major adverse cardiovascular events) konnten dabei um 20 % reduziert werden. Welchen Einfluss Ausgangswerte (Gewicht, Bauchumfang) und erzielter Gewichtsverlust hatten, wurde in einer aktuellen Auswertung der SELECT-Studiendaten ermittelt.

Abnehmspritze senkt Demenzrisiko

Fast die Hälfte aller Demenzerkrankungen könnten verhindert oder hinausgezögert werden, indem Risikofaktoren wie Diabetes, Adipositas oder Bluthochdruck ausgeschaltet werden, legen bisherige Daten nahe. Semaglutid zählt zur neuen Generation der GLP-1-Rezeptoragonisten, die zur Behandlung von Diabetes und Adipositas eingesetzt werden.

Bei Patienten mit Diabetes könnte der Einsatz von Semaglutid die Häufigkeit von Demenzerkrankungen senken, wie neue Forschungsergebnisse zeigen. Die Behandlung von Demenzerkrankungen macht nur langsam Fortschritte,

Ein interdisziplinäres Projekt der Universitätsmedizin Mainz will Kindern Stress und Ängste bei belastenden Untersuchungen nehmen

Eine Untersuchung im Magnetresonanztomografen (MRT) empfinden viele Menschen als eine unangenehme Erfahrung: Es ist laut, eng und man darf sich nicht bewegen. Wenn Kindern diese Prozedur bevorsteht, führt dies häufig zu Angst und Stress.

Nicht selten müssen die kleinen Patientinnen und Patienten für derartige Untersuchungen in Narkose versetzt werden. Ein originalgetreues Mini-MRT soll nun Kindern in der Ambulanz der Kinderonkologie der Univer-

Deutschland an Krebs erkranken und denen eine bildgebende Diagnostik und Therapie bevorsteht. Dank des MINITOMs erfährt Ida im Spiel, wie der Scan funktioniert und abläuft. Das soll ihr helfen, die anstehende echte MRT-Untersuchung möglichst angstfrei zu meistern.

Untersuchungen vor und während einer Kinderkrebstherapie können für alle Beteiligten sehr belastend sein. Laut einer Umfrage des Vereins cancelcancer.de liegen die besonderen Angstmomente von Kindern und deren Eltern bei der Durchführung von bildgebenden Untersuchungen (MRT, Fluoroskopie und Computertomographie). Kinder müssen für einen längeren Zeitraum still in der engen und



Foto: R csm_blog-header-spritzen-angst csm_blog-draco.deheader-

Spielerisch die Angst überwinden

sitätsmedizin Mainz helfen, sich spielerisch auf das echte MRT vorzubereiten. Die Idee dazu kam aus der Klinik und Poliklinik für Neuroradiologie, die das Gerät mit Unterstützung des Vereins cancelcancer.de angeschafft hat.

Das MINITOM ist ein Baustein in einer Reihe angstmindernder Maßnahmen der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin.

Gerd geht's nicht gut. Der kleine Plüschpinguin soll in eine enge Röhre geschoben werden, aus der laute, hämmende Geräusche zu hören sind. Doch zum Glück hilft ihm Ida. Sie erklärt Gerd, dass er sich nicht bewegen darf, damit die verschluckten Murmeln in Gerts Bauch auf dem Tablet-Monitor abgebildet werden können. Ida - der Name ist ausgedacht - ist eines von etwa 2000 Kindern, die jährlich in

lauten Röhre liegen, oftmals werden vorab Kontrastmittel gespritzt. Viele Kinder schaffen das nicht, müssen narkotisiert und teilweise auch intubiert werden. Die Eltern stresst die Angst vor dem Ergebnis und sie leiden mit ihren Kindern.

Gemeinsamer Ansatz von Kinderklinik, Neuroradiologie und Radiologie

Wichtig ist es daher, eine positive Erfahrung mit den Geräten und Verfahren zu schaffen. „Wir haben uns in den Teams gefragt, mit welchen Strategien wir die Kinder auf die anstehenden Untersuchungen gut und möglichst angstfrei vorbereiten können“, erzählt Univ.-Prof. Dr. Jörg Faber, Leiter des Kinderonkologischen Zentrums an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Universitätsmedizin Mainz.

Die Idee und die Initiative, mit Hilfe von cancelcancer.de ein Mini-MRT einzurichten, kamen aus der Klinik und Poliklinik für Neuroradiologie der UM vom dortigen geschäftsführenden Oberarzt Univ.-Prof. Dr. Ahmed Othman.

Er hat die Anschaffung federführend begleitet und betont den interdisziplinären Ansatz: „Am MINI-TOM können fortan alle Kinder der Kinderklinik auf die Untersuchungen in der Neuroradiologie und in der Allgemeinradiologie altersgerecht und mit einem pädagogischen Konzept vorbereitet werden.“

Wir hoffen sehr, ihnen damit die Angst vor den Untersuchungen zu nehmen oder zumindest zu verringern. Und wir hoffen für die Zukunft, möglichst viele Kinder ohne Narkose ins MRT begleiten zu können.“ Die Universitätsmedi-

zin Mainz nehme eine Vorreiterrolle in der anästhesiefreien MRT ein, so Othman weiter. Ein Projekt sei in Planung, was kindgerechte MRT-Methoden etablieren und evaluieren soll, auch mit Hilfe neuartiger MRT-Techniken.

Zum Jahresende 2025 geht das originalgetreue Miniatur-Modell in der Ambulanz der Kinderonkologie in Betrieb. Damit ist die Kinderklinik der Universitätsmedizin Mainz eine der ersten in Deutschland, die ihre kleinen Patient:innen am MINITOM auf das reale MRT vorbereiten kann.

Ein psychologisches Team begleitet die Kinder vor und nach der radiologischen Untersuchung im Magnetresonanztomographen.

Es beantwortet ihre Fragen, erklärt altersgemäß das Gerät und die Untersuchung selbst.

Aus früheren Studien ist zudem bekannt, dass Kinder weniger Narkosemittel benötigen, sobald eine audiovisuelle Ablenkung ins Spiel kommt. Daher setzt die Kinderklinik Virtual Reality-Brillen ein, mit denen die Kinder zum Beispiel ihre Lieblingsfilme sehen können.

So können die jungen Patient:innen bei unangenehmen Untersuchungen, beispielsweise Knochenmarkpunktionen oder Blutentnahmen, von der eigentlichen Prozedur abgelenkt werden. Bei einer Verlegung oder einem Transport helfen diese Brillen Kindern ebenfalls, Stress und Angst herunterzufahren.

Auch auf die Strahlentherapie bereitet das psychologische und pädagogische Team vor, in dem es die Räume und Geräte vorher mit den Kindern gemeinsam anschaut und zum Beispiel die Masken für Bestrahlungen im Kopfbereich anprobiert. Die entscheidende Frage bei allen Erklärungen ist: „Was



Foto: www.css.ch

passiert da mit mir?“. Diese gilt es möglichst genau und kindgerecht zu beantworten. Die Expert:innen der Universitätsmedizin Mainz wollen so Ängste vermeiden oder zumindest reduzieren und letztlich dazu beitragen, dass sich die Heilungschancen und somit die Lebensqualität der Patient:innen erhöhen.

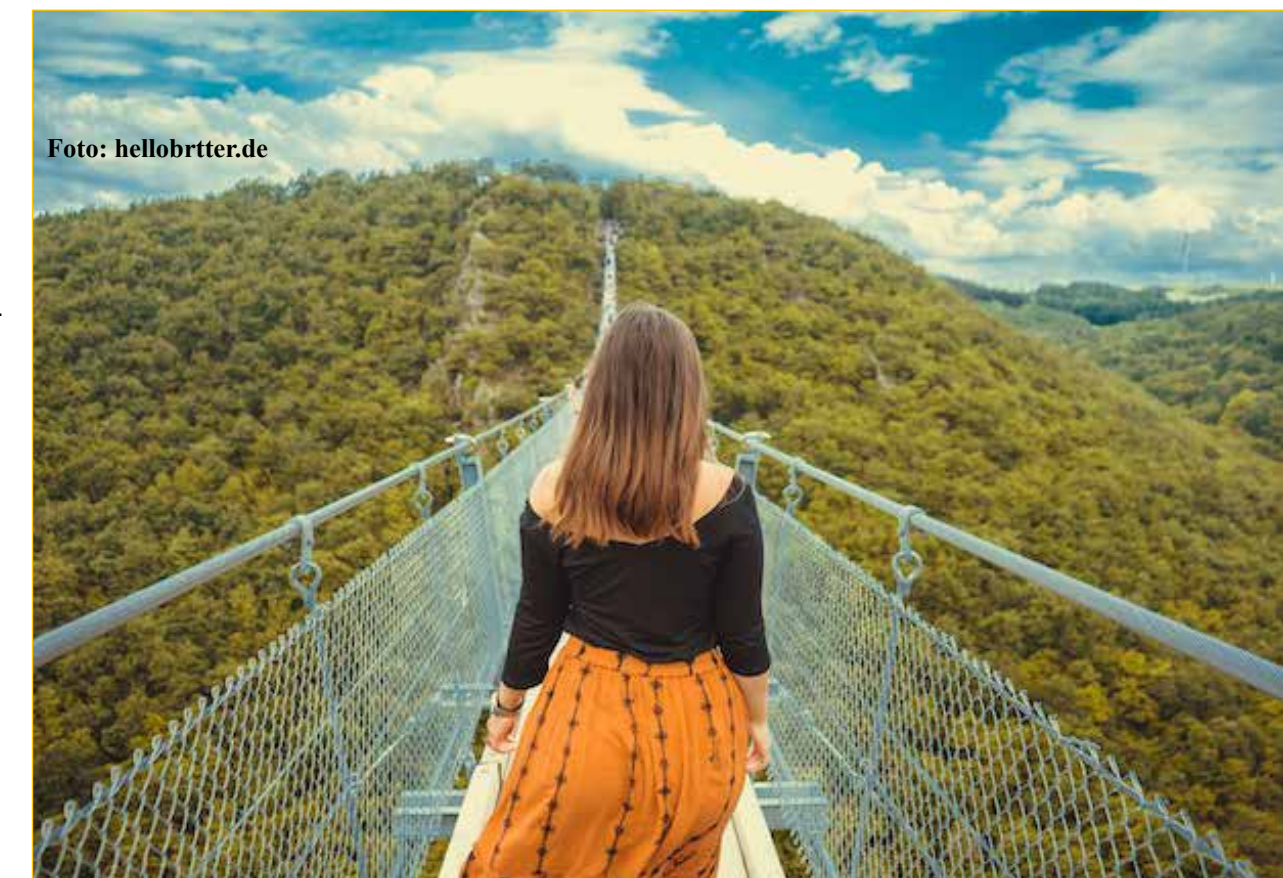


Foto: hellobrtter.de



Foto: Koop

Medikamente, mit denen der Ballon beschichtet ist, tief in die gedehnte Gefäßwand hineinbefördert. „Weitet man ein Gefäß mit einem einfachen Ballonkatheter auf, verengt es sich oft wieder, weil die Stelle erneut überwuchert wird. Die Medikamente in der speziellen Beschichtung dagegen bleiben in der Gefäßwand.

Sie wirken dort über Wochen und Monate und verhindern wirksam neue Ablagerungen“, erklärt der Herzspezialist Professor Bruno Scheller von der Universität des Saarlandes. Er erfand und entwickelte dieses Verfahren, das heute zu den wichtigsten Therapien bei Gefäßverengung zählt, zusammen mit

J. 2025 May 2; 46(17): 1586-1599) veröffentlicht. Eine internationale Expertengruppe, das „Academic Research Consortium“ (ARC), gab in diesem Jahr unter wesentlicher Beteiligung von Professor Scheller Handlungsempfehlungen zur Therapie mit beschichteten Ballonkathetern im European Heart Journal (Eur Heart J. 2025 Jul 7; 46(26): 2498-2519) und im Journal of the American College of Cardiology (J Am Coll Cardiol. 2025 Oct 14; 86(15): 1170-1202).

Jetzt hat eine neue internationale Studie (Spaulding C. et al.) mit mehr als 3.300 Patientinnen und Patienten gezeigt, dass das Verfahren auch bei



Foto: Quelle_BVMed.

Studien belegen: Medikamentenbeschichteter Ballonkatheter kann Stents auch bei größeren Herzgefäßen ersetzen

Auch bei größeren verengten Blutgefäßen erzielt der mit Medikamenten beschichtete Ballonkatheter langanhaltend gute Therapieergebnisse. Als vergleichsweise kleiner Eingriff bietet das Verfahren auch hier eine wirksame Alternative zum Stent. Diese Ergebnisse der Arbeitsgruppe des Kardiologen Professor Bruno Scheller von der Universität des Saarlandes bestätigt jetzt eine internationale Studie mit mehr als 3.300 Patienten, die auf dem größten Kongress für kathergestützte Behandlung von Herzkrankheiten TCT in San Francisco, USA, vorgestellt wurde. Bruno Scheller entwickelte die Methode vor zwei Jahrzehnten und hat sie mit seiner Forschung seither stetig weiter verbessert

Lagern sich unerwünschte Stoffe wie Fette, Kalk oder Entzündungszellen an den Innenwänden von Herzkranzgefäßen und anderen Arterien ab, verengt sich die Blutbahn. Das Blut kann nicht mehr richtig fließen, was etwa zu Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Solche Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten und Todesursachen.

Der mit Medikamenten beschichtete Ballonkatheter („drug coated balloon“, kurz „DCB“) hat sich international als Therapieverfahren durchgesetzt. Dabei wird ein hauchdünner Kunststoffschlauch in das Gefäß eingebracht, ein winziger Ballon an seiner Spitze aufgeblasen und so die Gefäßwand vorsichtig geweitet. Der Clou an der Sache: Bei dieser Dehnung werden die

dem inzwischen emeritierten Professor Ulrich Speck von der Berliner Charité.

Bei kleineren Gefäßen bis zu 2,75 Millimetern Durchmesser wurde in einer Vielzahl an klinischen Studien bereits belegt, dass der medikamentenbeschichtete Ballonkatheter beschichteten Stents gleichwertig oder gar überlegen ist. Das Verfahren ist in der Praxis millionenfach im Einsatz. Vor allem in Asien hat die DCB-Therapie medikamentenbeschichtete Stents bereits fast zur Hälfte ersetzt. Die Ergebnisse zu kleinen Koronargefäßen wurden von Bruno Scheller und Kollegen in den vergangenen Jahren in den führenden Fachzeitschriften wie The Lancet (Lancet. 2018 Sep 8; 392(10150): 849-856. Lancet. 2020 Nov 7; 396(10261): 1504-1510) und European Heart Journal (Eur Heart

Herzkranzgefäßen mit einem Durchmesser von mehr als 2,75 Millimetern eine wirksame und sichere Alternative zu den dort bislang üblichen Stents bietet. Diese röhrenförmigen Gefäßstützen aus Metall werden in das Gefäß eingelegt und verbleiben dort, um die Engstelle zu öffnen. Der beschichtete Ballonkatheter dagegen ist bei größeren Herzkranzgefäßen bislang mehr in den Stents selbst im Einsatz, wenn diese sich durch Ablagerungen verschließen.

Die Studie „SELUTION DeNovo“ konnte zeigen, dass der Balloneinsatz auch bei größeren Gefäßen überzeugende Ergebnisse bringt: Nach einem Jahr war die Häufigkeit schwerwiegender Ereignisse wie plötzlicher Herztod, Herzinfarkt oder eine erneut notwendige Behandlung der Engstelle

vergleichbar mit der bei modernen beschichteten Stents. „Wir wissen, dass medikamentenbeschichtete Stents sehr sicher sind. Allerdings kommt es mittel- und längerfristig zu einem Risiko neuer Ereignisse, die dadurch bedingt sind, dass der Stent dauerhaft im Gefäß verbleibt“, sagt Bruno Scheller, der Professor für Klinische und Experimentelle Interventionelle Kardiologie an der Universität des Saarlandes sowie stellvertretender Klinikdirektor und Leiter des Herzkatheterlabors am Universitätsklinikum in Homburg ist.

„Der Vorteil beschichteter Ballonkatheter besteht darin, dass eine lokale Medikamentengabe ohne die Notwendigkeit eines im Gefäß verbleibenden Fremdkörpers möglich ist.“

Die neue Studie relativiert zugleich

die Ergebnisse der chinesischen „Rec-Cagefree I“-Studie zu medikamentenbeschichteten Ballonkathetern aus dem Jahr 2024. Laut dieser Studie schnitten die Stents als Behandlungsmethode bei größeren Gefäßen und einfacher Verengung im Zeitraum von zwei Jahren besser ab - die medikamentenbeschichteten Ballonkatheter seien in diesem Fall nicht dauerhaft wirksam, so diese Studie.

Neben den „SELUTION DeNovo“-Ergebnissen wurden im Rahmen des TCT-Kongresses vom 25. bis 28. Oktober in San Francisco auch die Ergebnisse von „Rec-Cagefree I“ mit einer Nachbeobachtungszeit von drei Jahren vorgestellt. Professor Scheller diskutierte in einer der Hauptsitzungen des Kongresses diese Ergebnisse

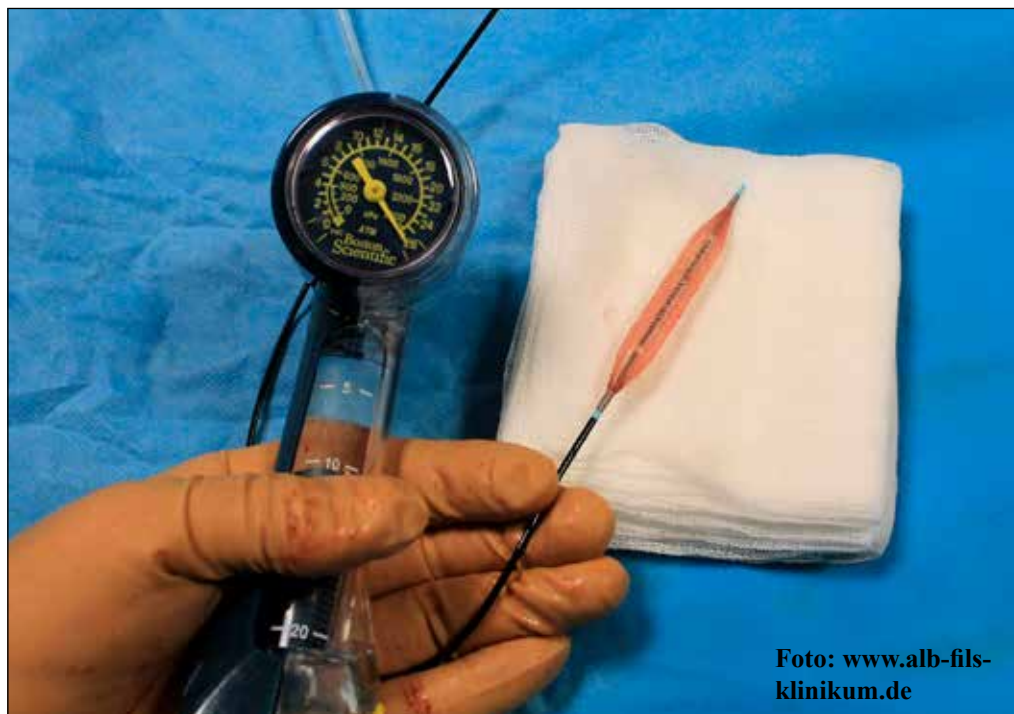


Foto: www.alb-fils-klinikum.de

zusammen mit weiteren weltweit führenden Expertinnen und Experten.

„Die Studienergebnisse der ‚Rec-Cagefree I‘-Studie können nicht auf unser Verfahren übertragen werden“, erklärt Bruno Scheller. Nach Ablauf des Patents auf die medikamentenbeschichteten Ballonkatheter hatten die chinesischen Forscherinnen und Forscher in ihrer Studie eine selbst entwickelte Beschichtung erprobt - in Anlehnung an das ursprüngliche Charité-Patent der Professoren Scheller und Speck. „Diese Beschichtung ist unter anderem von Zusammensetzung und Partikelgröße der Medikamente her nicht mit unserer Beschichtung zu vergleichen.“

Die Wirkstoffe halten bei ihr nicht lange genug in der Gefäßwand, was im Rahmen der ‚Rec-Cagefree I‘-Studie zu einer nicht ausreichend lange anhaltenden Verhinderung einer Wiederverengung führte“, erklärt Bruno Scheller. Die Kritikpunkte zu der Studie fasst Scheller gemeinsam mit weiteren Autoren aktuell in einem

Leserbrief in der Zeitschrift ‚The Lancet‘ zusammen (Lancet. 2025 Oct 25; 406(10514): 1950-1951)*.

„Unabhängig von dem Vergleich unterschiedlicher Technologien zur Behandlung von Verengungen der Herzkranzgefäße geht es meinem Team und mir um neue Strategien, den individuellen Bedürfnissen der Patienten gerecht zu werden“, betont Bruno Scheller. „So wird auch in Zukunft für viele Patienten eine Kombination aus beschichtetem Stent und Ballon die bestmögliche Therapie darstellen. Der beschichtete Ballon ermöglicht es uns, lange Stentstrecken zu vermeiden, die mittel- und langfristig erhebliche Nachteile für den Patienten bedeuten“, erklärt der Kardiologe.

„Die auf dem TCT-Kongress vorgestellten neuen Daten unterstützen das Konzept in der interventionellen Gefäßtherapie, die Patienten mit möglichst wenigen permanenten Implantaten zu behandeln, wofür wir uns seit vielen Jahren national und

international einsetzen“, sagt Professor Scheller. Seine Arbeitsgruppe in Homburg forscht weltweit führend experimentell und klinisch an diesem Konzept. Derzeit laufen in Homburg mehrere internationale klinische Studien zu beschichteten Ballonkathetern mit Partnern aus Europa, Asien und USA, die Bruno Scheller teilweise weltweit leitet.

Hintergrund: Zur Forschung am medikamentenbeschichteten Ballonkatheter

Bruno Scheller arbeitete bereits seit Ende der 1990iger Jahre zusammen mit dem Charité-Professor Ulrich Speck an dem Beschichtungsverfahren für den damals bereits etablierten Ballonkatheter. „Wir fanden heraus, dass es nicht nötig ist, den Wirkstoff über längere Zeit im Gefäß freizusetzen, um zu verhindern, dass es sich wieder verengt.“

Unsere Ergebnisse zeigten, dass bereits eine kurze Arzneimitteldosis hierfür ausreicht“, erklärt Bruno Scheller, der am Medizin-Campus in Homburg



Foto: Koop

Professor Dr. Scheller-Bruno

auch daran forscht, die Behandlung von Herzinfarkten zu verbessern und auch andere Herzerkrankungen mit dem Katheter zu behandeln. Seine Erfahrung als praktischer interventioneller Kardiologe am Universitätsklinikum des Saarlandes fließt in seine Forschung ein. Im Jahr 2003 lief in Homburg die erste klinische Studie mit einem Ballonkatheter an, den die Forscher mit dem Medikament Paclitaxel und weiteren Zusatzstoffen beschichtet hatten.

Ulrich Speck und Bruno Scheller veröffentlichten erste Studienergebnisse 2006 in der Fachzeitschrift „New England Journal of Medicine“. Auch in der Behandlung von Oberschenkelarterien ist das Verfahren mittlerweile Therapiestandard.

Ebenso kommt die Methode bei langstreckigen Verengungen in den Unterschenkelarterien sowie verengten Dialyse-Zugängen, so genannten Shunts, zum Einsatz.

Forschung im Team von Bruno Scheller an der Universität des Saarlandes

Mit seiner Arbeitsgruppe arbeitet Bruno Scheller auf dem Homburger Medizin-Campus daran, die beschichteten Ballonkatheter weiter zu verbessern. Die Mediziner entwickeln auch spezielle Anwendungen und Spezialballons sowie alternative Medikamente, mit denen die Ballons beschichtet werden.

Auch forscht Scheller etwa an Verfahren, um kleinste Risse in der inneren Gefäßschicht zu vermeiden, die bei der herkömmlichen Behandlung mit Ballonkathetern auftreten können. Seine Arbeitsgruppe hat in den vergangenen Jahren zahlreiche wegweisende Ergebnisse unter anderem in



Foto: adobestock

der Fachzeitschrift The Lancet veröffentlicht.

Auszeichnungen

Für seine Forschungs- und Entwicklungsarbeit, die „die Zukunft der Versorgung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der ganzen Welt mitprägen“ wurde Bruno Scheller bereits vielfach ausgezeichnet, so 2024 in London mit dem „Clinical Research Excellence Award“, dem Exzellenzpreis für klinische Forschung.

2021 verlieh ihm die europäische Fachgesellschaft für Kardiovaskuläre und Interventionelle Radiologie (CIRSE) ihren „Exzellenz- und Innovations-Preis“. Der Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft förderte Schellers Professur für zehn Jahre mit insgesamt rund 1,1 Millionen Euro. Der TCT Congress ist das jährliche wissenschaftliche Symposium der

Cardiovascular Research Foundation (CRF) und die weltweit führende Fortbildungsveranstaltung für interventionelle Herz-Kreislauf-Medizin.

<https://www.tctconference.com>



Foto: www.forum.de

Prof. Dr. rer. nat. Ulrich Speck

Nächtliche Atemaussetzer: Risiko für die Gehirngesundheit?

Eine longitudinale Kohortenstudie mit 1 441 Erwachsenen fand, dass Personen mit moderater oder schwerer obstruktiver Schlafapnoe (OSA) über 8 Jahre ein höheres Risiko für Mikroblutungen im Gehirn aufweisen. Hinweise auf eine mögliche OSA wie beispielsweise Tagesmüdigkeit sollten demnach auch mit Blick auf die langfristige Gehirngesundheit ernst genommen und mit dem Arzt besprochen werden.

Man kann schon mal tagsüber Müdigkeit empfinden - ist dies aber regelmäßig der Fall, kann eine Schlafstörung die Ursache sein. Beispielsweise kann eine Atemstörung im Schlaf, eine obstruktive Schlafapnoe, den Schlaf stören und zu ausgeprägter Tagesmüdigkeit führen. Ungenügender Schlaf beeinträchtigt die Konzentration, aber könnte eine zugrundeliegende Schlafapnoe auch die Gehirngesundheit langfristig stärker benachteiligen? Speziell wurde diskutiert, ob es ein erhöhtes Risiko für Mikroblutungen im Gehirn in Zusammenhang mit obstruktiver Schlafapnoe (OSA) gibt.

Tagesmüdigkeit - welches Risiko birgt obstruktive Schlafapnoe für die Gehirngesundheit?

Eine longitudinale Kohortenstudie in Japan untersuchte nun Erwachsene in mittlerem und höherem Alter.



Foto: MeinMed.at

Die Teilnehmer wurden über Nacht zu Hause polysomnographisch untersucht, um eine mögliche obstruktive Schlafapnoe festzustellen.

Darüberhinaus analysierten die Autoren die Gehirngesundheit der Teilnehmer mit Hilfe bildgebender Untersuchungen (Magnetresonanztomographie, MRT). Diese Untersuchung wurde zu Beginn der Studie (2011 - 2014) und nach einer Nachbeobachtung über 4 Jahre (2015 - 2018) sowie nach weiteren 4 Jahren (2019 - 2022) durchgeführt.

Der Schweregrad der OSA wurde anhand der Zahl von Apnoe- oder Hypopnoe-Ereignisse pro Stunde eingeschätzt: Keine OSA (0 - 4,9 Ereignisse/h), milde OSA (5,0 - 14,9 Ereignisse/h) und moderate

oder schwere OSA ($\geq 15,0$ Ereignisse/h). Mikroblutungen im Gehirn erfassten die Wissenschaftler als fokale Areale von unter 10 mm Durchmesser, die eine sehr geringe Signalintensität in speziellen MRT-Aufnahmen aufwiesen.

Longitudinale Kohortenstudie mit 1441 Teilnehmern über 8 Jahre: Polysomnographie und MRT

Die Studie schloss 1 441 Teilnehmer im durchschnittlichen Alter von 57,75 Jahren ein, darunter 759 Frauen (52,67 %). Bei 436 Teilnehmern (30,25 %) wurde eine milde OSA diagnostiziert, bei 193 Teilnehmern (13,39 %) lag eine moderate oder schwere OSA zu Beginn der Studie vor. Bei 812 Teilnehmern wurde keine OSA diagnostiziert. Die ku-

mulative Inzidenzrate von Mikroblutungen im Gehirn betrug nach 4 Jahren 1,85 % (n = 15) bei Personen ohne OSA, bei milder OSA kam dies bei 1,61 % der Teilnehmer vor (n = 7), die Inzidenzrate betrug 4,66 % (n = 27) bei Menschen mit moderater oder schwerer OSA. Nach 8 Jahren wiesen 27 Teilnehmer ohne OSA (3,33 %) und 14 Teilnehmer mit milder OSA (3,21 %) Mikroblutungen im Gehirn auf.

Bei Menschen mit moderater oder schwerer OSA betrug die Rate 7,25 % (n = 14). Das Risiko war für Teilnehmer mit moderater oder schwerer OSA nach 8 Jahren verdoppelt im Vergleich zu Personen ohne OSA (Risk Ratio, RR: 2,14; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,08 - 4,23;

p=0,02). Nach 4 Jahren zeigte sich kein signifikanter Unterschied. Auch bei milder OSA war das Risiko nicht erhöht.

Langjährige, schwere Schlafapnoe: Mögliche Auswirkungen auf die Gehirngesundheit

Die Studie fand somit über 8 Jahre ein höheres Risiko für Mikroblutungen im Gehirn bei Menschen mit mittelschwerer oder schwerer obstruktiver Schlafapnoe im Vergleich zu Personen ohne diese nächtliche Atemstörung. Hinweise auf eine mögliche OSA wie beispielsweise Tagesmüdigkeit sollten demnach auch mit Blick auf die langfristige Gehirngesundheit ernst genommen und mit dem Arzt besprochen werden.

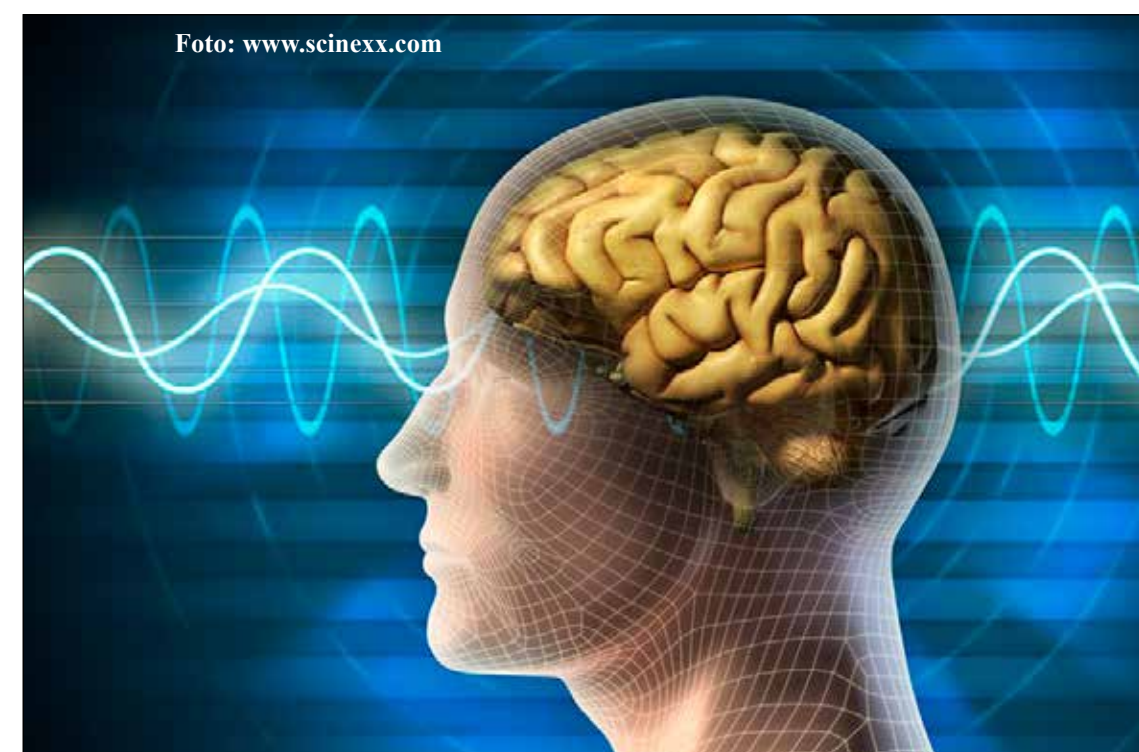


Foto: www.scinexx.com

Gestörter Darm bei Heuschnupfen

Int J Pediatr Otorhinolaryngol

Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass Kinder mit allergischer Rhinitis signifikant höhere Serum-Zonulin-Werte aufweisen als gesunde Kinder. Dies deutet auf eine gestörte Darmbarriere hin, die möglicherweise zur Entzündung und Krankheitsentwicklung beiträgt. Zudem wurde ein niedrigeres Verhältnis von Haptoglobin zu Zonulin festgestellt, was auf eine reduzierte Fähigkeit hinweist, oxidative Schäden zu minimieren.

Schneller fit nach der Darm-OP: Neues Fast-Track-Programm am Klinikum Nürnberg

Klinikum Nürnberg

Strukturierte Abläufe und mehr Patientensicherheit: Fast-Track-Zertifizierung für geplante Operationen am Darm erfolgreich abgeschlossen. Die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie des Klinikums Nürnberg hat das zertifizierte Fast-Track-Konzept (periTRACK®) für geplante Operationen am Darm erfolgreich eingeführt. Sie gehört jetzt zu den bundesweit mehr als 20 anerkannten Fast-Track-Zentren in der kolorektalen Chirurgie.

Neue Studie: Gestörte Darmbarriere als Schlüssel zu Post-Covid - Zeolith rückt in den Fokus

Forschende der MedUni Wien zeigen: Der Darm spielt bei Post-Covid eine zentrale Rolle

Forschungsteam der **Medizinischen Universität Wien** liefert neue Hinweise darauf, dass **Long- und Post-Covid** eng mit der **Darmgesundheit** verbunden sind. Im Fachjournal „Allergy“ beschreiben die Wissenschaftler, dass eine **geschwächte Darmbarriere** maßgeblich zu anhaltender Erschöpfung und systemischen Entzündungsprozessen beitragen kann.

Obwohl Long-Covid und Post-Covid weltweit Millionen Menschen betreffen, gibt es bis heute keine einheitliche Erklärung für die Vielzahl der Symptome. Die Wiener Ergebnisse zeigen nun, dass die Darmbarriere in der Kausalität, also der Entstehung der Erkrankung, jedenfalls eine entscheidende Rolle spielt. Die Funktionalität der Darmbarriere wiederum können Betroffene auf natürliche Weise mit einer Zeolith-Kur unterstützen.

Neue Forschung aus Wien: Wenn die Darmwand durchlässig wird

Bei vielen Post-Covid-Patienten wurden Immun- und Entzündungsmarker nachgewiesen, die typisch für einen „Leaky Gut“ sind: winzige Öffnungen in der Darmschleimhaut, durch die Bakterienbestandteile in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem bleibt in ständiger Alarmbereitschaft - ein Zustand, der Energie raubt und Entzündungen fördert.



Auch eine weitere Forschungsarbeit aus Japan stützt dieses Bild: Dort zeigte eine PET-Bildgebung, dass sich bei Long-Covid-Patienten Signalrezeptoren im Gehirn verändern, was den bekannten „Brain Fog“ erklären könnte. Beide Studien verweisen auf eine gemeinsame Ursache - chronische Entzündung und gestörte Barrierefunktionen.

Regeneration statt Erschöpfung: Warum das Vulkanmineral Zeolith jetzt im Fokus steht

Für Betroffene eröffnet sich damit ein neuer Ansatzpunkt. Wenn Heilung im Darm beginnt, kann auch der Weg aus dem Erschöpfungssyndrom beginnen. Hier rückt das natürliche Vulkanmineral Zeolith in den Fokus. In seiner patentierten, aktivierten Form - dem PMA-Zeolith - wurde wissenschaftlich gezeigt, dass er Schadstoffe bindet, oxidativen Stress reduziert und die

Darmbarriere stabilisieren bzw. regenerieren kann.

Zeolith kann natürlich kein Virus beseitigen, aber er kann helfen, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen - er ist damit ein natürlicher Baustein, um das Immunsystem zu stärken und Energie zurückzugewinnen.

Zeolith bei Post-Covid als regeneratives Element: Mehr erfahren auf ZEOLITH WISSEN

Wie genau die Darmbarriere mit Long- und Post-Covid zusammenhängt, welche Biomarker die Wiener Studie identifiziert hat und wie und warum Zeolith ein Schlüssel für die Regeneration sein könnte - das lesen Sie im vollständigen Artikel auf dem Informations-Portal ZEOLITH WISSEN: <https://www.zeolith-wissen.de/zeolith-news/wissenschaft/post-covid-darmbarriere-zeolith>

Gefährliche Krankheiten wie Gelbfieber und Gehirnentzündung können damit ihren Schrecken verlieren:

Viren, die Gelbfieber und Enzephalitis (Gehirnentzündung) verursachen, lassen sich kaum bekämpfen. Forscher der medizinischen Fakultät der Washington University in St. Louis haben nun dennoch einen Weg gefunden, beide Erreger unschädlich zu machen: Sie verbauen ihnen den Weg, auf dem sie in den menschlichen Körper eindringen. Das ist die Grundlage für die Entwicklung neuer Präventionsstrategien für Gelbfieber und Enzephalitis.

Ausbreitung mit Klimawandel

Die auslösenden Mikroorganismen gehören zu einer Gruppe von Viren, die auch Zika sowie das Dengue- und das West-Nil-Fieber auslösen. Mit dem Klimawandel breiten sich diese weiter aus und sind eine wachsende Gefahr für die öffentliche Gesundheit - auch in gemäßigten Zonen wie Mitteleuropa. Die Forscher entdeckten die Rezeptoren,

Köder für Viren verhindert Infektionen

die die Viren nutzen, um sich an Körperzellen anzuheften und diese zu infizieren. Diese Low-Density-Lipoprotein-Rezeptoren (LDLR) sind der Hauptweg, über den die Viren in Zellen eindringen.

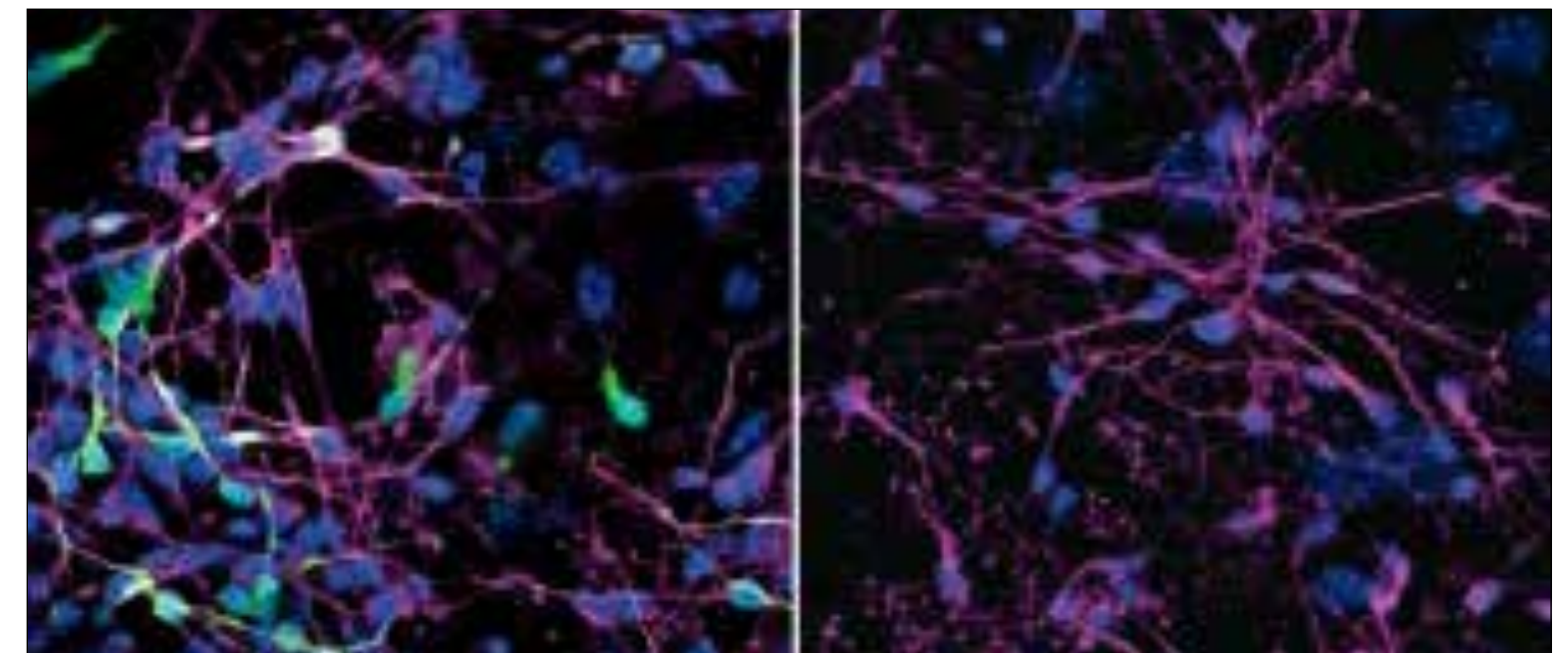
Es handelt sich um eine Rezeptorenfamilie. Drei davon (LRP1, LRP4 und VLDLR) wirken wie Einladungen für das Gelbfiebertvirus.

Ein weiterer Rezeptor mit dem Kürzel LRP8 hat die gleiche Wirkung auf den Auslöser der Enzephalitis. LRP1 finden sich vor allem auf der Oberfläche von Leberzellen, die von Gelbfieber befallen wird. LRP8 sind vor allem auf der Oberfläche von Zellen im Nervensystem existent, was die schweren neurologischen Symptome erklärt, die für das durch Zecken übertragene Enzephalitis-Virus charakteristisch sind.

Lebenrettende Mogelei

Das Team entwickelte Köder-Moleküle, die Teile der Rezeptoren enthalten, die die Viren zum Angriff einladen. Diese Mogelei entgeht den gefährlichen Mikroorganismen. Statt die Original-Rezeptoren zum Andocken zu benutzen, begnügen sie sich mit den Ködern. Das wies das Team in Laborexperimenten mit menschlichen und Mauszellen nach. Sie schützten sogar Mäuse mit einer Immunschwäche vor einer normalerweise tödlichen Dosis des Gelbfiebertvirus, im Vergleich zu Artgenossen, die Placebo-Köder erhielten.

Die Rezeptorköder verhierten auch Leberschäden bei Mäusen, denen menschliche Leberzellen transplantiert worden waren.



Von Viren (grün) befallene und Ködern geschützte Zellen

Foto: Pengfei Li, Hana Janova

Die Ergebnisse der Phase-III-Studien GALAXI-2 und GALAXI-3 zeigen, dass eine intravenöse Induktionsbehandlung mit anschließender subkutaner Erhaltungstherapie mit Guselkumab über 48 Wochen bei Menschen mit mittelschwer bis schwer aktivem Morbus Crohn zu signifikanten klinischen und endoskopischen Verbesserungen führt und dies bei gleichzeitig günstigem Sicherheitsprofil.

Trotz verfügbarer biologischer Therapien bleibt eine unzureichende Krankheitskontrolle bei Menschen mit Morbus Crohn ein zentrales Problem.



Foto: Adobe Stock/Alekse

Die Phase-III-Studien GALAXI-2 und GALAXI-3 untersuchten die Wirksamkeit und Sicherheit einer intravenösen Induktionsbehandlung mit anschließender subkutaner Erhaltungstherapie mit Guselkumab über 48 Wochen bei mittelschwer bis schwer aktivem Morbus Crohn.

Vergleich von Guselkumab, Ustekinumab und Placebo

GALAXI-2 und GALAXI-3 waren identisch konzipierte, randomisierte, doppelblinde Phase-III-Studien mit durchgehender Behandlung und sowohl aktivem Vergleichsarm als auch Placebogruppe. Eingeschlossen wurden erwachsene Teilnehmer mit mittelschwer bis schwer aktivem Morbus Crohn (Krankheitsdauer ≥ 3 Monate) an 257 Studienzentren in 40 Ländern. Geeignete Studienteilnehmer wurden randomisiert im Verhältnis 2:2:2:1 einer von 4 Behandlungsgruppen zugewiesen:

- Guselkumab 200 mg-Gruppe: 200 mg intravenös in Woche 0, 4 und 8, anschließend 200 mg subkutan alle 4 Wochen von Woche 12 bis 44

- Guselkumab 100 mg-Gruppe: 200 mg intravenös in Woche 0, 4 und 8, anschließend 100 mg subkutan alle 8 Wochen von Woche 16 bis 40
- Ustekinumab-Gruppe: ca. 6 mg/kg intravenös in Woche 0, anschließend 90 mg subkutan alle 8 Wochen von Woche 8 bis 40
- Placebo-Gruppe: intravenöses Placebo alle 4 Wochen in Woche 0, 4 und 8

In Woche 12 erhielten Teilnehmende ohne klinisches Ansprechen auf Placebo eine verblindete Rescue-Therapie mit Ustekinumab, alle anderen Teilnehmer blieben unabhängig vom Ansprechen in Woche 12 bei ihrer ursprünglich zugewiesenen Behandlung.

Die zwei primären kombinierten Endpunkte (Vergleich jeder Guselkumab-Gruppe mit Placebo) waren:

- Klinisches Ansprechen in Woche 12 und klinische Remission in Woche 48
- Klinisches Ansprechen in Woche 12 und endoskopisches Ansprechen in Woche 48

Zwischen dem 8. Januar 2020 und dem 20. Oktober 2023 wurden insgesamt 1 048 Studienteilnehmer randomisiert, behandelt und bis Woche 48 nachverfolgt.

Davon wurden 1 021 Teilnehmende in die primäre Analysepopulation eingeschlossen: 508 (49,8 %) aus der GALAXI-2-Studie und 513 (50,2 %) aus der GALAXI-3-Studie.

Randomisierte, doppelblinde Phase-III-Studien

In beiden Studien war Guselkumab Placebo überlegen im Hinblick auf den kombinierten Endpunkt aus klinischem Ansprechen in Woche 12 und klinischer Remission in Woche 48. In GALAXI-2 erreichten 80 von 146 Teilnehmenden (55 %) in der Guselkumab-200-mg-Gruppe und 70 von 143 (49 %) in der Guselkumab-100-mg-Gruppe diesen Endpunkt, verglichen mit nur 9 von 76 (12 %) in der Placebogruppe. Die adjustierte Behandlungsdifferenz betrug 43 % (95 % Konfidenzintervall, KI: 32 - 54) in der

200-mg-Gruppe, 67 von 143 (47 %) in der 100-mg-Gruppe und 9 von 72 (13 %) in der Placebogruppe erreicht.

Die Behandlungsdifferenzen lagen bei 35 % (95 % KI: 24 - 46) bzw. 34 % (95 % KI: 23 - 45; $p < 0,0001$).

Guselkumab erzielt höhere Remissionsraten als Placebo in beiden Studien

Auch beim kombinierten Endpunkt aus klinischem Ansprechen in Woche 12 und endoskopischem Ansprechen in Woche 48 war Guselkumab dem Placebo in beiden Studien überlegen. In GALAXI-2 erreichten 56 von 146

handlungsdifferenzen betrugen 33 % (95 % KI: 24 - 42) bzw. 34 % (95 % KI: 24 - 43; $p < 0,0001$). In GALAXI-3 waren es 54 von 150 (36 %) in der Guselkumab-200-mg-Gruppe, 48 von 143 (34 %) in der 100-mg-Gruppe und 4 von 72 (6 %) in der Placebogruppe, mit Behandlungsdifferenzen von 31 % (95 % KI: 21 - 40) bzw. 28 % (95 % KI: 19 - 37; $p < 0,0001$).

Guselkumab verbessert endoskopische Ansprechraten im Placebovergleich, günstiges Sicherheitsprofil

Schwerwiegende Nebenwirkungen

Guselkumab bei mittelschwerem bis schwerem aktivem Morbus Crohn

200-mg-Gruppe und 38 % (95 % KI: 27 - 49) in der 100-mg-Gruppe ($p < 0,0001$). In GALAXI-3 wurde dieser Endpunkt bei 72 von 150 Teilnehmenden (48 %) in der Guselkumab-

Teilnehmenden (38 %) in der Guselkumab-200-mg-Gruppe und 56 von 143 (39 %) in der 100-mg-Gruppe diesen Endpunkt, verglichen mit 4 von 76 (5 %) in der Placebogruppe. Die Be-

traten bei 21 (7 %) der Teilnehmer in der Guselkumab-200-mg-Gruppe auf (9,7 Ereignisse pro 100 Patientenjahre), bei 32 (11 %) in der 100-mg-Gruppe (14,9 Ereignisse), bei 35 (12 %) in der Ustekinumab-Gruppe und bei 23 (15 %) in der Placebogruppe. Todesfälle wurden nicht berichtet.

Effektive und sichere Therapieoption bei mittelschwer bis schwer aktivem Morbus Crohn

Die intravenöse Induktionsbehandlung mit anschließender subkutaner Erhaltungstherapie mit Guselkumab zeigte eine überlegene Wirksamkeit gegenüber Placebo bei mittelschwer bis schwer aktivem Morbus Crohn und dies bei einem insgesamt günstigen Sicherheitsprofil. **Alzheimer und**



Foto: Adobe Stock/ Lilli

Hirngesund durchs neue Jahr: „Ausreichend Bewegung ist bereits die halbe Miete“

Schlaganfall sind zwei häufige und gefährdete neurologische Krankheiten. Doch man kann aktiv vorbeugen und damit sein persönliches Risiko, eine der beide Diagnosen zu erhalten, deutlich absenken. Gerade Bewegung und Sport lohnen sich. Das zeigte eine aktuell zu Weihnachten publizierte Studie aus „BMC Public Health“ [1]. Ein aktiver Lebensstil und ausreichend Schlaf hatten sogar einen schützenden Effekt bei Menschen mit genetischer Vorbelastung für diese Krankheiten. Diese Maßnahmen lohnen sich also für alle Menschen und sollten ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze für 2026 stehen.

In den nächsten Jahren wird ein dramatischer Anstieg von Demenz-Erkrankungen erwartet: Derzeit leben in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen mit einer diagnostizierten Demenz. Nach Angaben des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE) könnte diese Zahl im Jahr 2030 auf bis zu 1,9 Millionen ansteigen, im Jahr 2040 auf bis zu 2,3 Millionen und im Jahr 2050 bis zu 2,7 Millionen erreichen [2]. Auch im Hinblick auf den Schlaganfall wird mit einem Anstieg der Fallzahlen gerechnet. Derzeit erleiden jährlich in Deutschland rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Gemäß dem Report der „Stroke Alliance for Europe“ (SAFE) [3] wird die Zahl der Menschen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls leben müssen, zwischen 2017 und 2040 allein um 35 % ansteigen.

Eine aktuelle prospektive Kohortenstudie aus Großbritannien [1] untersuchte, wie viel Einfluss der Lebensstil auf das Schlaganfall- und Demenzrisiko nehmen kann. Aus der „UK-Biobank“ wurden 474.983 Personen im Alter von 37-73 Jahren ohne vorbekannten Schlaganfall oder Demenz untersucht. Für jeden Teilnehmenden wurde ein Score (0 - 4 Punkte) berechnet, je nach Lebensstil.

Darin flossen regelmäßige körperliche Aktivität, eine Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden pro Tag, eine tägliche Sitzdauer von weniger als 6 Stunden und eine Handgriffstärke über dem geschlechts-

spezifischen Medianwert als Marker für die allgemeine Muskelkraft. Regelmäßige körperliche Aktivität wurde dabei definiert als mindestens 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche (oder eine gleichwertige Kombination aus beidem) oder moderate Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche oder intensive Aktivität an mindestens 3 Tagen pro Woche (jeweils ≥ 10 Minuten am Stück).

Das Follow-up betrug im Median 10,1 Jahre. Als primäre Endpunkte wurden inzidente Schlaganfälle und Demenzdiagnosen (mit Subtypen wie Alzhei-

mer- und vaskuläre Demenz) erfasst. Im Verlauf der Studie traten 4.992 Schlaganfälle und 2.120 Demenzerkrankungen auf. Und die Analyse belegte einen deutlichen Schutz durch den Lebensstil; je mehr gesunde Faktoren erfüllt waren, desto höher war der Schutzeffekt. Das Schlaganfall-Risiko nahm um 15 % ab, wenn 2 der 4 Kriterien erfüllt wurden, sank um 29 % bei 3 Kriterien und bei Erfüllung aller 4 Kriterien sogar um 35 %. Noch größer waren die Effekte auf das Demenzrisiko. Bei Erfüllung von 2 Kriterien sank das Risiko um 26 %, bei 3 um 36 % und bei 4 Kriterien um 57 %.

Offensichtlich kann man sein persönliches Erkrankungsrisiko auch bei genetischer Prädisposition maßgeblich beeinflussen

„Das sind sehr beeindruckende Zahlen“, erklärt DGN-Generalsekretär Prof. Dr. Peter Berlit. „Wer über zehn Jahre konsequent körperlich aktiv ist, also regelmäßig Sport treibt, am Tag wenig sitzt und darüber hinaus ausreichend schläft, kann dieser aktuelle Erhebung zufolge sein Demenzrisiko mehr als halbieren.“

Besonders aufschlussreich sei zudem, dass diese Schutzwirkungen auch bei Personen beobachtet wurden, die als genetisch vorbelastet gelten. Die Vorteile eines gesünderen Lebensstils auf Schlaganfall und Demenz zeigten sich unabhängig vom Vorliegen der APOE- $\epsilon 4$ -Genvariante, die für die Entwicklung von Demenz-Erkrankungen und neuen Erkenntnissen zufolge auch mit Schlaganfällen bei jüngeren Menschen [4] in Zusammenhang steht. „In der Studie hatten die Lebensstilmaßnahmen auch bei Menschen mit diesem Risiko-Gen signifikante Schutzwirkungen. Das bedeutet, dass man sein persönliches Erkrankungsrisiko trotz genetischer Prädisposition maßgeblich beeinflussen kann.“

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist die halbe Miete

Mut mache das hohe Ausmaß der Schutzwirkung von lediglich zwei Maßnahmen, einem körperlich aktiven Lebensstil und ausreichender Schlafdauer. Den großen Effekt von Bewegung hatte bereits eine Anfang November im Fachjournal „Nature Medicine“ veröffentlichte Studie [5] gezeigt, in der bei 296 kognitiv unbeeinträchtigten Personen longitudinal über einen Zeitraum von bis zu 14 Jahren die mittels Schrittzähler gemessene körperliche Aktivität,

A β - und Tau-PET-Daten sowie die Ergebnisse der jährlichen kognitiven Untersuchung ausgewertet wurden. Analysiert wurde, ob körperliche Aktivität mit einem langsameren kognitiven und funktionellen Rückgang durch unterschiedliche Ausprägung der A β - und Tau-Akkumulation verbunden ist. Diese Hypothese bestätigte sich im Ergebnis.

Es zeigte sich eine „dosisabhängige“ Wirkung von Bewegung bei einem täglichen Pensum von 5.000 bis 7.500 Schritten, und der Effekt dieses im Verhältnis moderaten Bewegungspensums war enorm: Im Vergleich zu inaktiven Personen war der kognitive Abbau bei steigender körperlicher Aktivität bis zu 51 % geringer.

„Beide Studien zeigen, dass ausreichend Bewegung bereits die halbe Miete in Sachen Demenzprävention ist“, fasst DGN-Generalsekretär Berlit zusammen. Neben Bewegungsmangel sind viele weitere Demenzrisikofaktoren bekannt, wie z. B. schlechtes Seh- oder Hörvermögen, soziale Isolation oder ungesunde Ernährung. „Das alles sind Stellschrauben, über die jeder sein persönliches Demenzrisiko beeinflussen kann.“

Und die Korrektur vieler dieser Risikofaktoren schützt auch vor anderen neurologischen Krankheiten wie Schlaganfall oder **Parkinson**.

Ein gesunder Lebensstil lohnt sich also für alle!“



Foto: focus.de

Schlechte Zähne, hohes Risiko? Wie Parodontitis und Karies Schlaganfälle begünstigen können

Parodontitis und Karies gehören weltweit zu den häufigsten chronischen Entzündungs- und Infektionskrankheiten im Mundraum. Beide Erkrankungen stehen im Verdacht, systemische Entzündungsprozesse zu fördern und damit das Risiko für Herz Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle zu erhöhen.

Eine große US Kohortenstudie untersuchte nun, ob die Kombination aus Parodontitis & Karies ein besonders hohes Risiko für ischämische Schlaganfälle und kardiovaskuläre Ereignisse mit sich bringt. Die Ergebnisse sprechen für einen deutlichen Zusammenhang - auch wenn ein kausaler Effekt nicht abschließend belegt werden kann.

Mundgesundheits und Schlaganfall: Welche Rolle spielen Parodontitis und Karies?

Parodontitis und Karies sind zwei unterschiedliche, aber häufig gemeinsam auftretende Erkrankungen. Beide können chronische Entzündungsreaktionen auslösen, die systemisch wirksam werden. Frühere Studien zeigten bereits Zusammenhänge zwischen Parodontitis bzw. Karies und Schlaganfällen.

Die vorliegende Analyse der Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC)-Studie untersuchte erstmals umfassend, ob die Kombination aus Parodontitis & Karies das Risiko für

- ischämische Schlaganfälle,
- Schlaganfall-Subtypen (thrombotisch, kardioembolisch) und
- schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse (Herzinfarkt, kardiovaskulär bedingter Tod) erhöht.

Zudem wurde geprüft, ob regelmäßige Zahnarztbesuche mit besserer Mundgesundheit und geringerem Risiko einhergehen.

Kohortenstudie mit 5 986 Personen und 21 Jahren mittlerer Nachbeobachtungszeit.

Die Studie schloss 5 986 Erwachsene (Durchschnittsalter 63 Jahre, 52 % weiblich) ein, die zwischen 1996 und 1998 eine umfassende zahnmedizinische Untersuchung erhielten. Die Nachbeobachtung dauerte bis 2019 (an einem Standort bis 2017).



Foto: proDente e. V. / Peter Johann kierzowski

Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt:

- Gute Mundgesundheit: 1 640 Personen
- Nur Parodontitis: 3 151 Personen
- Parodontitis & Karies: 1 195 Personen

Parodontitis & Karies: fast verdoppeltes Schlaganfallrisiko

Die Ergebnisse zeigen statistisch signifikante Assoziationen zwischen schlechter Mundgesundheit und einem erhöhten Schlaganfallrisiko: Die Inzidenz ischämischer Schlaganfälle lag bei Personen mit guter Mundgesundheit bei 4,1 %, stieg bei Parodontitis auf 6,9 % und erreichte bei gleichzeitiger Parodontitis & Karies 10,0 %.

In vollständig angepassten Modellen war die Kombination aus Parodontitis & Karies mit einem erhöhten Risiko für ischämischen Schlaganfall (Hazard-Ratio, HR: 1,86; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,32 - 2,61) sowie für schwerwiegende unerwünschte kardiovaskuläre Ereignisse (HR: 1,36; 95 % KI: 1,10 - 1,69) verbunden.

Besonders ausgeprägt war das erhöhte Risiko für thrombotische (HR: 2,27; 95 % KI: 1,22 - 4,24) und kardioembolische (HR: 2,58; 95 % KI: 1,27 - 5,26) Schlaganfälle.

Regelmäßige Zahnpflege: Geringere Wahrscheinlichkeit für Parodontitis und Karies



Foto: achtung-schlaganfall.de

Eine regelmäßige Zahnpflege war mit einem reduzierten Risiko für Parodontitis (Odds Ratio, OR: 0,71; 95 % KI: 0,58 - 0,86; p - 0,001) sowie für die Kombination aus Parodontitis & Karies (OR: 0,19; 95 % KI: 0,15 - 0,25; p < 0,001) assoziiert.

Dieser Zusammenhang könnte sowohl biologische Mechanismen als auch Verhaltens- und Lebensstilfaktoren widerspiegeln:

Eine bessere Mundhygiene geht i. d. R. mit geringeren Entzündungen einher, was die systemische Immunaktivierung reduzieren kann. Zudem zeigen Personen mit guter Mundgesundheit häufiger ein präventiv ausgerichtetes Gesundheitsverhalten - sie nehmen regelmäßig Zahnarztkontrollen wahr, führen einen

gesünderen Lebensstil und haben oft einen besseren Zugang zu medizinischer Versorgung.

Ergebnisse zeigen Assoziationen - Kausalität muss weiter untersucht werden

Trotz Adjustierung für zahlreiche kardiovaskuläre und sozioökonomische Einflussfaktoren kann ein verbleibender Einfluss des allgemeinen Gesundheitsverhaltens nicht ausgeschlossen werden.

Ob die Mundgesundheit das Schlaganfallrisiko kausal beeinflusst, sollte in weiteren Studien untersucht werden - insbesondere mithilfe kausaler Inferenzmethoden bzw. randomisierter kontrollierter Studien zur Parodontalbehandlung.

Je länger Patienten mit Medikamenten gegen ihre Opioidabhängigkeit behandelt werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eines kurz- und mittelfristigen Überlebens. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie unter der Leitung von Corey J. Hayes von der University of Arkansas for Medical Sciences sowie Rebecca A. Raciborskivom Central Arkansas Veterans Healthcare System. Bei den überprüften Medikamenten handelt es sich um Buprenorphin und Methadon sowie Naltrexon.



Foto: pixabay.com, Rigby 40

Vorteil nimmt jahrelang zu

Die Studie mit mehr als 32.000 US-Veteranen zeigt laut den Experten, dass dieser Vorteil bei anhaltender Behandlung mindestens vier Jahre lang zunimmt. Bei einer Opioidabhängig-

keit besteht ein Sterberisiko aufgrund einer versehentlichen Überdosis. Diese Suchterkrankung erhöht zudem das Todesfallrisiko aufgrund von anderen Erkrankungen. Das gilt vor allem für Infektionskrankheiten, so die Forscher.

Mindestdauer vier Jahre

Die meisten Behandlungsrichtlinien gehen von sechs Monaten als Mindest-

lang oder auch nur ein Jahr lang derartige Medikamente erhalten. heitliche Risikofaktoren, der zwei Jahre mit MOUD behandelt worden ist, verfügt über eine um vier Prozent höhere Wahrscheinlichkeit des Überlebens.

Eine 30 Jahre alte Frau ohne weitere

Opioidsucht: Längere Medikamentengabe ideal

Jahrelange Behandlung verbessert laut neuer wissenschaftlicher Studie die Überlebenschancen

keit besteht ein Sterberisiko aufgrund einer versehentlichen Überdosis. Diese Suchterkrankung erhöht zudem das Todesfallrisiko aufgrund von anderen Erkrankungen. Das gilt vor allem für Infektionskrankheiten, so die Forscher.

Patienten, die Buprenorphin und andere Medikamente gegen ihre Opioidgebrauchsstörung (MOUD) erhalten, haben ein geringeres Verlangen nach der Droge, eine verbesserte soziale Funktionsfähigkeit und eine bessere Lebensqualität. Unter dem Strich verringern diese Verbesserungen auch das Sterberisiko, heißt es. Es sei jedoch nicht üblich, dass Patienten vier Jahre

dauer der medizinischen Versorgung aus. Mehr als 25 Prozent der Behandelten wünschen sich sogar eine kürzere Behandlungsdauer.

Die Forscher betonen in der aktuellen jedoch, dass die Behandlung mit MOUD für die größten Vorteile Jahre länger dauern sollte.

Erfolgt sie mindestens vier Jahre lang, verbessern sich die Überlebenschancen deutlich, so die Experten.

Patienten mit einem höheren Risiko verfügen bei kürzeren Zeithorizonten zudem über größere Vorteile. Das zeigt auch das folgende Beispiel. Ein 50 Jahre alter Mann ohne andere gesund-

Risikofaktoren würde diesen Prozentsatz jedoch erst nach fünf Jahren Behandlung erreichen.

Bei Patienten mit dem geringsten Risiko verringern sich die Verbesserungen beim relativen Überleben mit jedem weiteren Jahr der Behandlung.

Nach dem vierten Jahr lässt sich kein statistisch nachweisbarer Unterschied mehr feststellen. An der Studie haben 19.666 Nutzer von Buprenorphin, 8.675 mit Methadon behandelte Patienten und 4.007 Personen mit langsam wirkendem Naltrexon teilgenommen. Details sind in "Addiction" veröffentlicht.

Wissenschaftler untersuchten, wie sich eine Hormontherapie mit Östrogen oder Östrogen + Progestin auf das Risiko für Brustkrebs in jungen Jahren auswirkt. Während Östrogen einen schützenden Effekt hatte, erhöhte Östrogen + Progestin unter bestimmten Umständen das Brustkrebsrisiko.

Eine Hormontherapie mit Östrogen oder Östrogen + Progestin hat sich für die Behandlung von Frauen nach gynäkologischen Operationen oder bei perimenopausalen Beschwerden bewährt.

Allerdings ist bereits bekannt, dass Östrogen + Progestin das Brustkrebsrisiko für postmenopausale Frauen erhöht. Ein internationales Forscherteam wollte nun heraus-



Unter bestimmten Umständen erhöhte Östrogen + Progestin das Brustkrebsrisiko

Hormontherapie mit Östrogen + Progestin, nicht aber mit Östrogen alleine, erhöhte unter bestimmten Umständen das Risiko, vor dem 56. Lebensjahr an Brustkrebs zu erkranken. Das Brust-

krebsrisiko war erhöht, wenn die Hormontherapie länger als 2 Jahre oder bei Frauen ohne Hysterektomie oder beidseitiger Ovariectomie angewandt wurde. Die Therapie mit Östrogen + Progestin erhöhte vor allem das Risiko für aggressive Brustkrebsarten.

Hat eine Hormontherapie Einfluss auf das Brustkrebsrisiko in jungen Jahren?

finden, ob das auch für Frauen unter 55 Jahre gilt.

Beeinflusst eine Hormontherapie das Risiko für Brustkrebs in jungen Jahren?

Die Wissenschaftler analysierten die Daten von 10 - 13 Kohortenstudien aus Nordamerika, Europa, Asien und Australien.

Insgesamt wurden Frauen zwischen 16 und 54 Jahren (Durchschnittsalter: 42,0 Jahre) eingeschlossen, die auf das Auftreten von frühem Brustkrebs (Brustkrebs vor dem 56. Lebensjahr) untersucht wurden.



Fotos:mammamia-online.de

Vor über sechs Jahren ist Cordula Weimann mit ihrem dreijährigen Enkel in der Natur unterwegs. Der Ausflug wird für die heute 66-Jährige zum Schlüsselmoment: "Wir übten Radfahren und entdeckten immer wieder Schönes am Wegesrand", erinnert sie sich in ihrem Buch "Omas for Future. Handeln! Aus Liebe zum Leben" aus dem Scorpio Verlag. "Er freute sich und schaute mir strahlend in die Augen", so Weimann in ihrem Buch.

Mit dem unendlichen Vertrauen, dass sie in seinem Blick sieht, erkennt sie ihre Verantwortung: dem Jungen eine gute Zukunft zu garantieren. Gleichzeitig wird ihr klar, dass sie dieses Versprechen angesichts einer Welt in der Klimakrise nicht halten kann: "Es durchfuhr mich. Ich belog ihn. Das spürte ich in jeder Zelle meines Körpers. Es würde diese Zukunft für ihn nicht geben. Da wusste ich, dass ich handeln musste", wie sie weiter schreibt.

Zunächst Panik in jeder Zeile gesagt, getan. Die Situation mit ihrem Enkel wird zum Auslöser, sich für 99 Cent die Domain "omasforfuture.de" zu sichern und aktiv zu werden für ihre Enkel-Generation. Bereits zuvor war ihr in der Zeitung eine Frau mit dem Schild "Omas for Future" aufgefallen - aber sie fand keine weiteren Spuren im Internet. Weimann informiert sich weiter über den Klimawandel, recherchiert, schreibt Texte für diese neue Webseite.

"Ich wollte wachrütteln. Die Klimaerwärmung in jeden Vorgarten bringen. Meine Panik war dort in jeder Zeile zu lesen", schildert sie im Buch die Anfangstage ihrer Initiative. Sie geht auf Demos, knüpft Kontakte und findet Gleichgesinnte. Im Herbst 2019 grün-

"Omas for Future": Weg in ein besseres Leben

Cordula Weimann und Bewegung engagieren sich für menschen- und umweltfreundlichere Zukunft

det sie die erste "Omas for Future"-Gruppe" in Leipzig, der nächstgelegenen Großstadt zu ihrem Wohnort.

Inzwischen sind bundesweit rund 100 Gruppen am Start, die sich vor Ort für Klima- und Ressourcenschutz engagieren - meist Großmütter, aber auch einige Opas. Sie stehen an Infoständen an der Straße, protestieren gegen neue Gasförderungen, marschieren bei Klima-Demos mit, geben Workshops an Schulen und in Altersheimen, pflanzen Bäume und organisieren Zukunftsquize zu Klimafragen an sozialen Treffpunkten.

Ihr Hauptziel: mehr Klimabewusstsein zu wecken - vor allem bei der Generation 50 plus. Weimann will speziell die Frauen ansprechen. Ein großes

Klientel - das sich nach ihrer Erfahrung oft zu wenig zutraut. In diesem Sinne versteht sie "OFF" auch als Frauen-Empowerment-Programm: Engagement für ein klimafreundlicheres Leben als aktive, sinnstiftende Teilhabe in lokalen Gemeinschaften.

Es geht auch darum, das persönliche Umfeld für entsprechende Veränderungen im Alltag zu begeistern. Aber nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Fakten, Argumenten und positiven Beispielen aus dem eigenen Leben. Die Omas wollen keine Verlustängste schüren.

Stattdessen gibt's praktische Tipps für ein Leben im besseren Einklang mit der Natur, das nicht auf Kosten komender Generationen geht.



Cordula Weimann: Autorin zeigt Beispiele für einen gesünderen Lebensstil (Foto: scorpio-verlag.de)

Zweifel, Wut und Hoffnung

Weimann beschreibt ihren Lebensweg - nahbar, zweifelnd, begleitet von Erkenntnissen und Wut. Aber auch Hoffnung und Mut, den eigenen Lebensstil zu ändern. Bis zum Ruhestand tickte sie generationstypisch erzogen nach dem Motto "Lerne, leiste, spare was - dann bist du, kannst du, hast du was". Schule, BWL-Studium, dann 40 Jahre als Unternehmerin. Fast alles dreht sich um Arbeit und Familie. Keine Zeit, sich mit

Umweltproblemen und Klimakrisen zu beschäftigen, wie sie einräumt.

Sie kann sich nicht daran erinnern, ob sie Berichte dazu in der "Tagesschau" gesehen hat. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie schwer es Menschen fällt, eine persönliche Mitverantwortung für die globale Klimakrise zu erkennen und den eigenen Lebensstil auf den Prüfstand zu stellen; sich zu fragen, wie hoch der eigenen Beitrag an der erhöhten CO2-Konzentration in der Atmosphäre als Folge steigenden Öl-, Gas- und Kohleverbrauchs ist und was man besser machen kann.

Ihr Lebenslauf ist eine Blaupause für andere, ihrem Beispiel zu folgen. Dafür, dass Veränderungen jederzeit möglich sind. Veränderungen, die sie sich bei vielen Menschen wünscht - nicht nur mit Blick auf die Enkel, sondern auch aus Selbstvorsorge. Mit der Überzeugung: Ein besseres Leben ist möglich. Diese Botschaft tragen Weimann und die Omas for Future in die Welt.

Auf einer ausgiebigen Lese-Tour hat die Autorin ihr Buch bundesweit vorgestellt. Darin skizziert sie nicht nur ihre persönliche Geschichte, sondern liefert mit Quellenangaben wissenschaftliche Erkenntnisse und Fakten zur Klimakrise und Infos zum Wirtschafts- und Steuersystem in Deutschland. Dabei spart sie nicht mit Kritik an den Ungerechtigkeiten der vorherrschenden politischen und ökonomischen Strukturen, die einer nachhaltigeren Zukunft im Weg stehen.

Kritik an Wachstumszwang

Ständiger Konsumdruck, systemischer Wachstumszwang, Konzern-Lobbyismus, mangelnde Steuererge-

chtigkeit, ein als positiv verkaufter "Ego"-Lifestyle auf Kosten von Tieren, Menschen und Natur und die weitverbreitete Ignoranz gegenüber Herstellungsbedingungen, Umweltaspekten und Lieferketten von Produkten - all das kommt zur Sprache.

Weimann zeigt Zusammenhänge auf zwischen persönlichem Verhalten, möglicher Selbstwirksamkeit und dem "großen Ganzen". Einfache Verhaltensänderungen sind möglich, ob in Ernährungs-, Gesundheits-, Mobilitäts-, oder Geschlechterfragen, bei sozialer Gerechtigkeit oder im Umweltschutz und -erhalt im fortschreitenden Klimawandel.

Somit funktioniert das Buch als Wegweiser für ein besseres Leben, inklusive Speiseplan für eine gesunde, umweltgerechte Ernährung sowie einer Liste mit einfach umsetzbaren Alltagstipps, etwa zum richtigen Lüften, zur Nutzung von Ökostrom und Second-Hand-Waren, für weniger Fleischkonsum oder zum Flugverhalten.

Best-Practice-Beispiele gibt es nicht nur für Verbraucher, sondern auch für die Wirtschaft: Purpose-Unternehmen verpflichten sich freiwillig dazu, mit sinnvollen Produkten den Menschen und der Gesellschaft zu dienen. Firmen, die nach Richtlinien der Gemeinwohlökonomie zertifiziert sind, richten sich auf soziale und ökologische Werte aus und bekennen sich zu innerbetrieblicher Demokratie und Transparenz.

Cordula Weimann: "Omas for Future. Handeln! Aus Liebe zum Leben". Scorpio Verlag, D-München 240 Seiten, Preis: 20 Euro.

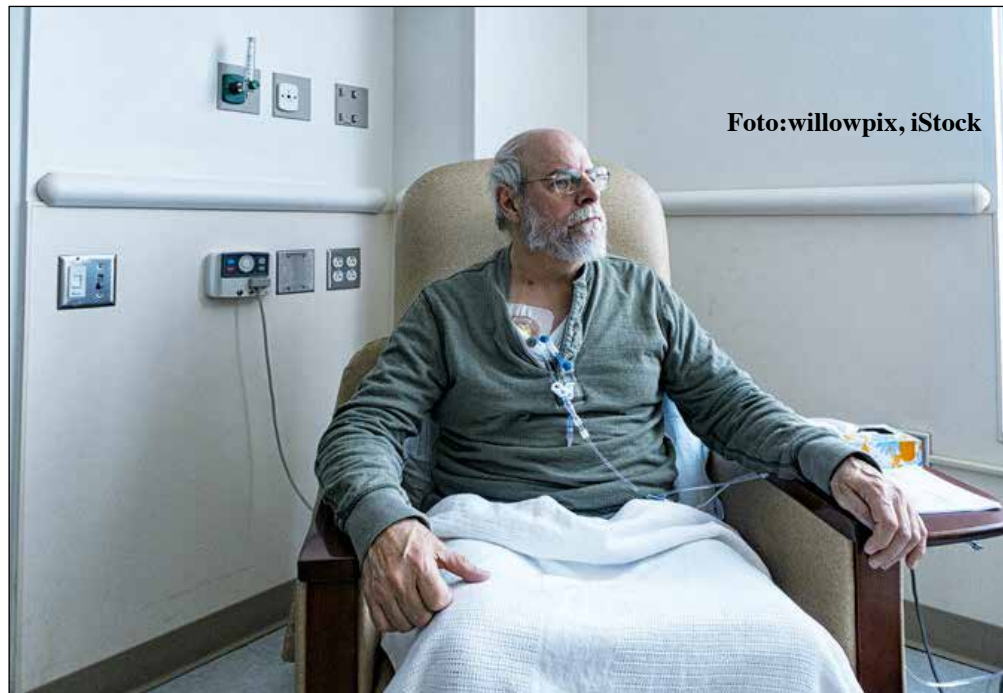


Foto:willowpix, iStock

Patienten mit refraktärem Multiplem Myelom oder nach Rückfall.

Erwachsene Patienten wurden randomisiert einer Behandlung mit einmal täglich Venetoclax (800 mg oral) oder einem Placebo mit Bortezomib (1,3 mg/m² subkutan oder intravenös) und Dexamethason (20 mg oral) in 21-Tages- Zyklen für 8 Zyklen (gefolgt von 35-Tages- Zyklen bis zum Behandlungsende) zugewiesen.

Primärer Studienendpunkt war das progressionsfreie Überleben. Die Analyse

HR: 1,19; 95 % KI: 0,80 - 1,77; p = 0,39).

Das mittlere progressionsfreie Überleben betrug 23,4 Monate mit Venetoclax (95 % KI: 16,2 - 26,4) verglichen zu 11,4 Monate mit Placebo (95 % KI: 9,5 - 14,6; HR: 0,58; 95 % KI: 0,43 - 0,78; p = 0,00026).

Die häufigsten unerwünschten Ereignisse der Grade 3 oder 4 waren Thrombozytopenie (Venetoclax: 51/193; 26 %; vs. Placebo: 38/96; 40 %) und Neutropenie (Venetoclax: 58/193; 30 % vs. 8/96; 8 %). Behandlungsbezogene

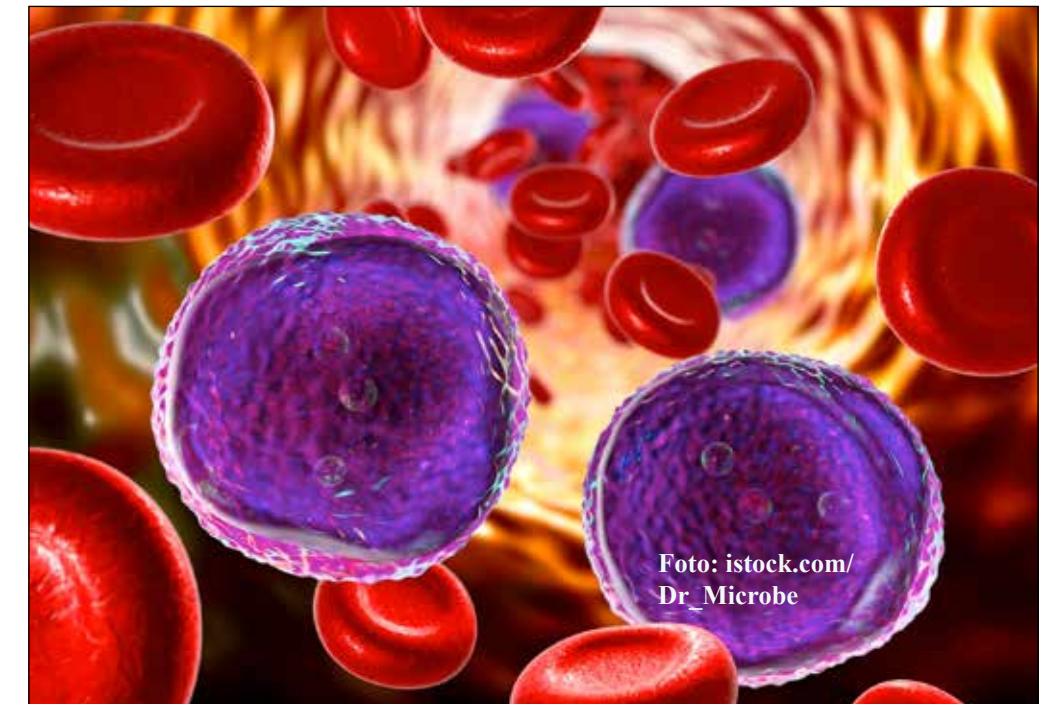


Foto: istock.com/ Dr_Microbe

Multiples Myelom, refraktär oder nach Rückfall: Venetoclax oder nicht?

Eine klinische Studie der Phase 3 ermittelte, ob eine Kombination von Bortezomib und Dexamethason mit Venetoclax versus Placebo vorteilhaft für Patienten mit refraktärem Multiplem Myelom oder nach Rückfall ist. Demnach war die Behandlung mit Venetoclax mit besserem progressionsfreiem Überleben, aber auch mit höherer Mortalität verbunden und somit insgesamt nur bei speziellen Patientengruppen sinnvoll, nach Einschätzung der Autoren.

Trotz Jahrzehnten der Forschung ist das Multiple Myelom bislang nicht heilbar. Allerdings steht ein breites Spektrum von Medikamenten zur Aus-

wahl, um die Erkrankung zu therapieren. Aber nach einer Remission kommt es nicht selten dennoch zum Rückfall.

Mit wiederholten Rückfällen kann sich die Erkrankung zunehmend refraktär entwickeln und so die Behandlungsoptionen einschränken. Entsprechend werden komplexe Ansätze getestet, die womöglich einen Beitrag auch bei wiederholten Rückfällen leisten könnten.

Welche Behandlung bei refraktärem Multiplem Myelom oder nach Rückfall?

Die Phase-3-Studie BELLINI untersuchte randomisiert-kontrolliert im Doppelblind-Verfahren und 90 Behandlungszentren in 16 Ländern die Wirksamkeit einer Behandlung mit Venetoclax versus Placebo jeweils plus Bortezomib und Dexamethason bei

berichtete zudem das Gesamtüberleben in den Behandlungsgruppen.

Venetoclax versus Placebo jeweils plus Bortezomib und Dexamethason in randomisiert-kontrollierter Phase-3-Studie

Die Studie schloss zwischen Juli 2016 und Oktober 2017 insgesamt 291 Patienten (52 % Männer, 48 % Frauen) ein, die entweder Venetoclax (n = 194) oder Placebo (n = 97) erhielten. Zum Zeitpunkt der vorliegenden Analyse waren noch 33 Patienten (28 mit Venetoclax, 5 mit Placebo) in Behandlung.

Nach 45,6 Monaten der durchschnittlichen Nachbeobachtung war das mittlere Gesamtüberleben in beiden Gruppen nicht erreicht (Venetoclax: 95 % Konfidenzintervall, KI: 44,4 Monate - nicht schätzbar; Placebo: 95 % KI: 44,0 Monate - nicht schätzbar; Hazard Ratio,

unerwünschte Ereignisse führten bei 4/193 Patienten (2 %) mit Venetoclax zum Tod (2 Patienten mit Pneumonie, ein Patient mit multiplem Organversagen und septischem Schock), im Vergleich zu keinem Todesfall in Zusammenhang mit der Behandlung in der Placebogruppe.

kTodesfälle mit Venetoclax, aber besseres progressionsfreies Überleben

Die abschließende Analyse des Gesamtüberlebens zeigte somit Vorteile von Placebo gegenüber Venetoclax auf, der Vergleich des progressionsfreien Überlebens fand jedoch Venetoclax vorteilhafter.

Die Autoren schließen, dass für die allgemeine Population der Patienten mit refraktärem Multiplem Myelom oder nach Rückfall eine Behandlung mit Venetoclax nicht sinnvoll erscheint.

Künstliche Intelligenz hilft, Krebs aufzuspüren

Künstliche Intelligenz (KI) kann die Krebsdiagnostik verbessern. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler bei einer Metaanalyse von 49 Studien. Die Detektionsrate war bei einigen Krebserkrankungen höher, wenn KI bei der Bildgebung eingesetzt wurde.

Künstliche Intelligenz (KI) wird bereits in vielen Feldern erfolgreich eingesetzt. Auch in der Medizin hat sie Einzug erhalten. So kann KI beispielsweise bei der diagnostischen Bildgebung unterstützend eingesetzt werden. Wissenschaftler aus China verschafften sich einen Überblick zu dieser Thematik und untersuchten in einem systematischen Review mit Metaanalyse, ob sich der unterstützende Einsatz der KI bei der Bildgebung auf die Detektionsrate von Krebs und dessen Vorstufen auswirkt.

Künstliche Intelligenz: Bessere Krebsdiagnostik?

Bei ihrer Suche in internationale Datenbanken fanden die Wissenschaftler 49 geeignete randomisierte, kontrollierte Studien, die zwischen 2017 und Mitte 2024 veröffentlicht wurden. Die Studien befassten sich mit 7 Krebsarten; die meisten mit Darmkrebs (39 Studien). Die Wissenschaftler untersuchten die Detektionsrate mit und ohne KI-Unterstützung bei verschiedenen Krebsarten.

Auf die Detektionsrate bei Magen- und Leberkrebs schien der Einsatz der KI bei der Bildgebung keinen Einfluss zu haben. Oft höhere Detektionsrate beim Einsatz von KI. Der Einsatz von KI bei der bildgebenden Untersuchung ging bei 5 der 7 untersuchten Krebserkrankungen mit einer höheren Detektionsrate einher. Der tatsächliche Nutzen für den Patienten, z. B. in Hinblick auf dessen Lebensqualität und Überleben, ist noch unklar und muss in weiteren Studien untersucht werden.

Wirkstoff aus Pilzen könnte Hirnalterung entgegenwirken

Ergothionein gilt als vielversprechende Substanz zur Verlangsamung von Alterungsprozessen. Eine aktuelle Studie zeigte eine gute Verträglichkeit sowie einen signifikanten Anstieg der Blutspiegel nach Supplementierung mit Ergothionein. Darüber hinaus konnte bei älteren Erwachsenen mit subjektiven Gedächtnisbeschwerden eine kurzfristige Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit beobachtet werden. Diese Ergebnisse unterstreichen das Potenzial von Ergothionein, künftig einen wertvollen Beitrag zur Ver-

langsamung der Hirnalterung leisten zu können.

Ergothionein ist ein antioxidativer Nährstoff, der über die Nahrung aufgenommen wird und zunehmend aufgrund seiner potenziellen neuroprotektiven Eigenschaften erforscht wird. Natürlich vorkommend findet sich Ergothionein vor allem in Pilzen wie Shiitake und Austernpilzen. Bisher fehlten jedoch Studien, die unterschiedliche Dosierungen bei gesunden älteren Erwachsenen vergleichend bewerten.

Kognitive Leistungsfähigkeit im Alter - Fördern mit Ergothionein?

An einer 16-wöchigen, randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie nahmen nun Erwachsene im Alter von 55 - 79 mit subjektiven Gedächtnisbeschwerden teil. Die Teilnehmer erhielten täglich entweder 10 mg oder 25 mg Ergothionein oder ein Placebo. Das Hauptziel der Studie war zu untersuchen, ob sich die Gedächtnisleistung der Teilnehmer abhängig von der Supplementierung veränderte.

Hierfür wurde ein computergestützter Test („CNS Vital Signs“) eingesetzt, welcher verschiedene Aspekte des Gedächtnisses erfasst und zu einem Gesamtwert zusammenfasst. Zusätzlich wurden weitere Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit betrachtet. Auch das subjektive Empfinden der Teilnehmer hinsichtlich ihres Gedächtnisses sowie ihre Schlafqualität und die Telomerlänge (ein biologischer Marker für Alterung) wurden erfasst.

Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie über 16 Wochen

Insgesamt nahmen 147 Erwachsene an der Studie teil. Zu Beginn zeigten die Teilnehmer eine leicht überdurchschnittliche kognitive Leistung (Neurokognitiver Index: Median = 105) und mittlere Plasma-Ergothioneinwerte von 1 154 nmol/L (Interquartilbereich = 889,9). Die Plasmaspiegel von Ergothionein stiegen nach 4 und 16 Wochen



Foto: Archiv

signifikant an. In der 10-mg-Gruppe stiegen die Plasmaspiegel etwa um das 3- bis 6-fache und in der 25-mg-Gruppe um das 6- bis 16-fache ($p < 0,001$). Eine Dosis von 25 mg führte in Woche 4 zu einer signifikanten Verbesserung des zusammengesetzten Gedächtniswertes innerhalb der Gruppe ($p < 0,05$), dieser Effekt blieb jedoch nicht über die gesamte Studiendauer bestehen.

Die Reaktionszeit verbesserte sich in beiden Ergothionein-Gruppen zeitabhängig, während andere kognitive Bereiche keine oder nur begrenzte Veränderungen zeigten. Subjektives pro-

spektives Gedächtnis und Einschlafen verbesserten sich dosisabhängig, mit signifikanten Effekten bei 25 mg ($p < 0,05$). Innerhalb der Gruppe mit 10 mg Ergothionein wurde eine Zunahme der Telomerlänge beobachtet (geschätzter Mittelwert: 0,26; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,02 - 0,49).

Potenzial: Kurzfristige Verbesserung der Gedächtnisleistung durch Ergothionein

Die Studie liefert Evidenz für die Aufnahme von Ergothionein durch die Supplementierung, aber nur begrenzt

te Belege für nachhaltige kognitive Verbesserungen bei gesunden älteren Erwachsenen mit bereits guter Ausgangsleistung. Längere Studien mit kognitiv eingeschränkten Teilnehmenden oder niedrigeren Ergothioneinspiegeln könnten zeigen, ob Ergothionein tatsächlich neuroprotektive Eigenschaften besitzt und helfen kann, den Gedächtnisabbau zu verlangsamen.

Vielversprechend ist zudem, dass die Studie auf eine Verlängerung der Telomere durch Ergothionein hindeutet. Die Zellalterung könnte demnach durch Ergothionein positiv beeinflusst werden.

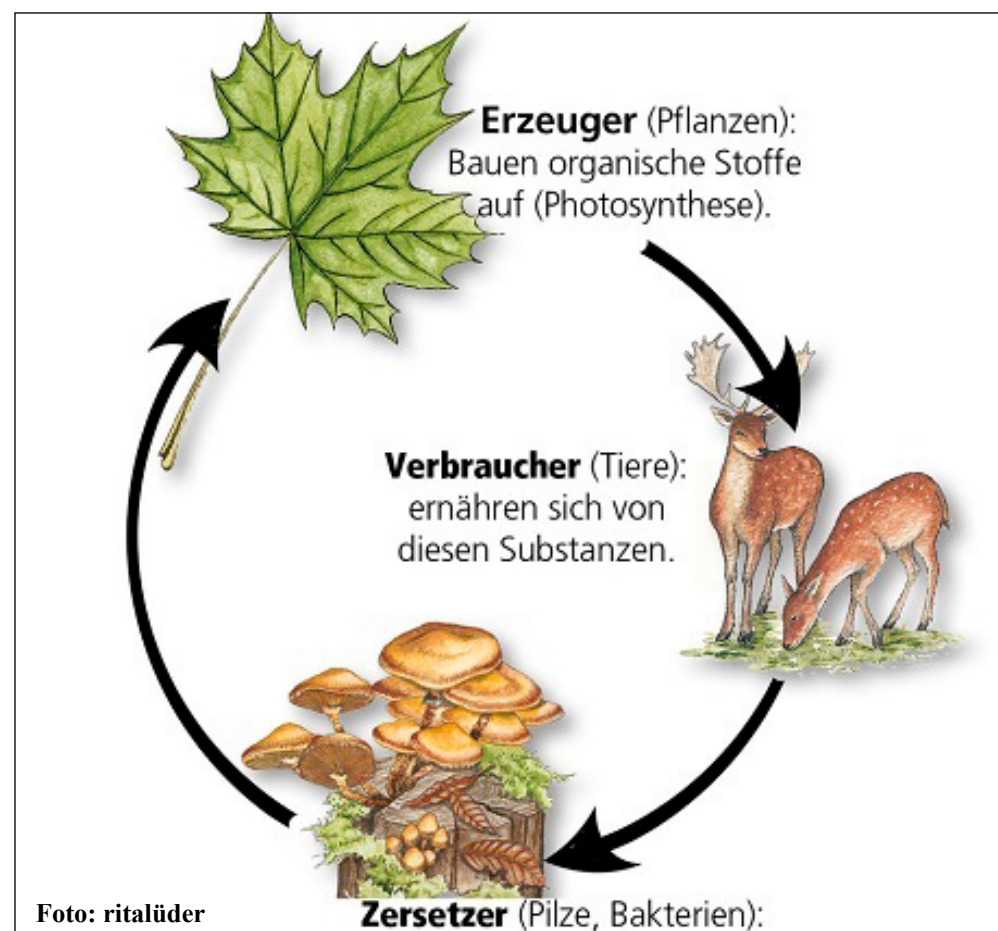


Foto: ritalüder

Mit Chili-Wirkstoff gegen chronische Schmerzen

Schmerzexperten des UKL setzen Scharfstoff aus Chilischoten zur Schmerzlinderung ein/ Anwendung erfolgt kontrolliert in Schmerzambulanz und Tagesklinik

Das ist die geschätzte Zahl der Menschen, die in Deutschland an chronischen Schmerzen leiden. Von akuten unterscheiden sich diese vor allem durch die Dauer: Hält ein Schmerz mindestens 12 Wochen an, ist dieser unabhängig vom Auslöser selbst zu einer chronischen Erkrankung geworden.

Um den oft großen Leidensdruck zu lindern, bietet das Universitätsklinikum Leipzig (UKL) eine ambulante Behandlung in der Schmerzambulanz sowie eine mehrwöchige multimodale Schmerztherapie in einer speziellen Tagesklinik an. Zu den hier angewendeten Methoden gehört seit kurzem als wichtige Ergänzung auch der Einsatz von Capsaicin, dem Wirkstoff aus Chilischoten.

Chronische Schmerzen können sehr unterschiedlich sein, am häufigsten handelt es sich um Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen sowie Fibromyalgie und Migräne. Gemeinsam ist allen Formen, dass diese die Betroffenen oft stark im Alltag einschränken und zu Arbeitsunfähigkeit und sozialem Rückzug führen können. Denn was bei akut auftretenden Schmerzen hilft, versagt bei chronisch gewordenen Formen - die Folge sind anhaltende und wiederkehrende, oft heftige Schmerzen, gegen die nichts zu helfen scheint.

„Der Hintergrund ist, dass oftmals nicht mehr die auslösende Ursache im

Zentrum steht, sondern der Schmerz selbst als eine erlernte Reaktion des Organismus“, erklärt Dr. Stephan Scheike.

Der Anästhesist leitet die Schmerztagesklinik am Universitätsklinikum Leipzig. Seit der Gründung vor sechs Jahren werden hier Patient:innen behandelt, die oft einen langen Leidensweg hinter sich haben. „Denn zunächst müssen alle möglichen organischen Ursachen ausgeschlossen werden, was oft eine Diagnose-Odyssee bedeutet“, so Scheike. Am Ende steht die durchaus schwierige Erkenntnis, dass es scheinbar keinen Grund für den Schmerz

gibt, dieser aber doch real empfunden wird. „An dieser Stelle setzt unser Angebot an“, so der Schmerzspezialist.

Denn die multimodale Therapie nutzt verschiedene Behandlungsansätze von Medikamenten über Bewegung bis zur psychologischen Beratung und Verhaltenstherapie. Das Ziel ist bei allem, den Betroffenen einen besseren Umgang mit dem Schmerz und einen Erhalt oder Rückkehr des Alltags zu ermöglichen.

Neues Angebot bei Nervenschmerzen
Seit kurzem steht am UKL dabei auch ein neuer starker Wirkstoff zur Verfü-

gung: Capsaicin, ein natürlicher Stoff, der vor allem in Chilischoten vorkommt und für deren berühmte Schärfe sorgt. „Für uns in der Schmerztherapie bietet der hochkonzentrierte Wirkstoff eine neue Option, um bei besonders belastenden und schwer zu lindernden Nervenschmerzen eingreifen zu können“, erklärt Dr. Scheike.

Denn aufgrund seiner speziellen Eigenschaften sorgt das Capsaicin dafür, dass die Nervenendigungen weniger empfindlich gegenüber Schmerzreizen werden, womit das Schmerzempfinden verringert werden kann. Dazu wird das Medikament gezielt an den betroffenen Stellen von außen in Form eines Pflasters eingesetzt. „Die Konzentration ist dabei sehr hoch, weshalb die Pflaster nur unter Aufsicht und kurzzeitig aufgebracht werden können“, erklärt Dr. Scheike.

Nach erfolgreichen Pilotversuchen am UKL wird das Verfahren jetzt in das Angebot der Schmerztherapie und damit in der Schmerzambulanz und Tagesklinik integriert. „Wir versprechen uns davon eine neue Option vor allem für Patient:innen, die zum Beispiel nach einer Gürtelrose mit bleibenden Nervenschmerzen kämpfen“, so der Anästhesist.

Das Capsaicin-Pflaster wird primär in der ambulanten Behandlung von Patienten eingesetzt, kann aber auch im Rahmen einer teilstationären mul-



Foto: Dr. Stephan Scheike und Manuela Boldt

timodalen Schmerztherapie in der Tagesklinik zur Anwendung kommen.

Dabei wird nach einer ersten Vorstellung in der Ambulanz zwischen einer stationären und der tagesklinischen Behandlung entschieden. Für die letztere kommen die Patient:innen über einen Zeitraum von vier Wochen täglich in die Klinik und durchlaufen eine Reihe verschiedener Maßnahmen. Die Plätze für diese intensive Betreuung sind begrenzt: Monatlich startet ein Kurs mit maximal acht Teilnehmer:innen.

Dennoch macht Dr. Stephan Scheike Betroffenen Mut für eine Vorstellung: „Wir haben regelmäßig auch Termin-

verschiebungen mit kurzfristig freierwerdenden Plätzen, so dass wir lange Wartezeiten gut verhindern können.“



Kontakt: Schmerztagesklinik am Universitätsklinikum Leipzig
Tel: 0341 / 97-17716, E-mail: schmerztagesklinik@medizin.uni-leipzig.de



Foto: naturheilpraxis.de

Käse senkt Demenzrisiko

Kurz & fundiert

* Demenzrisiko in alternden Bevölkerungen und Ernährung: Kann Käse eine Rolle spielen?

* Bevölkerungsbasierte Kohortenstudie mit 7 914 Personen ab 65 Jahren über 3 Jahre

* Demenzrisiko bei gelegentlichen Käseessern leicht reduziert (absolute Risikodifferenz: 1,06 %)

* Möglicher Zusammenhang zwischen Käsekonsum und kognitiver Gesundheit - kausaler Effekt jedoch nicht belegt

Demenz betrifft immer mehr Menschen, besonders in alternden Gesellschaften wie Japan oder auch Deutschland. Die Ernährung gilt als wichtiger Faktor zur Unterstützung der Gehirngesundheit. Die Rolle einzelner Lebensmittel ist jedoch oft unklar. Eine Studie mit fast 8 000 älteren Japanern untersuchte

nun, ob gelegentlicher Käsekonsum mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist. Die Ergebnisse deuten auf einen möglichen Zusammenhang hin - ob Käse aber ursächlich mit geringfügig seltener auftretenden Demenzerkrankungen bei Älteren assoziiert ist, werden weitere Studien prüfen müssen.

Demenz stellt eine mit alternden Bevölkerungen zunehmend häufiger auftretende Erkrankung des Gehirns dar. Japan gehört zu einem besonders stark betroffenen Land, mit einem durchschnittlichen Alter der Bevölkerung von ungefähr 49 Jahren (Deutschland: -47 Jahre; Vergleich Indien: -29 Jahre).

Die Ernährung gilt als ein Faktor, der die kognitive Gesundheit beeinflussen kann und beeinflussbar ist. Typischerweise steht die mediterrane Ernährung als eine der besonders vorteilhaften Ernährungsformen im Zentrum von Studien. Jedoch werden immer wieder auch Lebensmittel auf ihre Effekte hin untersucht, die zwar nicht

Element der mediterranen Ernährung sind, aber häufig konsumiert werden. Dazu gehören auch Milchprodukte. Daten hierzu sind jedoch bislang inkonsistent. Speziell Käse enthält verschiedene Vitamine und Probiotika, die theoretisch neuroprotektive Effekte ausüben könnten.

Demenzrisiko in alternden Bevölkerungen und Ernährung: Kann Käse eine Rolle spielen?

Die vorliegende bevölkerungsbasierte Kohortenstudie untersuchte mögliche Assoziationen zwischen gelegentlichem Käsekonsum und dem Auftreten von Demenz.

Die Wissenschaftler analysierten Daten aus einer großen Kohorte älterer Japaner (Japan Gerontological Evaluation Study, 2019 - 2022) und verknüpften diese mit Befragungen für eine Langzeitpflegeversicherung. Für die Studie schlossen die Autoren Personen ab 65 Jahren ohne vorherige Langzeitpflege ein.

Die betrachteten Personen wurden nach ihrem Käsekonsum zum Studienbeginn in zwei Gruppen unterteilt: nie (seltener als 1x/Woche) oder gelegentlich (mindestens 1x/Woche). Ob eine Demenz auftrat, erfasste die Studie über einen Zeitraum von 3 Jahren.

Bevölkerungsbasierte Kohortenstudie mit 7 914 Personen über 3 Jahre

Die Analyse umfasste 7 914 Personen, von denen 3 957 gelegentlich Käse aßen, 3 957 konsumierten hingegen nie Käse, non-consumers). Die Käse-

Gruppe berichtete im Schnitt, 1 - 2-mal pro Woche Käse zu essen (72,1 %). Ein kleinerer Teil der Gruppe gab eine Häufigkeit von 3 - 4-mal wöchentlich oder mehr als 5-mal an. Besonders oft sagten die befragten Japaner, dass sie verarbeiteten Käse (beispielsweise Schmelzkäse) aßen (82,7 %), gefolgt von Weißschimmelkäse (7,8 %; beispielsweise Camembert) und anderen Varianten.

Im Laufe von 3 Jahren entwickelten 134 Personen der Käse-Gruppe (3,4 %) und 176 der Nie-Käse-Gruppe (4,5 %) eine Demenz. Die absolute Risikodifferenz betrug 1,06 Prozentpunkte. Der gelegentliche Käsekonsum war mit einem um 24 % reduzierten Risiko für Demenz assoziiert (Hazard Ratio, HR: 0,76; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,60 - 0,95; p - 0,015).

Demenzrisiko bei gelegentlichen Käseessern leicht reduziert

Gelegentliches Käseessen mit mindestens einer Portion pro Woche ging demnach moderat mit einer reduzierten 3-Jahres-Inzidenz von Demenz bei älteren Japanern einher. Die absolute Risikoreduktion war gering, berichten die Autoren. Allerdings passen die Ergebnisse in das Gesamtbild früherer Beobachtungen, wonach Milchprodukte mit Vorteilen für die kognitive Gesundheit verknüpft sind.

Die Studie zeigt jedoch nur eine Assoziation, keinen Beweis für Kausalität. Andere Faktoren (z. B. gesünderer Lebensstil der Käse-Esser) könnten das Ergebnis beeinflusst haben. Weitere Forschung ist daher nötig.

Original Titel:

Cheese Consumption and Incidence of Dementia in Community-Dwelling Older Japanese Adults: The JAGES 2019–2022 Cohort Study

Alzheimer: Auditive Stimulation reinigt Gehirn

Kunming Institute of Zoology stellt anhaltende Wirksamkeit bei betagten Rhesusaffen fest

Foto: pixabay.com, Jurrien Brondijk



Eine auditive Stimulation bei 40 Hertz erhöht die Beta-Amyloid-Werte in der Zerebrospinalflüssigkeit (CSF) von betagten Rhesusaffen - und zwar für fünf Wochen. Das haben Forscher des Kunming Institute of Zoology bei nicht-menschlichen Primaten nachgewiesen. Die Ergebnisse sind relevant in Bezug auf die Unterschiede der Wirksamkeit eines Behandlungsansatzes für Alzheimer bei verschiedenen Säugetieren. Details sind in „PNAS“ nachzulesen.

Rhesusaffen ideal

Eine Stimulierung mit 40 Hertz zur Behandlung von Alzheimer bei Primaten und Nagetiermodellen zeigt erhebliche Unterschiede. Das Team um Hu Xintian hat neun Rhesusaffen (Macaca mulatta) im Alter zwischen 26 und 31 Jahren getestet. Diese alten Tiere entwickeln spontan Amyloid-Plaques in ihren Gehirnen. Damit ahmen sie die pathologischen Eigenschaften dieser Plaques von Alzheimer beim Menschen nach. So werden sie zu einem idealen translationalen Forschungsmodell, heißt es.

Mittels eines randomisierten kontrollierten Designs haben die Affen sieben Tage lang jeweils eine Stunde eine auditive Stimulation mit 40 Hertz erhalten. Danach erhöhten sich die Werte der Schlüsselproteine

Aβ42 und Aβ40 in der Zerebrospinalflüssigkeit um 205,61 und 201 Prozent. Diese Werte stimmen mit früheren Ergebnissen mit Mausmodelle überein und stützen die Hypothese, dass eine derartige Stimulierung die Freigabe der Amyloid-Plaques in die CSF ermöglicht.

Anhaltende Wirkung

Die Werte dieser Plaques-Konzentrationen in der CSF waren auch 35 Tage nach dem Ende der Stimulation noch erhöht. Es kam dabei zu keinem signifikanten Rückgang der zuerst gemessenen Werte. Eine derartig anhaltende Wirkung wurde bei früheren Studien mit Mäusen nicht nachgewiesen. Damit liegen weitere Belege für den Einsatz einer Stimulation mit 40 Hertz beim Menschen vor. Zudem ist dieser Behandlungsansatz nicht invasiv, kostengünstig und ungefährlich, so die Forscher.



Foto: Focus.de

Kreative Gastronomen aus der Vulkanregion Vogelsberg setzen alles daran, ihre Gäste mit originellen, teils klassischen, teils neu interpretierten vegetarischen Gerichten aus heimischen Zutaten zu begeistern.

Die kulinarischen Genusswochen „Der Vulkan kocht!®: vegetarisch“ laden dazu ein, die Vielfalt regionaler Lebensmittel zu entdecken - Vogelsberg vegetarisch - nur was für Feinschmecker? Küchenparty mit acht Stationen denn nicht nur Fleisch und Fisch aus dem Vogelsberg sind ein Genuss, sondern auch zahlreiche andere regionale Produkte bieten überraschende Variationsmöglichkeiten.

Vom 15. Januar bis 15. März 2026 präsentieren die teilnehmenden Restaurants - zusätzlich zu ihrem regulä-



DER VULKAN KOCHT!®: vegetarisch

ren Angebot - speziell entwickelte vegetarische und teilweise auch vegane Speisen, die mit dem „Der Vulkan kocht!®“-Logo gekennzeichnet sind. Hinter diesen Gerichten verbergen sich oft aufwändige Kreationen, die den Köchinnen und Köchen mindestens genauso viel Einsatz abverlangen wie ein klassisches Steak. Vegetarische Küche bedeutet hier nicht einfach den Verzicht auf Fleisch, sondern steht für vollwertige, kreative Gerichte ohne tierische Bestandteile. Der Aufwand, der in die VEGGI-Spezialitäten fließt, ist mit jedem Bissen spürbar.

Wer bisher noch nicht in den Genuss vegetarischer oder veganer Speisen gekommen ist, sollte sich ruhig einmal darauf einlassen. Die Gastronomen versprechen: Die Gerichte bestehen

überwiegend aus frischen, regionalen Zutaten und bringen das Beste der Region direkt auf den Teller. Im Vogelsberg finden sich zudem außergewöhnliche Produkte wie „Beluga- und Grüne Bio-Linsen“ oder der „Vogelsberger Reis“ aus Beta-Glucan-Gerste. Wer Lust bekommen hat, findet zwischen Alsfeld und Gedern, Mücke und Schlitz garantiert das passende Restaurant für genussvolle Stunden.

In der Vulkanregion Vogelsberg läuft vieles Hand in Hand: Mit Fachwissen und Engagement arbeiten Gastronomen, regionale Lieferanten und Produzenten eng zusammen. „Der Vulkan kocht!®“ hat sich längst als starke Gemeinschaft etabliert, die nicht im Wettbewerb, sondern

als Netzwerk agiert. Der kollegiale Austausch ist allen Beteiligten wichtig und sorgt für verlässliche Lieferketten - aus manchen Geschäftsbeziehungen sind im Laufe der Zeit sogar Freundschaften entstanden. Auch die Kooperationen mit der Ökomodel-Region Vogelsberg und Vogelsberg Original fördern die Zusammenarbeit zwischen Gastronomie und regionalen Erzeugern. Diese enge Vernetzung stärkt die Region nachhaltig, bindet Fachkräfte und trägt zur Lebensqualität bei.

Auftakt zu „Der Vulkan kocht!®: vegetarisch“ - Küchenparty im Sporthotel Grünberg

Am 15. Januar ab 18:00 Uhr fällt der Startschuss für die VEGGI-Genusswochen mit einer stimmungsvollen Küchenparty im Sporthotel Grünberg.

Acht Gastronomiebetriebe präsentieren an acht Stationen ihre vegetarischen Spezialitäten - ein wahres Feuerwerk an kreativer Kochkunst, zubereitet aus überwiegend regionalen Zutaten von engagierten Köchinnen und Köchen. Gastgeber und sieben weitere Gastronomen aus der Vulkanregion Vogelsberg laden gemeinsam ins Sporthotel Grünberg ein.

Neben erfahrenen Küchenchefs und Köchen zeigen auch junge, ambitionierte Auszubildende ihr Können. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Live-Moderation und Musik sorgt für einen rundum gelungenen Abend. Neben vegetarischen Gerichten stehen auch vegane Optionen auf dem Programm, bei denen konsequent auf tierische Produkte wie Eier, Milch

oder Honig verzichtet wird. Viele Gäste werden überrascht sein, wie facettenreich die Vogelsberger Küche ist und wie kreativ Tradition und Moderne hier verschmelzen. Wer dabei sein möchte, sollte sich beeilen - im vergangenen Jahr war die Auftaktveranstaltung rasch ausgebucht. Reservierungen sind möglich unter info@sporthotel-gruenberg.de oder telefonisch unter (0 64 01) 8020.

Gut zu wissen Eröffnungsabend DER VULKAN KOCHTE!®: vegetarisch war am 15.01.2026, Sporthotel Grünberg, 18:00 Uhr www.sporthotel-gruenberg.de

Teilnehmende Gastronomen des Eröffnungsabends war 15. Januar 2026 im Sporthotel Grünberg:
SchlossHOTEL Gedern (Gedern)
Landgasthaus Porta (Schlitz)
Posthotel Johannesberg (Lauterbach)
Landgasthof Zur Post (Freiensteinau/Nieder-Moos)
Sporthotel Grünberg (Grünberg)



Landgasthaus Zur Birke (Schotten-Burkhardts)
Restaurant Taufsteinhütte
hôtel villa raab

Der Ticketpreis beträgt 119,- € pro Person inkl. Getränkeauswahl.



Fischgerichte



Gefüllte Lachsforelle (zum Rezept.....) - Foto: Le Creuset

Fisch gehört sicherlich zu den abwechslungsreichsten Genussmitteln in der Küche. Nicht nur Salz- und Süßwasserfisch, auch die unterschiedlichsten Arten von Fisch innerhalb dieser Gruppen lassen Fischgerichte zum vielseitigen Genuss auf unsere Teller kommen.

Eine Vielzahl von Zubereitungsarten tun ihr Übriges, gedünstet, gebraten, gegrillt, geräuchert, roh, mariniert, diese Aufzählung kann man noch weiterführen. Viele davon können Sie in unserer Rezeptausswahl wiederentdecken.

Auch ernährungsphysiologischer macht regelmäßiger Fischgenuss Sinn. Fischarten wie Seelachs, Kabeljau und Scholle liefern hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Jod, weisen aber einen im Vergleich zu Fleisch (Schwein, Rind) niedrigeren Fettgehalt auf. Lachs, Makrele oder Hering enthalten zwar relativ viel Fett,

dieses versorgen uns jedoch mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren mit Vitamin-D.

Röstitürmchen mit gebratenen Lachs und Steirischen Kürbiskernöltsatsiki

Das braucht man für 4 Personen Rösti

600 g Kartoffeln, festkochend. 2 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, 30 g Crème fraîche, 1 Knoblauchzehe, 1 Eidotter

Kernöltsatsiki

50 g Crème fraîche, Zitrone, unbehandelt, 1 TL Wasabi, Salz, 1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., 1 TL Kürbiskerne fein geschrotet, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Salatgurke

Gebratener Lachs

450 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitrone, unbehandelt, 2 EL

Mehl, 1 EL Steirische Kürbiskerne, fein geschrotet, 2 EL Rapsöl

Zum Garnieren

Kresse (oder andere Keimspalten) Kürbiskernölpesto, Salatblätter (z.B. Frisée, Rucola, Eichblatt, etc.)

So geht's

Für das Tsatsiki die Gurke schälen, entkernen, in grobe Streifen hobeln und einsalzen.

Nach ca. 10 Minuten die Flüssigkeit gut abdrücken und mit Crème fraîche, Zitronenschalenabrieb (1/4 der Zitrone), etwas Zitronensaft, Wasabi, Salz, Kürbiskernöl und Kürbiskernen, sowie gepressten Knoblauch vermischen.

Backofen auf 100 °C vorheizen.

Für die Röstmasse Kartoffeln schälen, fein reiben, Flüssigkeit gut abdrücken.

Mit Crème fraîche, Eidotter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und fein gehackten Knoblauch vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, 8 Röstbraten und im Backofen warmhalten. Lachs in 4 Stücke schneiden.

Auf der Fleischseite mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Mehl und fein geschrotete Kürbiskerne mischen.

Den Lachs darin wenden und mit der Hautseite zuerst ins heiße Öl legen.

Filets auf der Hautseite langsam braten.

Wenden und die knusprige Haut ablösen, diese zum Garnieren beiseitelegen.

Lachs auf der ehemaligen Hautseite mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen, erneut wenden und nochmals auf dieser Seite kurz braten.

Beim Anrichten auf Teller die Röstbraten mit Lachs und Kernöl-Tsatsiki zu Türmchen schichten.

Mit etwas Kresse, Salatblättern, der knusprig gebratenen Haut und Kürbiskernölpesto garnieren.

Tipps:

Wenn man kein Kürbiskernölpesto vorrätig hat, kann man ganz schnell selbst eines mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer herstellen oder anstatt dessen einfach nur Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Garnieren verwenden. Alternativ zu Wasabi könnte auch frischer



Röstitürmchen mit gebratenen Lachs und Steirischen Kürbiskernöltsatsiki - Foto: Stefan Kristoferitsch mit freundlicher Genehmigung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Steirischer Kren g.g.A. für das Tsatsiki verwendet werden.

Rezept von Johann Papst (steirischer Spitzenkoch) mit freundlicher Genehmi-

gung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitungszeit: 50 Minuten Schwierigkeit: Mittel

Bandnudeln mit Lachsforellen-Streifen in Salbei-Butter

Bandnudeln mit Lachsforelle - Foto: Wirths PR



Das braucht man für 4 Personen

• 2 Lachsforellenfilets, ca. 500 g (alternativ auch Lachs- oder Forellenfilets) (Lebensmittelkunde Forelle)
• Salz, • Zitronensaft, • Mehl, • 300 g Bandnudeln, • 60 g Butter, • 2 rote Chilis, • 2 Zweige Salbei, • 2 Knoblauchzehen, • Parmesan.

So geht's:

1. Die Lachsforellen-Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden.
2. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsangabe kochen bis sie den richtigen Biss haben.
3. In einer Pfanne die Hälfte der Butter

erhitzen, die Lachsforellen-Filets anbraten und warm stellen.

4. Die restliche Butter in die Pfanne geben und die in Ringe geschnittenen Chilis und den in feine Streifen geschnittenen Salbei darin anschwitzen.

5. Den Knoblauch würfeln und dazugeben.

6. Die Sauce unter die fertig gekochten Nudeln heben.

7. Die Bandnudeln mit den Lachsforellen-Streifen anrichten und einige Parmesanspäne darüber hobeln.

Pro Person: 636 kcal (2662 kJ), 60,1 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 54,9 g Kohlenhydrat

Forellentaler mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Das braucht man für 4 Personen
100 g Frischkäse, 2 EL geriebener Steirischer Kren g.g.A., Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Salz, Pfeffer weiß, 300 g Forellenfilets geräuchert, ½ Salatgurke, 12 Pumpernickel-Taler, 2 Zitronen (unbehandelt), Dill zum Garnieren

So geht's
Frischkäse mit Kren und etwas Kürbiskernöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets in Stückchen teilen.
Die Salatgurke in Scheiben schneiden und vierteln.
Die Zitrone ebenso wie die Gurke vorbereiten.
Die Frischkäsecreme auf die Pumpernickel-Taler verteilen.

Je ein Viertel Salatgurke und Zitrone, sowie Forellenfilet drauflegen.
Mit frischem Dill garnieren.
Tipp: Wer keine Pumpernickel-Taler zur Hand hat, kann diese mit normalen



Zubereitungszeit:
20 Minuten: Schwierigkeit: Leicht

Forellentaler mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. - Foto: Stefan Kristoferitsch mit freundlicher Genehmigung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Pumpernickel-Brotscheiben und einer runden Keksform ganz leicht selbst herstellen. Natürlich können, dem Anlass entsprechend, auch andere Formen wie Sterne oder Bären aus dem Pumpernickel ausgestochen werden.
Mit freundlicher Genehmigung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Gourmet Fischsuppe mit Lachs



Das braucht man für 4 Personen
50 g Möhren, 50 g Lauch, 1 kleine Stange Staudensellerie, 2 EL Butter, 400 ml Fischfond, 400 ml Gemüsebrühe, 250 g Lachs, 200 g Bergkäse, 2-3 EL Weißwein, 1 TL Stärke, 1 Eigelb, Salz und Pfeffer, Muskat, Dill, Weißwein zum Abschmecken.

Gourmet Fischsuppe mit Lachs - Foto: (Wirths PR)

So geht's
Möhren, Lauch und Sellerie klein schneiden und in heißer Butter andünsten.
Mit Fischfond und Gemüsebrühe aufgießen.
5 Minuten köcheln lassen.
Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Den Käse reiben und in die Suppe einrühren.
Etwas Stärke mit Wein verrühren, an

die Suppe geben und kurz aufwallen lassen.
Die Suppe vom Herd nehmen, mit einem Eigelb legieren.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Weißwein abschmecken.
Mit Dillfähnchen garnieren und servieren.
Lachs (kurze Lebensmittelkunde)
Lachs ist silberfarben mit großen dunklen Flecken und auch unter dem Namen Salm bekannt. Der im Handel

angebotene Lachs stammt vorwiegend aus der Zucht.
Das Fleisch ist zart rosa bis orangerot und besitzt einen besonders kräftigen Geschmack. Generell gehört der Lachs zu den fettreicheren Fischarten, je nach Art schwankt der Fettgehalt zwischen 8 bis 13%. Lachssteak eignet sich gut zum Braten.
Ganzer Lachs, schmeckt sehr gut wenn er gedünste, pochiert oder in Folie gegart wird. Erhältlich ist Lachs auch in geräucherter Form.

Rilette vom gebeizten Lachs

Zutaten für 4 Personen
• 400 g gebeizter Lachs, • 2 EL Crème fraîche, • 1 EL fein gehackter Dill, • 1 EL grob gezupftes Basilikum • 2 TL Zitronensaft, • 2 Tomaten, • Zwiebel, • 1 EL Winzeressig, • 1 EL Olivenöl, • Salz & Pfeffer.

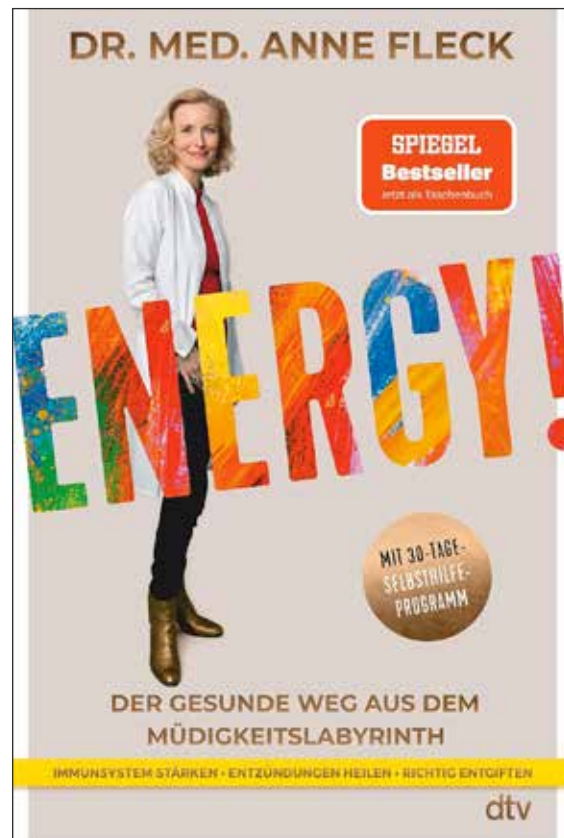
Zubereitung
1. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Tomaten aufschneiden,

die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Lachs in kleine Würfel schneiden
3.-Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
4. Für etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Die Masse mit einem Löffel in Nocken abstechen und mit einer kleinen Salatgarnitur servieren. Dazu passen Weißbrot oder Toast.

Weinempfehlung ein leichter, trockener Rosé oder ein Blanc de Noir
Mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Weininstituts GmbH

Rilette vom gebeizten Lachs - Foto:Deutsches Weininstitut

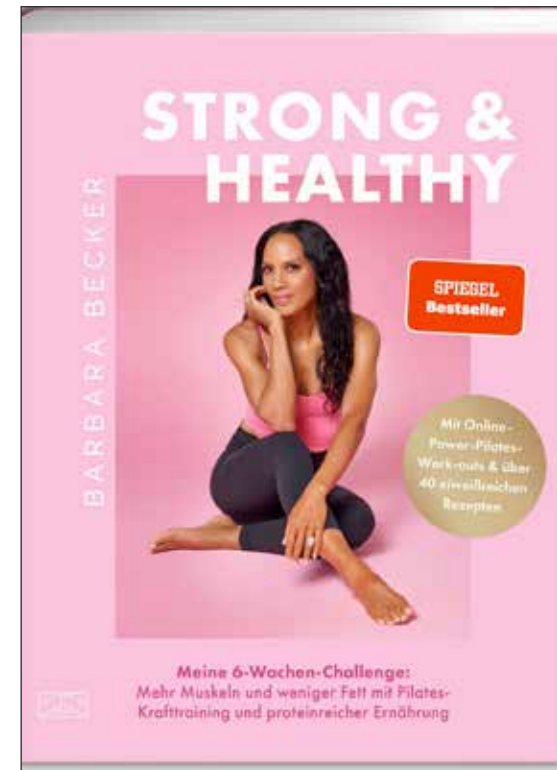




ENERGY! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth - Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

Gesund und energiegeladen mit dem ENERGY!-Programm: Sie sind erschöpft und müde? Sie leiden unter einem seltsamen Strauß an Symptomen und haben das Gefühl, ein Leben auf Sparflamme zu führen? Angeblich fehlt Ihnen nichts, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt? Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, geht der Sache auf den Grund und erklärt, welche verborgenen Ursachen hinter ständiger Müdigkeit, Infektanfälligkeit und bisher unerklärlichen Beschwerden stecken können. So zehren etwa unentdeckte Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Umwelttoxine oder eine kranke Verdauung an unserer Leistungsfähigkeit. Mit dem innovativen ENERGY!-Programm zeigt Anne Fleck den Ausweg aus dem Labyrinth: Indem wir die Kraft der richtigen Ernährung nutzen, den zu uns passenden Rhythmus finden, Nährstoffmängel ausgleichen und unser Immunsystem stärken, finden wir zu einem gesünderen Leben und neuer Energie. Mit vielen Selbsttests, ausgeklügelten ENERGY!-Rezepten und hilfreichen Checklisten für den Arztbesuch, Durchgehend vierfarbig gestaltet und von der Autorin selbst illustriert.

Taschenbuch Seitenzahl der Print-Ausgabe, 432 Seiten, Sprache Deutsch Herausgeber dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Autor Dr. Med. Anne Fleck, Mase 13.5 x 2.62 x 21 cm, ISBN-10 3423351926, ISBN-13 978-3423351928, Preis: 15,50 €



STRONG & HEALTHY

Meine 6-Wochen-Challenge: Mehr Muskeln und weniger Fett mit Pilates-Krafttraining und proteinreicher Ernährung - Mit über 40 eiweißreichen Rezepten | SPIEGEL Bestseller: Stark und Gesund mit Pilates und Protein im Doppelpack: Schlanker, fitter, gesünder. Wie man das schafft, ist für Fitness-Ikone **Barbara Becker** keine Frage: mit **Muskeltraining** und **eiweißreicher Ernährung**. Ihre einzigartige Kombination aus **Power-Pilates** und **High-Protein-Gerichten** macht's möglich, dass Frauen sich mit über 40 die Muskeln zurückholen, die sie mit 30 mal hatten - um dadurch **Übergewicht** und ande-re **gesundheitliche Beschwerden** loszuwerden. Pilates & Protein: Das Erfolgs-Duo, Power-Pilates für Zuhause: mit und ohne Geräte, High-Protein-Rezepte, die schmecken. Für ihr neues Buch hat die „Pilates-Queen“, in Zusammenarbeit mit ihrer Trainerin Tanja Krodell, spezielle Übungszirkel entwickelt, die sich an **Einsteigerinnen** ebenso wie an, **Fortgeschrittenerinnen**. Sie funktionieren mal mit, mal, **ohne Equipment**- und werden von schnellen Genussrezepten begleitet, die viel Eiweiß enthalten. Das fördert nicht nur den, **Muskelaufbau** und die schlanke Linie, sondern sorgt auch für ein **fittes Immunsystem**, **mentale Kraft** und **gute Laune**. **Mehr Muskeln, weniger Fett:** Barbara Becker zeigt auf der Pilates-Matte und in der Küche, wie es geht und wie jede Frau es Schritt für Schritt schaffen kann. Pilates und Protein - das ist Power.

Verlag: ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe, Autor: Barbara Becker, Erschienen 2025, Sprache: Deutsch, Seiten 176, Größe: 24.5 cm x 19.3 cm, ISBN 978-3-96584-504-6, Preis: 29,60 Euro

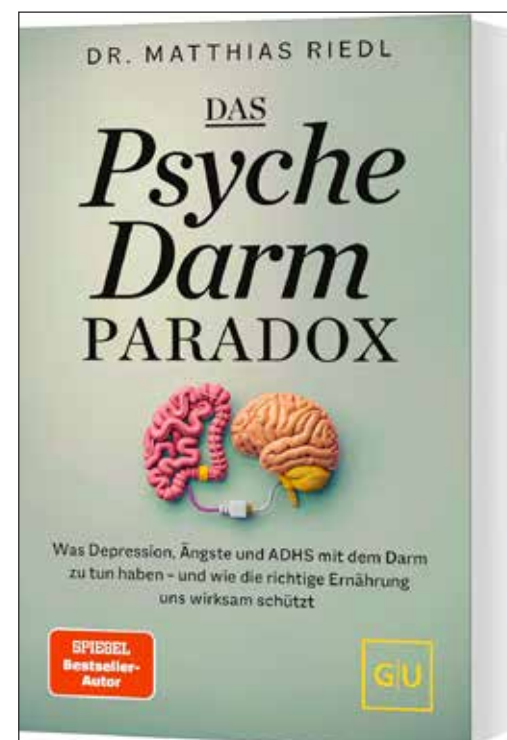
Psyche Darm PARADOX

Was Depression, Ängste und ADHS mit dem Darm zu tun haben und wie die richtige Ernährung uns wirksam schützt

Angst auf dem Teller, Depression auf der Gabel? Was wie ein Albtraum klingt, ist bittere Realität: Falsche einseitige Ernährung erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen und ADHS dramatisch. Doch es gibt Hoffnung: Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl zeigt, wie wir mit den richtigen Essensentscheidungen unsere Psyche wirksam schützen können - und zugleich der gesellschaftlichen Mental-Health-Misere entgegenkommen.

Basierend auf neuesten Studien und der Arbeit mit Tausenden Patienten enthüllt er, warum Nutella, Pizza und Co. uns immer nervöser, trauriger und erschöpfter werden lassen und auf welche Lebensmittel es wirklich ankommt wie z. B. Haferflocken, Brokkoli und Kurkuma. Denn ab sofort gilt: Darm gesund, Psyche gesund!

Seiten der Print-Ausgabe 272 Seiten, Sprache Deutsch, Herausgeber GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, Matthias Riedl (Autor), Erscheinungstermin 19. November 2025, Abmessungen 14 x 2.6 x 21.6 cm, ISBN-10 3833899271, ISBN-13 978-3833899270, Preis: 24.67 Euro



DIABETES HEILEN

Unsere 100 besten Rezepte: Endlich gesunde Blutzuckerwerte - ohne Medikamente, aber mit viel Genuss: Blutzucker runter, Gesundheit rauf - die beste Medizin kommt aus der Küche.

Wir essen zu viel Süßes und zu viel ungesunde Fertiggerichte. Kein Wunder, dass Diabetes Typ 2 zur Volkskrankheit geworden ist. Schon heute gibt es in Deutschland mehr als zehn Millionen Betroffene. Die gute Nachricht: Die Diagnose Diabetes heißt mittlerweile nicht mehr automatisch, dass man lebenslang Medikamente nehmen muss. Wer seine **Ernährung umstellt**, kann wieder gesund werden - oder gar nicht erst krank. Die Devise der Ernährungs-Docs lautet daher: ran an den Herd statt in die Apotheke. weniger Zucker im Blut, starke Blutzuckerwerte lassen nach Insulinproduktion wird wieder angekurbelt, Abnehmen fällt leichter. Mit **100 alltagstauglichen Rezepten** zeigen die renommierten TV-Ärzte in diesem Kochbuch, wie man den Blutzucker genussvoll in den Griff bekommen kann. Denn diese Ernährung macht nicht nur gesund, sie schmeckt auch richtig gut!

Gesundes Essen ist nachweislich einer der wichtigsten Eckpfeiler in der Diabetes-Therapie:

Einband: Hardcover, Verlag: ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe Erschienen: 2024, Sprache Deutsch, Seiten 224, Größe: 24.5 cm x 19.3 cm, ISBN 978-3-96584-459-9, Preis: 30.70 Euro



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

Köln ist hässlich? Moment mal! Wer das glaubt, hat Köln noch nie WIRKLICH gesehen. Also Augen auf, und los: Dieses Buch schickt Sie auf 15 Touren zu Fuß durch die Stadt - und jede ist genau 10.000 Schritte lang.

Sie spazieren durch das einstige Arbeiterviertel Kalk mit erstaunlich grünen Oasen, schlängeln sich entlang der verborgenen Wege der Strunde oder können mit guten Augen Heinrich Böll als Steinskulptur am Rathausturm entdecken. Jede Tour lässt kölsches Leben und kölsche Geschichte lebendig werden. Mal sportlich, mal historisch, mal völlig überraschend - aber immer 10.000 Schritte voller Köln!



Ich mööch zo Foß durch Kölle jonn JENS DREISBACH, 10.000 Schritte in Köln



Foto: Jens Dreisbach

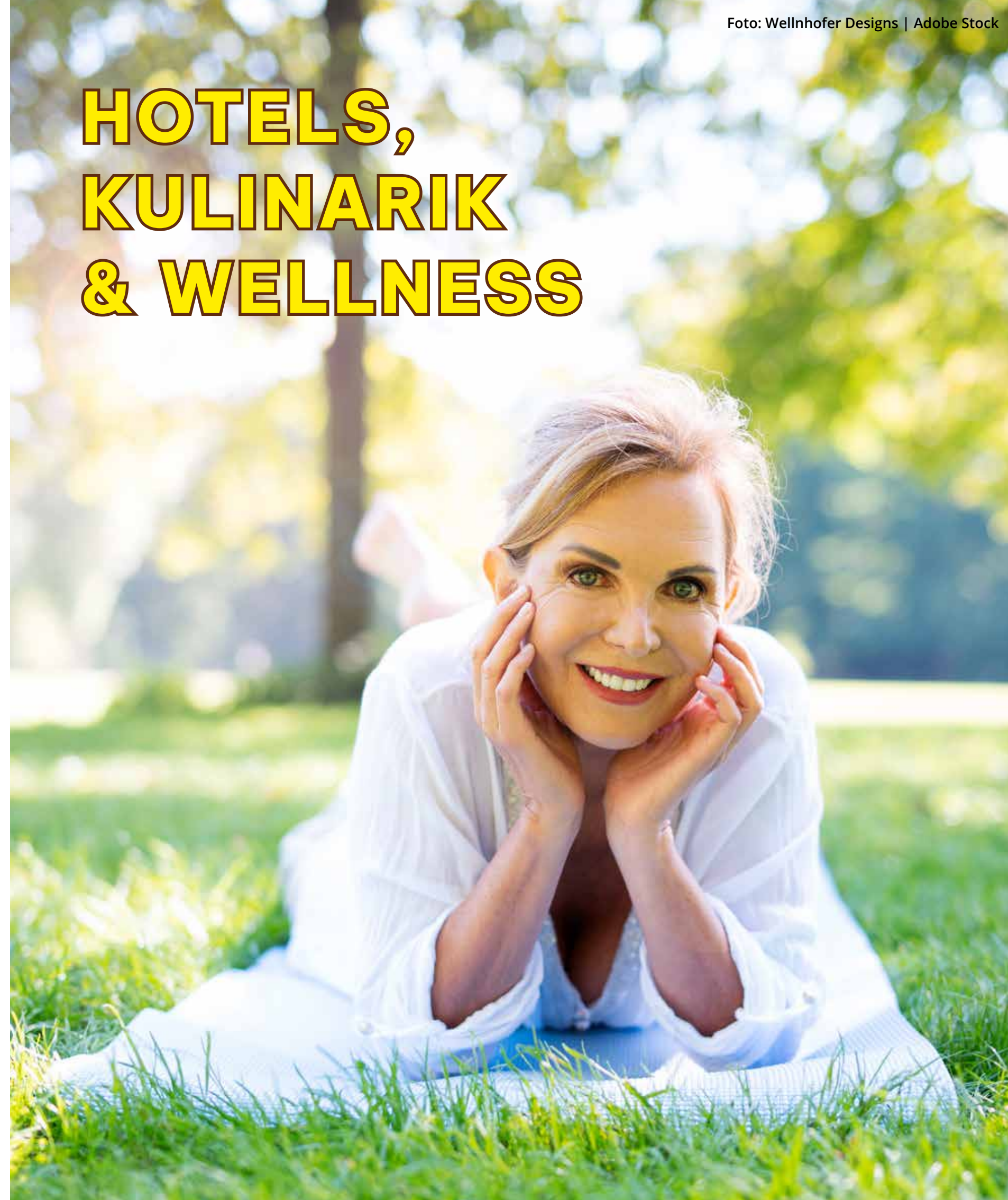
- Runter vom Sofa, rein in die Stadt: die Gesundheit fördern und dabei Köln neu entdecken
- Besser schlafen, länger und gesünder leben: mit 10.000 Schritten - dem empfohlenen Tagespensum der WHO
- Op jöck in Kölle - mit den KVB zu 15 Touren durch die Stadt

Jens Dreisbach erkundet seit über 30 Jahren seine Wahlheimat Köln - zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Von Zollstock bis Nippes, von Worringen bis Zündorf, von Müngersdorf bis Dellbrück ist ihm kein Stadtteil fremd - und er kann von sich behaupten, mit dem Großteil der mehr als 5.000 Kölner Straßen per Du zu sein.

Details: Kneipp Verlag Wien, Broschur, Format: 14.5 x 20.5 cm, Seiten: 208

ISBN: 978-3-7088-0881-9, Erscheinungstermin: 2025-12-15, Preis 22,00 €, Sofort lieferbar

HOTELS, KULINARIK & WELLNESS



Wohlfühlen entsteht, wenn Zeit zum Durchatmen, zum Wahrnehmen und zum Regenerieren bleibt. In den Kärntner Nockbergen, eingebettet in die sanfte alpine Landschaft von Bad Kleinkirchheim, hat **Ortners Eschenhof** einen Ort geschaffen, an dem nachhaltige Erholung und moderne Gesundheitskompetenz selbstverständlich ineinandergreifen.

Alpine Slowness als gelebtes Prinzip

Als **Alpine Slowness Hotel** folgt der Eschenhof einem klaren Leitgedanken: Die Natur gibt den Rhythmus vor. Die ruhige Kraft der Berge, weite Ausblicke und bewusst gestaltete Rückzugsräume schaffen Abstand

vom Alltag und eröffnen Raum für neue Balance. **Entschleunigung** ist hier eine Haltung, die Architektur, Angebote und Tagesabläufe prägt.

Im Mittelpunkt steht dabei das bewusste Wohlfühlen. Flexible Strukturen ermöglichen sowohl **gemeinsame Naturerlebnisse** als auch **individuelle Auszeiten**. **Neue Kraft** und ein **stabiles Körpergefühl** entwickeln sich durch das Zusammenspiel von Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit.

Prävention und Longevity

Dieser ganzheitliche Ansatz findet seine konsequente Fortsetzung im medizinischen Angebot des Hauses in der Ordination von **Dr. Martin Ortners**. Hotelgäste erwartet ein breites und ganzheitlich ausgerichtetes Leistungsspektrum,



Foto: Gert-Perauer

die Regenerationsfähigkeit stärken und **langfristige Gesundheit** fördern.

Gesunder Schlaf als Schlüssel zur Regeneration

Ein weiterer zentraler Schwerpunkt der Ordination ist das Thema **gesunder Schlaf** als wesentlicher Faktor für Regeneration, mentale Stabilität und Langlebigkeit. In persönlichen Gesprächen werden schlafbezogene Gewohnheiten, Tagesrhythmen und individuelle Belastungen reflektiert.

Die Beratung orientiert sich an den bewährten Prinzipien der Freiburger Schlafschule und setzt bewusst auf achtsame, alltagstaugliche Impulse ohne apparative Diagnostik.

Ziel ist es, neue Routinen zu entwickeln, die **Schlafqualität** zu verbessern und nachhaltige Erholung zu ermöglichen, auch über den Aufenthalt hinaus.

Medizin mit Zeit und persönlichem Blick

Die medizinischen Angebote sind bewusst fern von Hektik und Zeitdruck angesiedelt. Die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit steht im Vordergrund - getragen von Erfahrung, fachlicher Kompetenz und einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Im Zeichen des Wohlbefindens

Medizinische Begleitung und regenerative Elemente ergänzen sich hier auf natürliche Weise. **Ortners SPA** und die **umliegende Natur** schaffen zusätzliche Räume für Entspannung und Erholung. Auch **Architektur** und Hotelbetrieb folgen konsequent dem Prinzip der Reizreduktion. Naturinspirierte Räume, der Einsatz von Holz und natürlichen Materialien sowie ein klimaneutraler Betrieb fördern eine Atmosphäre der Ruhe. Die **BIO zer-**

Zeit, die dem Körper guttut

Ortners Eschenhof verbindet alpine Entschleunigung mit medizinischer Kompetenz



Foto: Restaurant-Ortners-Eschenhof



Foto: Gert-Perauer

das moderne Präventionsmedizin, individuelle Gesundheitsanalysen und persönliche Beratung vereint. Im Zentrum steht dabei das Thema **Longevity** - die gezielte Förderung von Gesundheit, Vitalität und Belastbarkeit über alle Lebensphasen hinweg.

Moderne medizinische Analysen schaffen dafür eine fundierte Grundlage. **Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik**, ausgewählte Laboruntersuchungen sowie individuell abgestimmte Assessments ermöglichen ein differenziertes Verständnis der persönlichen gesundheitlichen Ausgangslage. Auf dieser Basis entwickelt Dr. Ortners **maßgeschneiderte Empfehlungen**, die den Energiehaushalt unterstützen,



Foto: Gert-Perauer



Foto: Gert-Perauer

tifizierte Küche orientiert sich am Slow Food Gedanken und verbindet regionale Qualität mit leichter, nährstoffreicher Kost. So wird der Körper unterstützt, ohne belastet zu werden.

Die Nockberge als natürlicher Regenerationsraum

Die Nockberge selbst werden zum **natürlichen Regenerationsraum**. Sanfte **Wanderungen, Spaziergänge** durch Wälder und bewusste Ruhephasen an der **klaren Bergluft** wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Schlafqualität und auf die mentale Ausgeglichenheit. Bewegung dient

hier nicht der Leistung, sondern der nachhaltigen Stärkung.

Gesundheitsregion Bad Kleinkirchheim

Eingebettet ist dieses Angebot in die etablierte **Gesundheits- und Thermenregion Bad Kleinkirchheim**. Die Thermalbäder Römerbad und St. Kathrein sowie das vielseitige Natur- und Bewegungsangebot machen den Ort zu einer ganzjährigen Destination für Erholung. Dank der **neuen Koralmbahn** ist die Region aus Wien und Graz schnell und komfortabel erreichbar - entspannt bereits ab der Anreise.



Foto: Gert-Perauer

Ortners Eschenhof richtet sich an Menschen, die **Gesundheit** als persönliche Verantwortung verstehen und bewusst in ihr **Wohlbefinden** investieren möchten. Der Aufenthalt hinterlässt Ruhe im Kopf, neue Energie im Körper und das Gefühl, wieder im eigenen Rhythmus angekommen zu sein.

Winterwellness für Genießer (07.01.-06.04.26)

Leistungen: 4 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer, $\frac{3}{4}$ -Verwöhnepension, 4 entspannte Stunden in der Therme St. Kathrein, 1 wohltuende Anwendung nach Wahl (25 Min.), 1 Wellnessgutschein im Wert von 30 Euro, täglich Aktivprogramm, Verleih von Schlitten, Schneeschuhen und Stöcken - **Preis p. P.:** ab 587 Euro

Alpine Slowness abseits der Pisten (07.01.-06.04.26)

Leistungen: 3 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer, $\frac{3}{4}$ -Verwöhnepension, 1 Wellnessgutschein im Wert von 30 Euro, Wasser- und Saunawelt, täglich Aktivprogramm, geführte Erlebnisse mit dem Biosphärenpark-Ranger, Verleih von Schneeschuhen und Stöcken - **Preis p. P.:** ab 399 Euro

Weitere Informationen:

Hotel Eschenhof
A-9546 Bad Kleinkirchheim
Wasserfallweg 12
Tel.: +43 42 40 82 62
E-Mail: hotel@eschenhof.at
www.eschenhof.at

Eine Studie aus dem Iran konnte zeigen, dass Wassertraining in Kombination mit einer Vitamin-D3-Supplementierung bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Body-Mass-Index bewirken kann.

Adipositas ist mit einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit verbunden, insbesondere bei älteren Menschen. Die Fitness kann besonders leiden, wenn auch ein Mangel an Vitamin



Foto:wasserperle.info

Wassertraining verbessert körperliche Fitness

D besteht. All dies kommt häufig bei Frauen nach der Menopause zusammen.

Unzureichende Fitness bei älteren Frauen mit Vitamin-D-Mangel und Übergewicht

Eine randomisierte kontrollierte Parallelgruppenstudie aus dem Iran untersuchte nun die Auswirkungen eines Wassertrainings im aeroben Bereich und einer Vitamin-D3-Supplementierung auf den Body-Mass-Index (BMI) und die körperliche Leistungsfähigkeit bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas sowie unzureichenden oder mangelhaften Vitamin-D-Serumspiegeln.

Teilnehmerinnen wurden zufällig einer von 4 Gruppen zugewiesen: Wassertraining + Vitamin D (WTD),

Wassertraining (WT), Vitamin D (D) und Kontrollgruppe. Das Trainingsprogramm (aerobes Training) und die Vitamin-D3-Supplementierung wurden über 8 Wochen hinweg 3-mal wöchentlich durchgeführt. Messungen wurden vor und nach der Intervention vorgenommen.

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 4 Studiengruppen

Insgesamt nahmen 40 Frauen an der Studie teil. Die WTD-Gruppe zeigte im Vergleich zu allen anderen Gruppen eine signifikante Verbesserung des BMI, der Griffkraft und der Gehgeschwindigkeit ($p > 0,05$) sowie signifikante Verbesserungen des statischen Gleichgewichts beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Die Wassertraining-Gruppe zeigte im

Vergleich zur Kontrollgruppe eine verbesserte Griffkraft sowie Verbesserungen im statischen Gleichgewicht beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Die Vitamin-D3-Supplementierung allein verbesserte die Griffkraft im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,05$).

Wassertraining verbesserte körperliche Fitness, stärkster Effekt mit Kombination

Ein wasserbasiertes Training verbesserte somit mit oder ohne Vitamin-D3-Supplementierung signifikant die körperliche Fitness, wobei die Kombination die stärksten Effekte zeigte. Eine alleinige Vitamin-D3-Supplementierung hatte keinen signifikanten Einfluss auf die meisten Fitnessparameter.



der Wärme ausstrahlt und zum Zusammensitzen einlädt.

Mit der Erweiterung im Jahr 2021 wurde das Auracher Löchl weitergedacht. **Neue Zimmer und Suiten**, ein **Relaxbereich** sowie eine fein abgestimmte gastronomische Weiterentwicklung verbinden historische Substanz mit zeitgemäßem Komfort. Heute gilt das Auracher Löchl als **Must See** in Kufstein.

Zeitlos gute Küche, ehrlich und pur

Hier wird mit großer Hingabe, hoher Qualität und großem Respekt vor der Tradition gekocht. Die Küche steht für **klassische Tiroler und österreichische Wirtshauskultur**, die von den Köchen gekonnt mit hochwertigen **internationalen Einflüssen** veredelt wird. Regionale und saisonale Produkte



bilden das Fundament, kreativ interpretierte Klassiker sorgen für Vielfalt und zeitlosen Genuss. Das Angebot wird durch Steaks vom KSF Argentina Grill ergänzt.

Begleitet werden die Gerichte von einer erlesenen Auswahl an Weinen aus dem **hauseigenen Weinkeller**, der wahre Raritäten bereithält und das kulinarische Angebot stimmig ergänzt.

Ein Haus, fünf Welten und 600 Jahre Geschichte Hinter alten Mauern in Kufstein beginnt eine Reise für Genießer

Mit der Festung im Rücken, dem Grünen Inn zu Füßen und den Bergen vor Augen liegt das **Auracher Löchl** an einem der markantesten Orte Kufsteins. In der kleinsten Altstadt Österreichs treffen hier seit Jahrhunderten Geschichte, Gastfreundschaft und Genuss aufeinander.

Was einst als Einkehr für Reisende begann, präsentiert sich heute als außergewöhnliches Ensemble aus **Boutique Hotel, Restaurant & Weinhaus, Stollen 1930 - Gin Gallery, Panorama 1830 - Sky Bar, Eventlocation** sowie einem **Café**. Ein lebendiger Platz zum Genießen, vielfältig und tief in der Stadt verwurzelt.

Ein Ort mit gewachsener Atmosphäre

Seit über sechs Jahrhunderten ist das Auracher Löchl Teil der Kufsteiner Stadtgeschichte. Die **historische Römerhofgasse**, die unmittelbare Nähe zur **Festung Kufstein** und die **Lage am Inn** prägen den Charakter des Hauses. Tradition und Gegenwart greifen hier ineinander.

Besonders sichtbar wird das in den behutsam restaurierten Räumen. In der Südtirolerstube, einst Kaminstube, wurden **historische Wandmalereien** freigelegt und in das heutige Ambiente eingebunden. Entstanden ist ein Raum,



Ein Tisch für zwei hoch über der Altstadt

Hoch über der historischen Römerhofgasse verbirgt sich ein weltweit einzigartiges Erlebnis: das **kleinste Brückenrestaurant der Welt**. Zwei Plätze, Kerzenschein und ein exklusives Fünf-Gänge-Gourmetmenü laden in dem Séparée zu **romantischer Zweisamkeit** und besonderen Momenten ein.

Das beliebte Brückendinner wird ebenso in den historischen Stuben serviert und eignet sich perfekt für Freunde, Familien oder Geschäftspartner.



Schlafen mit Geschichten im Gepäck

Das **Boutique Hotel** Auracher Löchl lädt zu entspannten Reisen durch die Welt und durch die Zeit ein. **43 individuell gestaltete Zimmer und Suiten** verbinden Tiroler Altholz, edle Tetilien und modernen Komfort mit der Atmosphäre historischer Mauern. Balkone und Fenster aus Kaisers Zeiten verleihen ein besonderes Flair.

Jedes Zimmer erzählt seine eigene Geschichte, inspiriert von Weltmetropolen, faszinierenden Ländern oder der Kufsteiner Stadtmauer. Abgerundet wird der Aufenthalt durch den **neuen Relaxbereich** mit traumhafter Aussicht auf den Inn und die Berge.

Frühstücken am Grünen Inn

Der Tag beginnt im **Café Franz Josef** am Grünen Inn. Das vielseitige Frühstücksbuffet steht Hotelgästen ebenso wie externen Gästen offen und begeistert mit regionalen Produkten, großer Auswahl und liebevoller Präsentation. Täglich von 7 bis 11 Uhr wird Frühstück

hier zu einem genussvollen Start in den Tag.

Die größte Gin Gallery Europas

Die **Stollen 1930 – Gin Gallery** liegt 90 Meter tief im Festungsberg und gilt mit **über 1.300 Gin Sorten** als größte Gin Gallery Europas. Die **elegante Speakeasy Bar** begeistert mit Kristalllustern, Samt, Leder und

erstklassigem Service sowie mit **Fancy Drinks** und **Signature Cocktails**.

Bei **Tastings** und den monatlichen **Gin Dinners** führen erfahrene Kenner durch die Welt des Gins.

Verkostet werden vier sorgfältig ausgewählte Gin Tonic Kreationen, begleitet von Hintergrundwissen und kulinarisch fein abgestimmt durch die Küche.



Genießen in der Panorama 1830 - Sky Bar

Die vollklimatisierte **Panorama 1830 - Sky Bar** ist ein stilvoller Treffpunkt über den Dächern von Kufstein. Bei **spektakulären Ausblicken** über den Inn bis zum Pendling trifft entspanntes Barleben auf zeitgemäße Barkultur. Mit ihren Signature Cocktails, klassischen Drinks und ausgewählten Weinen ist die Sky Bar der ideale Ort für Sundowner, Afterwork-Treffen oder einen besonderen Abend in ungezwungener Atmosphäre.

Ein Haus, viele Möglichkeiten zum Feiern

Privater Anlass oder Firmenfeier, im Auracher Löchl wird in Räumen mit Charakter und besonderem Flair gefeiert. Von der **Panorama 1830 - Sky Bar** mit Blick über die Stadt bis zur **Stollen 1930 - Gin Gallery** tief im Festungsberg, von der **Weinstube** bis zur **Südtiroler Stube** und weiteren Bereichen steht eine breite Auswahl an Räumlichkeiten zur Verfügung. Jede Feier findet hier ihren passenden Rahmen und lässt sich individuell gestalten. Begleitet von Küche, Weinkeller

Foto: Forma-Photography-Mag.a-Manuela-und-Mag-Martin-Allinger-Fotografen-Auracher-Loechl



und persönlichem Service entstehen Anlässe, die Eindruck hinterlassen.

Mittendrin im Stadt- und Naturerlebnis

Die **zentrale Lage** macht das Auracher Löchl zum idealen Ausgangspunkt für die Erkundung der Stadt und ihrer Umgebung. Der **Bahnhof Kufstein** ist in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar und ermöglicht eine komfortable Anreise mit dem Zug. Radfahrer profitieren von der **direkten Lage am Innradweg**. Sie finden hier einen perfekten Zwischenstopp oder Aus-

gangspunkt für genussvolle Tage in Kufstein.

Genießen mit gutem Gefühl

Nachhaltigkeit ist im Auracher Löchl ein bewusst gelebter Prozess. Das Boutique Hotel sowie alle Bereiche des Hauses befinden sich aktuell in der **Umweltzertifizierungsphase**, mit dem Ziel, ökologische Standards weiter zu erhöhen und nachhaltige Betriebskonzepte konsequent umzusetzen. Das Auracher Löchl ist ein **lebendiger Ort** voller Geschichte, Genuss und Emotionen, für Einheimische ebenso wie für Gäste aus aller Welt. Ganz gleich, wie man seinen Tag gestaltet, es bietet Raum für besondere Genussmomente.

Weitere Informationen:

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





Valentinstag am Wörthersee

Eine Nacht, zwei Tage und endlich Zeit für einander

Für eine gelungene Auszeit zu zweit ist das passende Ambiente entscheidend. Das **Seepark Wörthersee Resort** liegt direkt an der **Lendlagune** und bietet genau das, wonach sich viele Paare sehnen. Hier greifen **Ruhe, Natur** und ein breites Angebot an **Bewegung** und **Entspannung** ineinander. Der Alltag verliert schnell an Bedeutung.

Endlich den Tag nach den eigenen Wünschen gestalten: Ob **Spaziergänge** am winterlichen Wörthersee, ein paar Bahnen im **25 m Sportbecken**, eine gemeinsame Trainingseinheit im **Fitnessbereich** oder entspannte Stunden ohne festes Programm - alles ist möglich.

Der großzügige **Move & Relax Bereich** mit beheiztem Innenpool, Sauna und Ruhezonen lädt dazu ein, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen.

Am Abend wird es romantisch. Das **Candle-Light-Dinner** im Restaurant Laguna setzt mit regionalen Produkten und fein abgestimmten Gerichten ge-

nussvolle Akzente. Kerzenlicht, sorgfältig ausgewählte Drinks und ungestörte Zeit zu zweit machen das Valentine's Date zu einem besonderen Erlebnis.



Fotos: Daniel-Waschnig

Am nächsten Morgen setzt sich diese entspannte Stimmung fort. Ein **ausgedehntes Frühstück**, der Blick

auf die Lagune und vielleicht noch ein letzter Saunagang prägen den Vormittag. Dank **Late-Check-out**

bis 13 Uhr bleibt ausreichend Zeit, die gemeinsame Auszeit in aller Ruhe ausklingen zu lassen.

Valentinstags-Angebot (buchbar im gesamten Februar)

Leistungen: 1 Übernachtung, 4-Gänge Candle-Light-Dinner am Anreisetag, Genießerfrühstück, Late-Check-out bis 13 Uhr, relaxen im 1.600 m² großen Move & Relax Bereich u. v. m.
- Preis p. P.: ab 267 Euro im Standard Doppelzimmer, ab 282 Euro im Superior Doppelzimmer

Weitere Informationen:

Das Seepark Wörthersee Resort
A-9020 Klagenfurt
Universitätsstraße 104
Tel.: +43(0)463/204499 0
E-Mail: info@seeparkhotel.com
www.dasseepark.com



Foto: Panorama-Royal

Winterfinale mit Drive - Auszeit im Hotel Panorama Royal

Der Winter zeigt noch einmal seine Kraft, die Tage werden länger und die Faschingszeit bringt jene Leichtigkeit, die Lust auf Bewegung, Genuss und neue Energie macht. Im **Hotel Panorama Royal** verbindet sich diese Stimmung mit der Philosophie „Our Way of Healing“ - Aktivsein, Entspannung und Lebensfreude schaffen hier den idealen Rahmen für eine bewusste Auszeit zum Winterausklang.

Nach seiner **umfassenden Erweiterung** startet das Panorama Royal mit neuem Schwung ins Jahr. Die großzügige Lobby empfängt offen und modern, die **Panorama-Bar** rückt die schneebedeckten Berge

eindrucksvoll in den Fokus. Neue Restaurantbereiche geben Raum für entspannten Genuss. Das außergewöhnliche „Baumnest“ ergänzt das Haus um **21 neue Zimmer** und eröffnet zusätzliche Dimensionen für Erholung, Ruhe und Wohnqualität.

Wer sich bewegen möchte, findet jetzt noch hervorragende Bedingungen auf den Pisten. Skifahren in der **SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental** gelingt dank **kostenlosem Shuttle** direkt ab dem Hotel besonders komfortabel. Noch einmal raus in den Schnee ohne Parkplatzsuche, ohne Stress.

Ergänzend dazu bietet der **neue, großzügige Fitnessbereich** mit Aus-

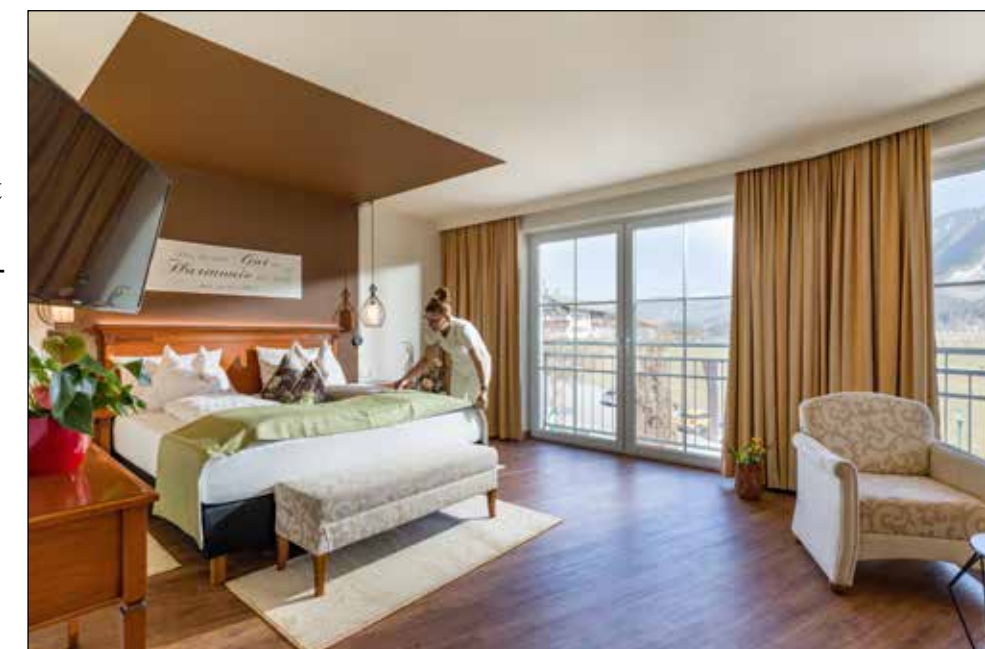
sicht ideale Möglichkeiten, auch abseits der Piste aktiv zu bleiben.

Nach der Bewegung folgt der Wechsel in den Entspannungsmodus. Die beeindruckende **Relax Dream World** umfasst eine vielfältige Wellnesslandschaft mit Innen- und Außenpools, Saunen, privaten Ruhebereichen sowie exklusiven Beauty- und Vitalbehandlungen.

Yoga-, Qi-Gong- und Meditationskurse unterstützen die Regeneration und bringen Körper und Geist in Balance. Besondere Orte wie die Sauna „**We Are The World**“ oder der Raum „**Leuchtende Quelle des Lebens**“ schenken intensive Erholungsmomente und neue Energie.

Der Februar bringt zusätzlich Stimmung ins Haus. Der **Valentinstag** lädt zu besonderen Momenten zu zweit ein. Der **Fasching** sorgt für gute Laune und gemeinsames Feiern, ganz im Sinne der gelebten Lebensfreude, die das Panorama Royal prägt.

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



Valentin - Zeit für die Liebe (12.-15.02.26)

Leistungen: 3 Nächte, 1 Flasche Prosecco am Zimmer, ¾-Genusspension mit vielen Extras, Wellness Dream World, romantische Zimmerdekoration, schöner Blumenstrauß, Rasulbad für zwei, Candlelight Dinner am Freitag - Preis p. P.: ab 721 Euro

Winterschnee(ä)ppchen 5=4 (03.-23.03.26)

Leistungen: 4 Nächte bezahlen und 5 Nächte bleiben, kostenloser Ski Shuttle zur SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental, Skipassbuchung an der Rezeption, VIP-Skiverleih im Intersportgeschäft (gegen Gebühr) - Preis p. P.: ab 768 Euro

Winterzauber & SPA Paradies (bis 22.03.26)

Leistungen: 4 Nächte, ¾-Genusspension mit vielen Extras, Wellness Dream World, kostenloser VIP Ski Shuttle zur SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental, 20 % Ermäßigung auf eine Behandlung nach Wahl, VIP-Skiverleih im Intersportgeschäft (gegen Gebühr), Skipassbuchung an der Rezeption - Preis p. P.: ab 730 Euro

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



Foto: Panorama-Royal



Foto: Panorama-Royal

Frühlingsgeschichten, wie sie nur im Schloss geschrieben werden



Im Castel Rundegg in Meran beginnt die warme Jahreszeit früher. Im märchenhaften Schlossgarten, am luxuriösen Außenpool, mit feiner Küche und viel Ruhe genießen Gäste das Frühlingserwachen ab 6. März in seiner eleganten Form.

Castel Rundegg ist ein Hotel **für Erwachsene**. Hier treffen stille Rückzugsorte auf modernen Komfort, persönlicher Service auf wohltuende Zurückgezogenheit. Wenn draußen die Blumen zu blühen beginnen, startet eine Saison der kostbaren Momente fern vom Alltag.

Me-Time im historischen Ambiente

In den Zimmern und Suiten hinter den jahrhundertealten Mauern des Schlosses ist **moderner Komfort** eingezo-

gen, und dennoch bleibt das Flair vergangener Zeiten spürbar. Jedes Zimmer im Castel Rundegg ist ein **Unikat** und wurde mit viel Gespür für Eleganz großzügig eingerichtet. Die eleganten Rückzugsorte schenken Ruhe und laden zum Verweilen ein.



Tiefe Entspannung verspricht das Rundegg **Wellness & Spa**. Im Sauna- und Beautybereich können Körper und Seele nach dem Winter aufblühen. Geschulte Hände verwöhnen mit der hauseigenen, naturbelassenen Beautylinie. Im **Private Spa** erleben Gäste besondere Auszeiten: Bei einem orientalischen Peeling, einer Vichy-Dusche, einer Fangopackung im Dampfbad oder einer sanften Massage, umgeben von Kerzenlicht und feinen Düften.

Die Candlelight-Massage mit warmen, natürlichen Ölen wirkt harmonisierend und schenkt ein Gefühl der Geborgenheit, während **Shiatsu** neue Energie freisetzt.

An warmen Frühlingstagen lädt der sonnenverwöhnte **Schlossgarten** zu einem ersten Sonnenbad am Außenpool ein. Dieses Ambiente lässt den Zauber des Südens spürbar werden.

Preisgekrönte Cuisine im Schloss-Restaurant

Mit **91 von 100 Falstaff-Punkten** zweimal in Folge ausgezeichnet, zählt die Küche des Castel Rundegg zu den spannendsten Genussadressen in Meran. In der Schlossküche duftet es nach frischen Kräutern aus dem eigenen Garten. Das Fleisch stammt von vertrauten Bauern aus der Region.

Den Morgen eröffnet ein reichhaltiges Frühstück mit überwiegend lokalen Produkten. „Nur das Beste für unsere Gäste“, sagt der Küchenchef. Was er und sein Team mit viel Hingabe kreieren, entfaltet im Ambiente des **historischen Esszimmers** oder auf der **Terrasse im Schlosspark** seine ganze Wirkung.

Es war einmal ...

... ein zartrosa Blütenmeer, soweit das Auge reicht. Wenn die Apfelbäume rund um das Castel Rundegg blühen, dann ist der Frühling nicht mehr aufzuhalten. Zwischen **Ende März** und **Anfang Mai** verwandeln unzählige duftende Blüten die Obstwiesen in ein märchenhaftes Farbenmeer. Rund 17 Millionen Apfelblüten erblühen jedes Jahr in Südtirol.

Droht doch noch ein später Kälteeinbruch, werden die Apfelblüten mit Wasser besprüht. In der Nacht gefriert das Wasser und bildet eine schützende Eishülle um die zarten Blüten. Wenn am Morgen die Sonne in die Obstgärten strahlt, glitzert und funkelt es zauberhaft. Zahlreiche **Wander- und Radwege** führen mitten durch die faszinierenden Obstplantagen. Das Team des Castel Rundegg berät seine Gäste gerne mit **Wander- und Erlebnistipps**, damit sie keinen der „magic moments“ verpassen.

Fotos: Slowdown-Hotels-Castel-Rundegg



Vom Schloss hinaus ins weite Meraner Land

So besonders das Castel Rundegg ist, so reizvoll zeigt sich auch seine Lage. In wenigen Gehminuten erreichen Gäste vom Schlosshotel das lebendige Zentrum **Merans** mit seinen Geschäften und den berühmten **Laubengängen**. Der historische **Sissi-Weg** führt direkt vom Haus in die botanischen Gärten von **Schloss Trauttmansdorff**, eine der eindrucksvollsten Gartenanlagen Europas.

Der Frühling im Meraner Land lädt dazu ein, die Natur beim Wandern, Spazieren, Radfahren oder Golfen aktiv zu entdecken. Entlang des **Tappeinerwegs**, einer der schönsten Höhenpromenaden Europas, eröffnen sich Ausblicke zwischen Pinien, Korkeichen, Olivenbäumen, Bambus, Magnolien und Agaven. Vom **Sonnenplateau Meran 2000** über die traditionsreichen **Waalwege** bis zu den **Almen des Ultentals** und den **Spuren Ötztis** im Schnalstal entdecken Gäste eine abwechslungsreiche Naturlandschaft, die vom Tal bis hinauf in die Berge reicht.

Weitere Informationen:

Hotel Castel Rundegg
DAVIEL S:A:S: DI KOFLER
DAVID & C. I-39012 Meran
Schennastraße 2
Tel.: +39 0473 270705
E-Mail: info@rundegg.com
www.rundegg.com



Foto:
Hotel
Sand

Mit den Kindern zum Aktivurlaub ins Meraner Land

Ponyreiten, Klettern, Fischen, Lama-trekking, Wandern, Fahrradfahren, Bogenschießen und noch viel mehr. Im Hotel Sand verbringen Familien unvergessliche Tage in der Natur. Kinder unter fünf Jahren machen das ganze Jahr über gratis Urlaub im Sand. Zu den Terminen des Familien-Ferien-Specials ist das jüngste Kind bis 9,99 Jahre frei.

Tür auf und raus ins Grüne. Das Hotel Sand ist umgeben von einem wahren Paradies für Familien, die gerne in der Natur unterwegs sind. Praktisches Hike in - Hike out und Bike in - Bike out machen den Urlaub mit den Kids zum Kinderspiel. Gemütlich auf den Waalwegen und Panoramawegen wandern oder eine Fahrradtour unternehmen. Von der Familienwanderung bis zur ausgewählten Wanderung zu einem Bergsee ist alles mit dabei im Aktiv-

programm des Hotel Sand. Die Bikeschule Ötzi Bike Academy bietet einen Kidsnachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche an. In den Ferienzeiten rundet der Tourismusverband mit einem abwechs-

lungsreichen Kinderprogramm den Familienurlaub zusätzlich ab.

An 300 Tagen im Jahr scheint im Meraner Land die Sonne. Am Kinderspielplatz im großen Garten des



Foto:
Hotel
Sand

Hotel Sand toben sich die Kleinen aus. Sandspielen, Trampolinspringen, Urlaubsfreunde kennenlernen, draußen fühlen sich die Kinder pudelwohl.

Wer schwimmen möchte, kommt in das **25-Meter-Sportbecken**, das immer angenehm **beheizt (ca. 28 Grad)** ist, oder in das Solebecken. Im **Hallenbad** entspannt die ganze Familie. Die Eltern gönnen sich eine entspannende **Massage**. Das Wellness-Team bietet von der klassischen Ganzkörpermassage bis hin zur belebenden Aromaölmassage eine große Auswahl. Möchten Mama und Papa entspannt in den Tag

starten, empfiehlt sich die **Yogastunde am Morgen**. Zum gesunden Schwitzen geht es in die **Saunawelt** mit Blick auf die Poollandschaft und die umliegenden Berge des Vinschgau.

Unbeschwertes Zusammensein - das erleben Familien im Hotel Sand. Wenn Eltern und Kinder abends, vollgetankt



mit Naturerlebnissen und frischer Luft, zum Essen kommen, dann genießen die Erwachsenen ein delikates **Fünf-bis Sieben-Gänge-Dinner** und das gute Gefühl, verwöhnt zu werden.

Auf die Vorlieben und Bedürfnisse der jüngsten Feinschmecker wird natürlich gern Rücksicht genommen. Für die kreative und innovative **Gourmetküche** des Hotel Sand verwendet das Küchenteam hochwertige, regionale Lebensmittel und Bio-Produkte. Im

Weinkeller und in der **Vinothek** lagern bis zu 300 edle Tropfen aus Südtirol und Italien. Vielleicht haben Mama und Papa abends, wenn die Kleinen müde von dem spannenden Urlaubstag gut schlafen, noch Lust auf ein gutes Gläschen. Der Hausherr, ein passionierter Weinliebhaber, lädt auch zu **Degustationen** besonderer Jahrgänge in den hauseigenen Weinkeller ein.

Familien Ferien Special

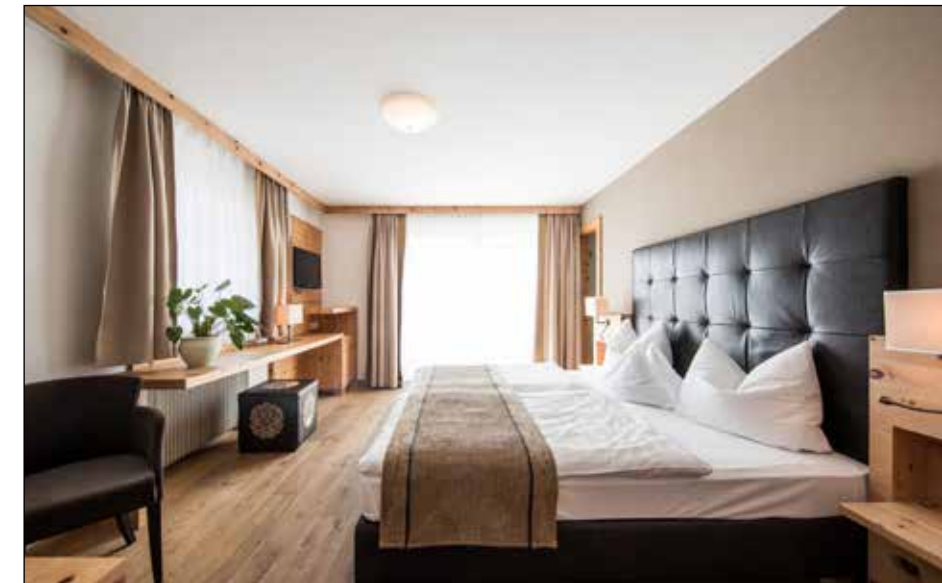
(28.03.-12.04.26, 23.05.-07.06.26, 04.07.-02.08.26, 29.08.-13.09.26, 24.10.-08.11.26)

Das jüngste Kind (bis 9,99 Jahre) wohnt bei einem Aufenthalt von 5-10 Nächten kostenlos im Hotel. Die Geschwisterkinder zahlen regulär nach Altersstaffelung, nur im Zimmer der Eltern bei 2 Vollzahlern.

Weitere Informationen:

Hotel Sand**s**
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

Fotos: florian_andergassen





Nur ein paar Schritte und die Gäste des Du Lac Et Du Parc lassen Boot und Board zu Wasser. Aber nicht nur das.

Die **Radfahrer** und **Wanderer** erkunden die Hügel und Berge und nehmen anschließend ein erfrischendes Bad im See. Oder vielleicht lieber eine **Klettertour** - es gibt kaum etwas, was Aktivurlauber hier nicht tun können.

Malerische **Weinberge** und **Olivenhaine** laden zu Ausflügen ein und das glitzernde Wasser des Sees bildet die



Dolce Vita im wahrsten Sinne des Wortes

Direkt am Seeufer in Riva del Garda „versteckt“ sich am Gardasee ein wahrer Traum: der märchenhafte mediterrane Garten des Du Lac Et Du Parc Grand Resort.

Ein weitläufiges Ensemble aus Pools, Genussoasen und stilvollen Unterkünften schmiegt sich hier in die pure Natur und bietet den perfekten Ort für eine exklusive Auszeit im Zeichen des Dolce Vita.

Es gibt kaum einen schöneren Ort, um das Frühlingserwachen zu genießen. Der **sieben Hektar große Garten** des Du Lac Et Du Parc, in dem über 200 **mediterrane** und **exotische Pflanzenarten** wachsen, steht in voller Blüte. Das quirlige Leben am See geht wieder los. Ein erstes Sonnenbad unter Palmen am Pool, der erste Aperitif des Jahres auf der Terrasse - es ist die perfekte Zeit für eine Reise an den „Lago“, wie Kenner den Gardasee liebevoll nennen.

Das Vier-Sterne-Superior-Resort Du Lac Et Du Parc möchte man am liebsten gar nicht mehr verlassen. Es bietet alles, was man sich für einen entspann-

ten Urlaub wünscht: **Hotel, Suiten** und **Bungalows, Spa & Fitnesscenter, Segelclub, Gourmetrestaurants.**

Im Grünen wohnen, im Luxus entspannen

Das Wohnen hat hier viele Gesichter - von stilvollen, modernen **Suiten** über **private Bungalows** bis hin zu **Doppel- und Familienzimmern** im Hotel können Genießer wählen, was ihnen gefällt. Großzügige Räume, lichtdurchflutetes Design und traumhafte Ausblicke in die Natur machen den Urlaub in dieser Naturoase am See zu einem unvergesslichen Erlebnis. Besonders in den Frühlings- und Sommermonaten laden die **weitläufigen Terrassen** und **Balkone** zu erholsamen Stunden ganz privat und fernab von Stress und Alltag ein.

In den **Restaurants** und **Bars** des Resorts trifft man sich gerne auf Köstlichkeiten und herrliche Drinks. Sei es bei einem ausgiebigen Frühstück auf der Terrasse, einem leichten Mittagessen am Pool oder einem romantischen Abendessen unter dem Sternenhimmel

- es bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, die **exzellente Gourmetküche** des Resorts zu erleben.

Wellness unter Palmen

Wellness mitten im Park: Das **Armonia Spa & Fitness Center** ist eine Welt der Ruhe und Gelassenheit. Nach einem Spaziergang im Park, einer sportlichen Einheit im Fitnessraum oder einer Yogastunde im Grünen laden Indoor-Pool, Whirlpool, Saunen, Dampfbäder und Massagen zum Entspannen ein. Beauty-Experten verwöhnen die Gäste mit maßgeschneiderten Behandlungen. Eine Massage an einem ruhigen Plätzchen im Park, die warme See-Brise am Körper und die duftenden Blumen rundum, das ist wohl das Höchste der Gefühle.

Eines der größten Sportreviere Europas

Wer kennt sie nicht - die **Segler, Surfer, Kite-Surfer** und **Stand-Up-Paddler**, die den Gardasee zu ihrem Lieblingsziel auserkoren haben.

perfekte Kulisse für **romantische Bootsfahrten** oder erholsame Stunden am Ufer. In den charmanten **Städtchen am See** sprudelt das Leben in den Cafés, Restaurants und Boutiquen.

So viel Platz für die Kinder

Kinder sind im Du Lac Et Du Parc Grand Resort herzlich willkommen. Gerade in den Sommermonaten erwartet Familien ein breites Angebot für Groß und Klein. Während Kinder im **Kinderclub** betreut werden und Spaß

an abwechslungsreichen Aktivitäten haben, können die Eltern entspannte Stunden am Pool oder im Wellnessbereich genießen. Die großzügigen Grünflächen des Parks bieten außerdem viel Platz für gemeinsame **Spiele** und **Picknicks** im Freien.

Die Kleinen entdecken Dutzende **Tierarten**, die im Park ihren Lebensraum gefunden haben, toben sich am **Spielplatz** aus - und nicht zu vergessen - die süßen Hasen Beatrice, Ginevra und Giuletta freuen sich auf Besuch. **High-**

light für Familien: Ein Kind bis zum Alter von sechs Jahren übernachtet kostenlos.

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

Fotos: du_lac_et_du_parc_grand_resort





Unter dem höchsten Berg Südtirols

Besser als im **Vinschgerhof** könnte die Ausgangslage für Frühlingswanderungen nicht sein: „**Waalwegexpertin**“ **Inge** und **Wanderführer Hans** sind die Schrittmacher für bis zu **fünf geführte Wanderungen** pro Woche. Auf Ihrer „To-Go-Liste“ stehen die schönsten Ziele des Mittervinschgaus. Die weiten Obstgärten an der **Via Claudia Augusta**, plätschernde **Waalwege**, klare **Bergseen** und weite **Almen** werden zusammen angegangen. An der Nordflanke locken die Hangterrassen des **Sonnenbergs** mit dem **Vinschger Höhenweg**. Im Süden geht es mit **Nördersberg**, **Nationalpark Stilfserjoch**



- **5=4 SPEZIALANGEBOT (06.04.-14.05.26 | 17.-31.05.26 | 18.10.-08.11.26)**
- 1 Tag geschenkt ab 5 Übernachtungen. Inklusive: Halbpension. Panorama-Wellnessbereich mit Ruheräumen, Finnische und Biosauna, Hallenschwimmbad mit direktem Zugang zur Liegewiese. Bis zu 5 geführte Wanderungen pro Woche, Wanderrucksack auf dem Zimmer, Verleih von Teleskopstöcken, Wanderkarten, Putz- und Trockenstation für Wanderschuhe, Waschraum für Sportbekleidung, gratis Leihfahrrad. - Preis p. P. ab 690 Euro.

GRATISNACHT ZUM FRÜHLINGSERWACHEN IM VINSCHGERHOF

Der Vinschgerhof ist ein zertifiziertes Wanderhotel - der Vinschgau mit 300 Sonnentagen im Jahr ein Paradies für jeden Wanderurlaub. Von der Via Claudia Augusta über die Vinschger Waalwege und den Nationalpark Stilfserjoch bis zum Ortler locken in allen Höhenlagen traumhaft schöne Frühlingstouren.

Als **zertifiziertes Wanderhotel** mit vier Bergkristallen bietet der **Vinschgerhof** bei Schlanders alles, was Wanderer für ihre Frühlingstouren im „wilden Westen“ Südtirols brauchen. Der **Vinschgau** zählt zu den **sonnenreichsten Regionen** im Alpenraum. Schon ab April lockt die **milde Frühlingsluft** nach draußen. Das Temperaturmittel liegt bereits im zweistelligen Bereich und das Tal rollt einen Teppich aus **weiß-rosa Ap-**

felblüten aus, selbst wenn von den Gipfeln noch der Schnee glänzt. April und Mai sind darüber hinaus ein echter Spartipp im Vinschgerhof: Dann gibt es

bereits ab **fünf gebuchten Nächten eine Nacht geschenkt** und damit einen zusätzlichen Tag, um die Frühlingsfrische des Vinschgaus voll auszukosten.



und der **Ortlergruppe** noch viel höher hinaus. Es spricht aber auch nichts dagegen, sich einmal ohne Guides auf den Weg zu machen: das **Schnalstal**, **Meran** oder beispielsweise der **Reschensee** liegen in einem Umkreis von nur 25 bis 50 Kilometern.

Wellness- und Küchengipfel

Schwere Beine nach einem Tag auf Achse? Dann sorgen der **Indoor-** und der **Sky Whirlpool** in der **Vista Wohlfühloase** für Auftrieb. Die **Bio-sauna** oder die **finnische Sauna** lö-

sen langsam die Verspannungen, in den **Ruheräumen** macht sich pure Entspannung breit, während dank der Rundumverglasung die Wanderziele für den nächsten Wandertag in Blickweite rücken. Irgendwann macht sich aber auch der Hunger bemerkbar. Zum Glück wird in der Vinschgerhof-Küche bereits eifrig an den **regionalen** und **mediterranen Köstlichkeiten** für das Dinner gewerkt. Dazu ein **Südtiroler Weinklassiker** und der Frühling-Wandertag findet ein perfektes Ende.

Fotos: wanderhotel_vinschgerhof



Weitere Informationen:

Wanderhotel Vinschgerhof
Familie Pinzger
I-39028 Vetzen-Schlanders
Alte Vinschger Straße 1A
Tel.: +39 0473 742113
Fax; +39 0473 740042
rezeption@vinschgerhof.com
www.vinschgerhof.com



Stay happy, stay active Locker, flockig, sportlich unterwegs im Trentino

„Glücklich“, „Fröhlich“, „Dynamisch“ - so heißen die Zimmer im **Hoody active & happiness hotel**. Und genauso fühlt sich ein Urlaub im Hoody-Stil auch an. Das trendige Hotel in **Arco**, nur eine kurze Autofahrt vom **Gardasee** entfernt, vereint Natur, Abenteuer und Wohlfühl-Momente. Mit seiner **coolen, jungen Atmosphäre** begeistert das Hoody aktive Reisende, die eine Mischung aus **sportlichen Erlebnissen** und **Entspannung pur** suchen.

Wer den Nervenkitzel des Sports erleben will, dem bietet der Gardasee so viel: vom **Wassersport** bis zum **Klettern**, vom **Mountainbiken** bis zum **Trekking**. Zurück aus dem Outdoor-Paradies wartet das Hoody mit seiner „**Glücksterrasse**“.

Was gibt es Schöneres, um Körper und Geist zu regenerieren, als den Tag bei einem entspannenden Bad mit Blick auf den Gardasee ausklingen zu lassen? Auf dem Dach des Hoody be-

finden sich ein großer Whirlpool, eine Sauna und eine Dusche. Außerdem gibt es einen Ruhebereich mit Liegestühlen. Ab 21 Uhr kann die Terrasse sogar exklusiv für eine private Auszeit gebucht werden.

Gemütliche Zimmer mit modernen, stylischen Akzenten, Spaß, frische Energie und Erholung - all das gehört zum Hood dazu. „Ready, Steady, Hoody“ heißt es morgens vor dem Start ins Abenteuer. Bis 10.30 Uhr wird im

Hoody ausgiebig gefrühstückt - süß, herzhaft und gesund.

Das Hoody active & happiness hotel ist das Basislager für einen **sportlichen Urlaub am Gardasee**. Und deshalb fehlt es auch nicht an Service: Im **videoüberwachten Fahrradkeller** sind die Räder gut aufgehoben. In der **Werkstatt** können die

Räder auf Vordermann gebracht werden. **E-Bikes** werden im Hotel aufgeladen. Das Hoody bietet eine **große Auswahl an Fahrrädern**, die direkt an der Rezeption ausgeliehen werden können. Die **Wäscherei** sorgt für frische Sportkleidung. „Tagsüber leben, nachts träumen“ - so lautet die Einladung im Hoody active & happiness hotel, wo Abenteuer auf Gastfreundschaft trifft.

Weitere Informationen: Hoody active & happiness hotel
I-38062 Arco, Via Francesco li di Borbone 14, Tel.: +39 0464 740400
E-Mail: info@hoodyhotel.com, www.hoodyhotel.com



Fotos: active_happiness_hotel



Das Espléndido überzeugt kulinarisch mit „mittelmeerfrischer“ Küche, ergänzt durch internationale Akzente.

Ob beim Frühstück mit Blick auf die Bucht, beim Lunch auf der Terrasse oder beim Dinner - hier schmeckt der Frühling nach Leichtigkeit und Meer.

Die Umgebung von Sóller bietet dazu vielfältige Möglichkeiten für Aktivitäten und Ausflüge: Wanderungen durch die duftenden **Orangenhaine**, Radtouren in die **Serra de Tramuntana**, **Canyoning** in den Bergen oder ein



Tauchgang in den klaren Buchten der Westküste.

Wer es entspannter mag, erkundet das charmante **Städtchen Sóller** mit seinen kleinen Boutiquen, Galerien und Cafés oder unternimmt eine nostalgische Fahrt mit der historischen **Tram nach Palma**.

„Espléndido“ bedeutet „herrlich“ - und genau das beschreibt dieses Refugium am Meer perfekt. Nur eine halbe Stunde von Palma entfernt, ist das Hotel Espléndido der perfekte Ort, um den Frühling auf Mallorca zu begrüßen - stilvoll, sonnig und ganz entspannt.

Zwischen Bergen und Meer

Das Hotel Espléndido begrüßt den Frühling auf Mallorca

Nach den Weihnachtsfeiertagen zieht es Sonnenhungrige wieder ans Meer. Auf Mallorca öffnet das **Hotel Espléndido** in Puerto de Sóller bereits im Februar seine Türen - und damit auch die Herzen all jener, die den Frühling herbeisehnen.

Das traditionsreiche **Vintage-Strandhotel** liegt direkt an der Promenade von Sóller und ist von dem türkisblau-

en Meer sowie dem imposanten Tramuntana-Gebirge eingerahmt.

Es ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Stil harmonisch begegnen: frisch renoviert, mit einem feinen Gespür für Design und Details, ohne den Charme vergangener Zeiten zu verlieren. Kein Wunder, dass Insider das Hotel liebevoll „**Bride of Sóller**“ nennen.

Wer das Espléndido betritt, spürt sofort

die besondere Atmosphäre - lässig, elegant und persönlich. Geschmackvoll eingerichtete Zimmer, gemütliche Ecken und romantische Plätze laden zum Verweilen ein. Hinter dem Hotel öffnet sich ein kleines Paradies aus stufenförmig angelegten **Terrassen**, bepflanzt mit mediterranen Kräutern, Olivenbäumchen und üppigem Grün. Von hier aus scheint der **Blick endlos über das Meer** zu schweifen. Auf den verschiedenen Ebenen finden sich bequeme Liegen und ruhige Rückzugsorte, die zum Entspannen einladen.

In diese traumhafte Anlage eingebettet liegen **zwei Pools**. Hier genießt man die Sonne, während leichte **Snacks** und **erfrischende Drinks** direkt an den Liegeplätzen serviert werden. Ergänzt wird das Angebot durch eine stilvolle **Wellness- und Fitnessarea**, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Fotos: Johanna-Gunnberg



Weitere Informationen:

Hotel Espléndido, E-07108 Puerto de Sóller, Mallorca
Tel.: +34/971/631850, E-Mail: info@esplendidohotel.com
www.esplendidohotel.com



Frühlingslaune im Spätwinter: Das Valsugana im Trentino lockt schon im März mit zweistelligen Plustemperaturen und lockt mit voller Farbenpracht. Ein perfekter Tipp für alle, die ein Kontrastprogramm zu Eis, Matsch und Schnee suchen. Von München sind es knapp vier Stunden Fahrzeit. Während die Alpen-Nordseite noch in der Winterstarre verharzt, ist im Valsugana der Frühling längst angekommen. Bis zu 2.700 Meter hohe Berge des Lagorai schirmen das Tal am



Foto: e._de_luca_tvb

VALSUGANA: MIT RIESENSCHRITTEN DEM FRÜHLING ENTGEGEN

Oberlauf der Brenta gegen Einflüsse vom Norden ab. Durch seine Öffnung nach Süden dringt submediterrane Luft von der oberen Adria ein. Milde Temperaturen locken schon ab März hinaus ins Freie. Die Orte zwischen Trento und Bassano del Grappa sind gesäumt von saftig grünen Weinbergen und blühenden Obstgärten, die Wiesen und Berghänge von einer bunten Vielfalt aus Wildblumen übersät. Die üppige Vielfalt ist Ergebnis des mediterranen bis alpi-

nen Mikroklimas, das die typische Vegetation beider Zonen vereint.

Volle Farbenpracht im Tal

Einer der besten Aussichtspunkte im 70 Kilometer langen Valsugana ist Tenna auf der Anhöhe zwischen Lago di Levico und Lago di Caldonazzo. Stehen Apfel- und Kirschbäume rings um die beiden Seen in voller Blüte, ist auch die beste Zeit gekommen, um den Orten und Städten an den Ufern einen Besuch abzustatten: Ab April ist der charmante

Belle Epoque-Kurort Levico Terme der Treffpunkt für Blumenfreunde. Im Habsburgerpark um die historische Villa Paradiso aus der k. u. k. Zeit treiben über 50.000 Blumenzwiebeln die schönsten Blüten.

Auf den weiten Wiesen des Parks blühen Schneeglöckchen und Frühlingsknotenblumen, Tulpen, Narzissen und Traubenhyazinthen. Zur alljährlichen Tulipomania sorgen im Gewächshaus des Parks 100 prächtige

Tulpensorten für einen wahren Farbrausch. In Caldonazzo am Südufer des gleichnamigen Sees wird alljährlich das Frühlingsfest der blühenden Apfelbäume gefeiert. Kakteen, Gartensträucher, Palmen und Blumen in allen Farben säumen zu dieser Zeit das Zentrum.

Gartenliebhaber können sich aber auch an der außerordentlichen Vielfalt an Terracotta-, Garten- und Handwerksprodukten kaum sattsehen. Und außerdem kommen Gour-

Ricotta und Caciotte selbstgemacht. Nicht wenige Almwanderer „adoptieren“ im Valsugana auch eine Kuh. Für 65 Euro pro Saison erhalten sie bei ihren Besuchen auf der Alm zwischen Mitte Juni und Mitte September Butter und Käse im Gegenwert von 50 Euro. Die restlichen 15 Euro gehen an einen Fonds zur Erhaltung der traditionellen Almwirtschaft. adottaunamucca.org

Dem Frühling entgegenwandern

Einige Rustici bieten außerdem ein Nachtquartier an, beispielsweise für Mehrta-



Foto: giacomo_podetti_tvb

wächst, gedeiht und vergeht mit den Jahreszeiten. Wenn hier alles sprießt und gedeiht, ist eine Wanderung vier Kilometer langen Montura Weg zwischen dem Park der Villa Strobele und der Malga Costa besonders eindrucksvoll.

Zu sehen sind eine Cattedrale Vegetale, ein Teatro, ein Trabucco di Montagna und vieles mehr. visitvalsugana.it

Weitere Informationen:

Tourismusverband Valsugana Lagorai
I-38056 Levico Terme (TN),
Viale V. Emanuele 3
E-Mail: info@visitvalsugana.it
www.visitvalsugana.it



Foto: marta_micheli_tvb



Foto: federico_modica_tvb

mets auf ihre Kosten: Auf den Speisekarten stehen Valsuganer Polenta, Radicchio von Bieno und der typischen Bergkäse von den Valsuganer Almen. Für die perfekte Begleitung dazu sorgen Trentiner Weine und Valsuganer Spumanti.

Almfrühling im Lagorai

Das Lagorai ist die langgezogene Bergkette aus Porphyrvulkanischen Ursprungs am Nordufer der Brenta. Es beeindruckt mit seinen schwarzrot-grünlichen Felswänden und eröffnet eine der größten naturbelassenen Landschaften im Trentino. Ab Juni zieht auch in dieser Höhenlage der Frühling mit seinem Farbenspiel ein. Oben auf der Panarotta ist die Alpenrosenblüte in vollem Gang.

Besonders reizvoll ist der Kontrast zu den vielen steingemauerten „Rustici“ die ab dem Frühsommer wieder auf der Panarotta oder dem Passo Brocon bewirtschaftet werden. Wie vor Generationen werden nach wie vor Butter, Joghurt, Tosella,



Foto: storytravelers_tvb

Wellnessfrühling im Hotel & Spa Larimar***** Superior



Frühling, Sonne, Wohlfühlzeit:
Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar*****Superior in Österreich finden Ruhesuchende ein Paradies der Entspannung im sanft-mediterranen Klima - inklusive 9 Pools, 9 Saunen, Ladies Spa und einzigartigem Gesundheitsmehrwert.

Inmitten intakter Natur im idyllischen Südosten von Österreich liegt das Wellness- und Gesundheitshotel Larimar*****Superior. Ein atemberauben-

der Weitblick über die sanften Hügel der Region Südburgenland bietet sich an diesem einzigartigen Wohlfühlort.

Im Frühling, wenn die Natur wieder aus ihrem Winterschlaf erwacht und die warme Frühlingssonne die Lebensgeister weckt, ist die Wohlfühlzeit im Larimar besonders schön.

Das beeindruckende Larimar Wellnessparadies lädt mit 9 Pools, 9 Saunen und vielen luxuriösen Ruheoasen inklusive neuem Ladies Spa ein, die

Energiereserven im Frühling wieder aufzuladen. Im rund 8.000 m² großen Larimar Gartenparadies kann die Seele baumeln, während man das bunte Frühlingserwachen der Natur genießt.

Ein Panorama-Dachgarten für Ladies, Schwebeliegen, Energie-Sitzsteine, Relax-Inseln und ein Koiteich mit meditativer Atmosphäre laden zu unvergesslichen Naturerlebnissen ein. Mehr als 300 Sonnentage im Jahr und das milde, mediterrane Klima im Südburgenland versprechen perfekten Urlaubsgenuss.

Fastenkuren und Retreats

Besonders beliebt im Frühling sind Fastenkuren wie die neue „Detox-Leberkur“, die das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers - die Leber - in den Fokus stellt und so für neue Lebensenergie sorgt.

Auch das Intervall-Basenfasten mit der 16/8-Methode und die einzigartigen F.X. Mayr-Kuren in Kombination mit indischem Ayurveda sind zum Abnehmen und zum Immunsys-

Fotos: karl_schrotter

temstärken sehr gefragt. Neue Retreats wie die „Longevity-Kur“ für ein langes und gesundes Leben sowie auch die innovative „Sauerstoff-Vital-Kur“ fördern die Gesundheit nachhaltig. *„Die Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung des Körpers ist für die Gesundheit und ein ganzheitliches Wohlbefinden von zentraler Bedeutung.“*

Im Larimar legen wir daher einen großen Fokus auf ganzheitliche Gesundheitsangebote, wie die indische Naturmedizin Ayurveda mit indischen Ärzten und Top-Gesundheits-spezialisten.

Das heilkräftige Thermalwasser und die basischen Meerwasser-Detoxpools bieten eine einzigartige Gesundheitsmehrwert im Wellnessurlaub“, erklären die Larimar Gastgeber Daniela und Johann Haberl.

Wellnessgenuss: 3 Nächte mit allen Larimar Inklusivleistungen, Larimar Kulinarik, tgl. Aktiv- und Entspannungsprogramm u.v.m. ab 600 € p.P./DZ

Frühlingserwachen: 5 Nächte (Anreise Sonntag) mit den Larimar Inklusivleistungen, Larimar Kulinarik, Energiemassage u.v.m. ab 935 € p.P./DZ.
Gültig: 1. - 27.03.2026, 12.04. - 08.05.2026 und 17. - 22.05.2026



Wellnessgenuss im Frühling

Egal ob ein Sprudelbad im 36 Grad warmen Thermalwasser oder Meerwasser, Schwimmvergnügen im Infinity-Sportpool oder unvergessliche Wellnesserlebnisse bei einzigartigen Schaumdampfbad-Zeremonien im neuen Ladies Spa - im Larimar gibt es viele Möglichkeiten den Frühling entspannt zu genießen.

Auch kulinarisch hat die Larimar Frühlingküche einiges zu bieten: regionale und saisonale Zutaten verwandelt die bio-zertifizierte Larimar Gourmet-Vitalküche

mit viel Liebe und Kreativität in köstliche energie- und vitalstoffreiche Speisen.

Weitere Informationen:

LARIMAR HOTEL GmbH
Gastgeber Herr Johann Haberl
A-7551 Stegersbach
Panoramaweg 2
Tel.: +43(0)3326/55100,
Fax: DW 990
E-Mail: urlaub@larimarhotel.at
www.larimarhotel.at



Während in den umliegenden Bergen der Frühlingsskilauf noch in vollem Gange ist, erwacht rund um den **Walchsee** bereits die blühende Natur des **Kaiserwinkls**. Diese besondere Zeit verbindet alpine Wintererlebnisse am Berg mit frühlingshafter Leichtigkeit im Tal.

Spaziergänge entlang des Seeufers, erste Biketouren und Wanderungen laden zu bewusster Bewegung ein, während tiefgehende Erholung und vitale Kulinarik neue Energie schenken. So entsteht im

Das Walchsee Resort ein Frühlingsauftakt, der **Aktivsein**, **Entspannung** und **Genuss** harmonisch vereint.



Foto: Das-Walchsee-Resort

Frühling draußen erleben

Während auf den Bergen noch beste Bedingungen zum **Skifahren** einladen zeigt sich im Tal bereits die frühlingshaften Landschaft der Region.

Spaziergänge entlang des Ufers, diverse **Wanderungen**, aussichtsreiche Wege oder eine entspannte **Golfrunde** in der Umgebung laden dazu ein, den Frühling bewusst wahrzunehmen, ganz im eigenen Tempo.

Auch das **Bike Angebot** steht Gästen offen, vom genussvollen **E-Bike Ausflug** bis zur sportlicheren Tour mit dem **Gravelbike**. Hochwertige Leihräder, individuelle Tourenplanung und geführte Ausfahrten mit erfahrenen Guides bieten ein vielseitiges Bewegungsangebot.

Zeit für Gaumenfreuden - Frühling im Das Lakes Restaurant & Bar

Direkt am See gelegen bildet **Das Lakes Restaurant & Bar am See** einen exklusiven Rahmen für entspannte Genussmomente. Die großzügige Sonnenterrasse direkt am Wasser, das offene Lounge-Ambiente und der freie Blick auf den kristallklaren See und den malerischen Zahren Kaiser schaffen jene Leichtigkeit, die den Frühling prägt. Kulinarisch spiegelt sich die Jahreszeit auch auf den Tellern wider: frische, mediterran-alpine Gerichte, regionale Zutaten, feine Kräuter sowie leichte Fisch- und Gemüsekompositionen.

Ausgewählte Weine, kreative Cocktails und entspannte Stunden am See begleiten den Tag am Walchsee.



Fotos: Mathaeus- Gartner

Energievoller Frühlingsstart im Das Walchsee Resort

Zwei Häuser - ein Ziel: Mehr Wohlbefinden

Mit zwei eigenständigen Häusern bietet das Resort maßgeschneiderte Rückzugsorte für unterschiedliche Bedürfnisse. **Das Walchsee Aktivresort** im Ortszentrum richtet sich an Gäste, die ihren Aufenthalt aktiv und abwechslungsreich gestalten möchten.

Ein vielfältiges Bewegungsangebot, individuelle Trainingsmöglichkeiten und die enge Verbindung zur umliegenden Natur schaffen ideale Bedingungen für einen aktiven Frühlingsurlaub.

Das Walchsee Lakeside ist ein exklusives Hideaway direkt am See, das Ruhe, Rückzug und bewusste Bewegung verbindet. Großzügige Suiten, direkter Seezugang und der freie Blick auf den Walchsee und das Kaisergebirge schaffen einen Ort, an dem Entspannung ebenso selbstverständlich ist wie sanfte Aktivität in der Natur.

Körper und Geist in Balance: Move & Relax

Die einzigartige **Move & Relax Philosophie** verbindet Bewegung, Entspannung und Ernährung zu einem ganzheitlichen Erlebnis, das Körper und Geist in Balance bringt und nach-

haltig bereichert. Der hochwertig ausgestattete **Move Bereich**, abwechslungsreiche Gruppentrainings, vitale Gesundheitschecks sowie individuelles Coaching bieten vielfältige Möglichkeiten, den Körper sanft und gezielt zu aktivieren.

Ergänzend steht die **Erholung** im Fokus: die **aktivierende Regenerationslounge**, Saunen, der großzügige **Indoor- und Outdoor-Pool**, Massagen und Beauty-Treatments schaffen Raum für tiefgehende Ruhepausen. Kulinarisch wird das Angebot durch die hauseigene **Energy Küche** ergänzt, die mit regionalen und nährstoffreichen Zutaten neue Impulse setzt.

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: Das-Walchsee-Resort

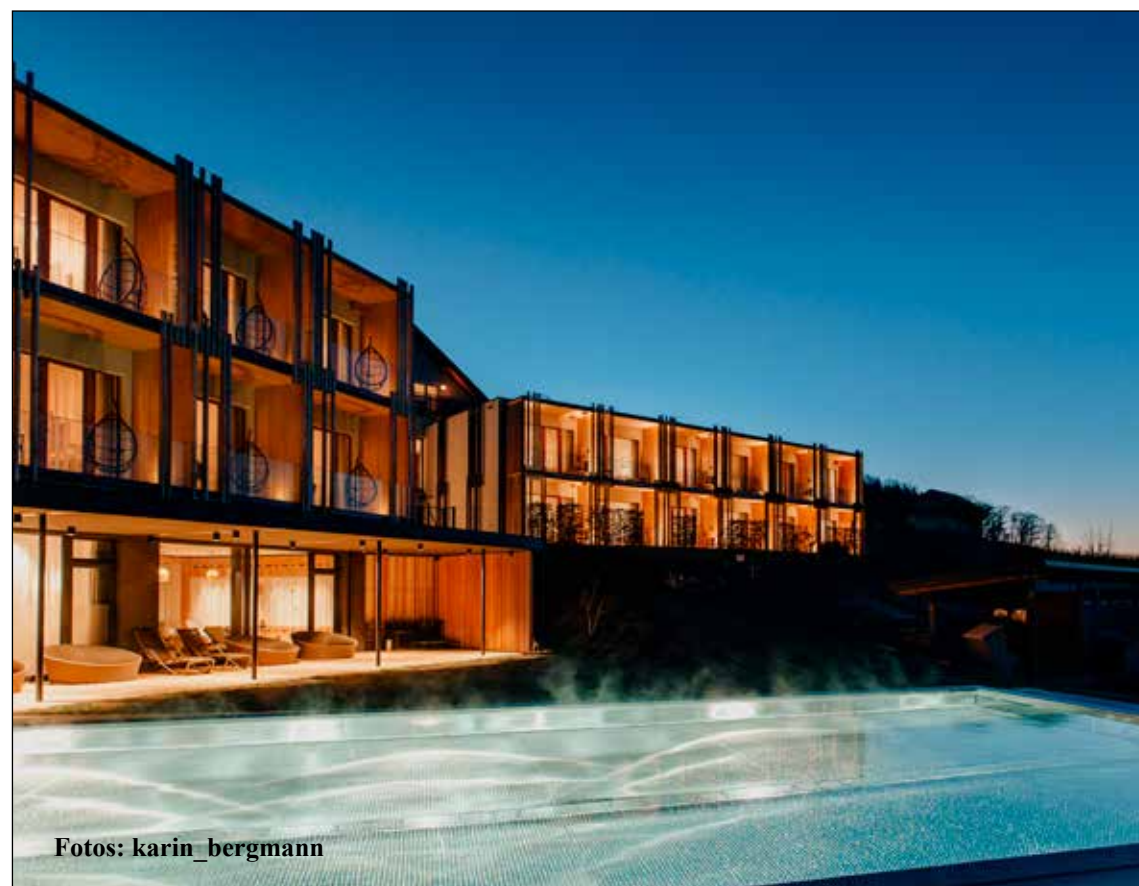


Foto: Das-Walchsee-Resort



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.



Fotos: karin_bergmann



WineFire 2026 - Sommer. Feuer. Wein

30. Juni 2026 - Ratscher Landhaus, Südsteiermark

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 Klingen 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 beson-

deres Geschenk: **WineFire 2026** ist eine Einladung, den Sommer zu feiern (Dienstag, 30.06.26 / 18.30-23.30 Uhr 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 Weinbergen bietet das Haus Erholung auf höchstem Niveau - vom Wellnessbereich mit Naturbadeteich und Infinitypool bis zum vielfach ausgezeichneten Weingartenrestaurant.

Die Küche verbindet bodenständige südsteirische Tradition mit feinen

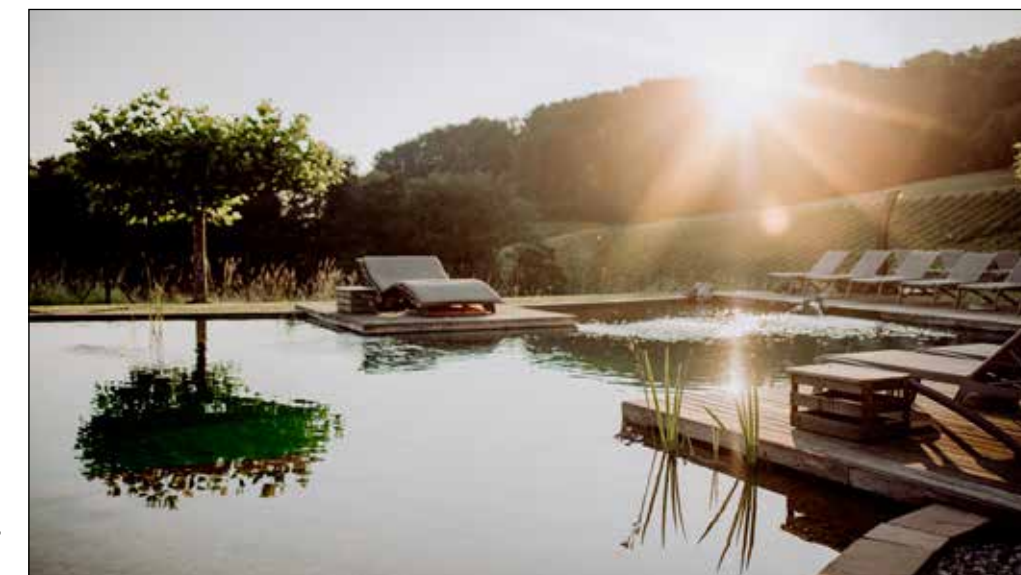
Gourmetakzenten. Begleitet wird sie von einer außergewöhnlichen Weinsammlung mit über 600 Positionen aus der Steiermark, Österreich und internationalen Raritäten.

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 Weistraße
Ottenberg 35
Tel.: +43(0)3453/23130
info@ratscher-landhaus.at
www.ratscher-landhaus.at



Im neuen Luxury Family Beach Resort **Cavallino Bianco Caorle - Venezia**, das am **1. Mai 2026** eröffnet (Buchungen sind bereits möglich), erhält **Wellness** einen eigenen, großzügigen Rahmen: Auf **über 4.000 m² Wellnessfläche** erwarten Familien **beheizte Pools, Ruhezonen, eine Beauty Farm** sowie ein **Adults-only-Rooftop-Bereich**, der Erwachsenen Zeit, Ruhe und Rückzug schenkt.

Das Prinzip ist einfach: Während die Kinder im **Lino Land** auf 750 m² In-



Wellness im neuen Cavallino Bianco Caorle - Venezia

Eine Oase der Ruhe zwischen Saunen, Panorama-Pool und regenerierenden Ritualen

door- und Outdoor-Flächen mit altersgerechten Spielbereichen, Kreativwerkstätten, Theater und Abendanimation bestens betreut werden, finden die Eltern Raum für echte Regeneration. Saunen, Dampfbäder, komfortable Relaxliegen und der beeindruckende Infinity Sky Pool mit Blick auf Pinienwald und Meer sorgen für Momente **tiefer Entspannung**.

Trotz der exklusiven Adults-only-Bereiche bleibt das Cavallino Bianco

Caorle - Venezia ein konsequentes Familienresort, in dem alle Angebote auf **gemeinsame Zeit** ausgerichtet sind. Herzstück ist die Philosophie „**It's Family Time - Live it Now**“, die alle Entscheidungen prägt.

Um dieses Gleichgewicht zu wahren, ergänzt das Resort die familienorientierten Bereiche bewusst um Rückzugsorte für Erwachsene, die Zeit zu zweit oder ganz für sich im Zeichen Ruhe und Wohlbefinden ermöglichen.

Im „**Lea's Beauty & Spa**“ im dritten und obersten Stockwerk warten ein Warm-Kalt-Parcours mit finnischer Sauna, Biosauna und Dampfbad, lichtdurchflutete Ruheräume sowie ein beheizter Außenpool, der exklusiv für Erwachsene reserviert ist. Ergänzt wird das Angebot durch den **Cielo Panorama Pool & Lounge** (ebenfalls Adults-only): ein schwebender Rückzugsort mit eigenem Barservice, ideal für entspannte Momente nach dem Saunagang.

Klare Öffnungszeiten strukturieren den Tagesablauf: Spa Desk 09:00-20:00 Uhr, Cielo Bar 11:00-20:00 Uhr, Saunen 16:00-20:00 Uhr (mit verlängerten Zeiten im Herbst), Infinity Pool 09:00-20:00 Uhr.

„Die Entscheidung, bestimmte Bereiche ausschließlich Erwachsenen vorzubehalten, ist keine Frage des Luxus, sondern eine bewusste und ausgewogene Notwendigkeit. Unser Ziel ist es, Paaren und Einzelpersonen **exklusive Rückzugsräume zur Regeneration** zu bieten, ohne dass sie auf die Freude des Reisens mit Kindern verzichten müssen“, erklärt Ralph A. Riffeser.

Neben dem Cielo Panorama Pool & Lounge spiegelt sich das **Adults-only-Konzept** auch in der Gastronomie wider, etwa im **elegantem Marco Polo Restaurant**. Das Resort bleibt dabei klar familienfreundlich und gestaltet seine Angebote so, dass ein natürlicher Ausgleich zwischen **Family Time, Kids Time, Me Time** und **Two Time**

entsteht - Zeit für sich selbst, für die Partnerschaft und für die Familie.

Ganz in der Tradition des Cavallino Bianco ist Wellness hier nicht nur ein Service, sondern ein Ort, an dem das familiäre Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann.

Weitere Informationen:

Cavallino Bianco Caorle-Venezia
Silvia Piliego
Tel.: +39 347 8929480
E-Mail: silvia@piliego.it



Fotos: Cavallino-Bianco-Caorle-Venezia





Foto: marcel_a._mayer_hoechst

geführten Touren durch den weichen Firnschnee.

Das Resort folgt dem Prinzip des „**Quiet Luxury**“ - einem zurückhaltenden, aber spürbar edlen Stil, den die **Gastgeberfamilie Skardarasy** seit Generationen kultiviert. Dieser Anspruch zeigt sich in vielen Details:

Der **hausteigene Sportshop** stellt perfekt vorbereitete Ausrüstung für den Frühlingsschnee bereit, und in der großzügigen **Tennis- und Basketballhalle** findet man Raum für zusätzliche Bewegung abseits der Pisten.



Foto: Marcel-Mayer

voll gestalteter Rückzugsort, der Eltern und Kindern unbeschwertes Wellnessvergnügen bietet.

Auch kulinarisch bleibt der Zürserhof seinem hohen Anspruch treu. Mit **Roland Gorgosilich** hat ein **international profilierter Spitzenkoch** die Leitung übernommen.

Wer im Frühling hier seine Spuren zieht, erlebt nicht nur außergewöhnliche Schneebedingungen, sondern ein Resort, das die Wintersaison mit einer Mischung aus **Tradition, Quiet Luxury** und **modernem Esprit** abrundet - ein Ort, den man nur ungern wieder verlässt.

Sonnenskilauf am Arlberg

Direkt an den Pisten: Das Grand Resort Zürserhof*****s

Seit 70 Jahren prägt der **Zürserhof** den Arlberg - ein Haus, das kompromissloses Qualitätsbewusstsein, authentische Werte und zeitgemäßen Komfort auf besondere Weise verbindet. Zum Sonnenskilauf zeigt sich einmal mehr, warum das Grand Resort zu den „**Leading Hotels of the World**“ zählt: Die Lage **direkt an der Piste**, an einem der begehrtesten Plätze des Arlbergs, ist ebenso beeindruckend wie der **unaufdringliche Luxus**, mit dem das Hideaway internationale Gäste empfängt - eine **Alpine Legende** im mondänen Zürs.

Die **legendäre Sonnenterrasse** an der Piste ist ein lebendiger Treffpunkt, an dem alpiner Lifestyle, niveauvolle Genusskultur und stimmungsvolle Events zusammenkommen. Ob beim spontanen Einkehrschwung oder beim Entspannen im Liegestuhl - hier entfaltet sich jene

Eleganz, die den Zürserhof so besonders macht.

Gleichzeitig schätzen Skifahrer die **außergewöhnliche Schneesicherheit** bis weit in den April, die unbeschwerte

Skitage ermöglicht, wenn andernorts bereits die Saison endet. Wer sein Erlebnis verfeinern möchte, lässt sich von **persönlichen Skiguides** begleiten, die maßgeschneiderte Programme anbieten - vom Techniktraining bis hin zu



Foto: marcel_a._mayer_hoechst

Nach dem Skifahren öffnet sich eine wohlthuend ruhige Welt: dezentes Kaminfeuer, weiche Daybeds mit Blick in die umliegende Berglandschaft, sorgfältig abgestimmte Anwendungen, der angenehm temperierte Pool und das harmonische Ritual aus Wärme und Kälte im **Aureus Spa**. Für Familien gibt es einen eigenen **Family Spa** - ein liebe-

Er schlägt gekonnt die Brücke zwischen alpiner Gastfreundschaft und einer weltoffenen Küchenphilosophie. Am Abend begegnet man sich in der **stilvollen Lounge** oder an der Bar - begleitet von sanfter Pianomusik und einer lässigen Eleganz, die dem Haus seine besondere Atmosphäre verleiht.

Weitere Informationen:

Grand Resort Zürserhof*****s
Herr Hannes Skardarasy
A-6763 Zürs am Arlberg
Tel.: +43(0)5583/2513-0
E-Mail: hotel@zuerserhof.at
www.zuerserhof.at



Foto: rainer_hofmann_photodesign



Foto: patrick_langwallner

Foto: emanuel_sutterluety



Die Gastgeberfamilie Schwarzmann verbindet **angenehmen Hotelkomfort** mit der **Seele einer Berghütte** und schafft eine Atmosphäre, in der man sofort ankommt. Man duzt sich, man darf einfach sein, man fühlt sich schnell zu Hause.

Die Wohnwelten aus heimischem Holz sind warm und gemütlich gestaltet und bieten, was es nach einem Tag draußen braucht. Wanderschuhe ausziehen, durchatmen und den Tag sanft ausklingen lassen. Dafür ist das Berghaus Schröcken gemacht.

Die **großzügigen Appartements für zwei bis zwanzig Personen** geben dem



Wer Erholung sucht, findet sie in der **Berghaus-Wellness**. Kräutersauna, Dampfbad, finnische Sauna und der warme **Infinity Pool** lockern müde Beine.

In der Plauderstube, dem Wohnzimmer im Spa, wird Tee getrunken, er-

Andi. Er kennt die ruhigen Wege und jene Plätze, an denen man gerne länger stehen bleibt.

Seine Touren verbinden sportliche Bewegung mit regionalem Wissen und persönlicher, unaufdringlicher Begleitung. So entsteht ein Wander-

SPORTLICH WANDERN VOR DER HOCHSAISON

AKTIVE FRÜHSOMMERTAGE IM BERGHAUS SCHRÖCKEN

Der **Frühsommer** ist die Zeit, in der sich Wandern besonders belebend und kraftvoll anfühlt. Im hinteren **Bregenzerwald** und am **Arlberg** lässt sich die Vorsaison ideal zum Wandern nutzen. Angenehme Temperaturen und klare Luft machen jetzt das Wandern zu einer echten **Kraftquelle** für Körper und Geist.

Die Natur ist frisch und grün, die Wege sind noch wenig frequentiert. Die **Frühsommer-touren** führen durch **blühende Almlandschaften**, über **ausichtsreiche Höhen** und durch stille Wälder und Täler. Jeder Schritt fühlt sich leicht an, der Körper findet schnell seinen eigenen Rhythmus.

Es ist die beste Zeit, um **sportliche Touren** ganz entspannt anzugehen. Längere Etappen laufen fast von selbst,

Höhenmeter sammeln sich Schritt für Schritt. Der Kopf wird frei, der Blick schweift weit, alles richtet sich auf Bewegung und Landschaft.

Der Frühsommer zeigt die Berge von ihrer **aktiven** und gleichzeitig **ruhigen**

Seite. Genau dann braucht es eine Basis, die diesen Rhythmus mitgeht. Das **Berghaus Schröcken** ist so ein Ort.

Hier dreht sich alles um die Liebe zu den Bergen, um Freiheit und um einen unkomplizierten Umgang miteinander.

Fotos: Berghaus-Schroecken



Urlaub viel Freiheit. Früh losgehen oder ausschlafen. Selbst kochen, auswärts essen oder den Abend bei Alwins Stammtisch im Haus verbringen. Alles kann, nichts muss.

zählt oder einfach still der Tag beendet. Mit neuer Energie geht es am nächsten Morgen wieder hinaus in die Berge. Ein besonderes Highlight sind die **geführten Touren mit Wanderguide**

erlebnis, das Aktivität, Abenteuer und Entspannung verbindet.

Genau dieses Zusammenspiel prägt den Frühsommer im Berghaus Schröcken. Er lädt dazu ein, sich zu **bewegen** und sich **wohlzufühlen**, **sportlich** zu **wandern** und die Berge **bewusst** zu erleben. Das Berghaus Schröcken ist der perfekte Ort für alle, die nach einem Tag draußen ein Zuhause suchen.



Weitere Informationen:

Berghaus Schröcken
A-6888 Schröcken
Schröckbach 129
Tel.: +43(0)5519/22600
servus@berghaus-schroecken.at
www.berghaus-schroecken.at

Spätwinter im Schalber*****: Für Genießer mit Anspruch

Fotos: wellnessresi-
denz_schalber



Im Spätwinter suchen Bergurlauber Sonne, Schneesicherheit und Genuss.

Die **Wellnessresidenz Schalber*****s** bietet genau das. Jetzt sind die Tage länger, die Temperaturen milder, das Ski-

fahren entspannt und die Pausen auf der Terrasse ausgedehnt - eine spezielle Zeit im Schalber.

Das exklusive Fünf-Sterne-Superior-Hotel liegt direkt im **Skigebiet Serf-**

aus-Fiss-Ladis und ist der perfekte Ausgangspunkt für sonnige Skitage. Dank der nahegelegenen Dorfbahn, des praktischen Skidepots und der kurzen Wege beginnt der Skitag völlig bequem.

Auf den Pisten genießen Wintersportler viel Abwechslung und ausgezeichnete Bedingungen. Schon am Nachmittag stellt sich das besondere Gefühl des Spätwinters ein. Man war aktiv unterwegs, doch es bleiben noch viele Stunden für weitere Erlebnisse.

Nach dem Skifahren lädt der große Wellnessbereich zum Entspannen ein. **Drei Relax-Guide-Lilien** zeugen von der Exklusivität dieser Wohlfühlarea mit Innen- und Außenpools, Saunen und Ruhezonen. Ob Schwimmen, Saunieren oder einfach Ausruhen - alles ist möglich. Im **Lady SPA** gibt es

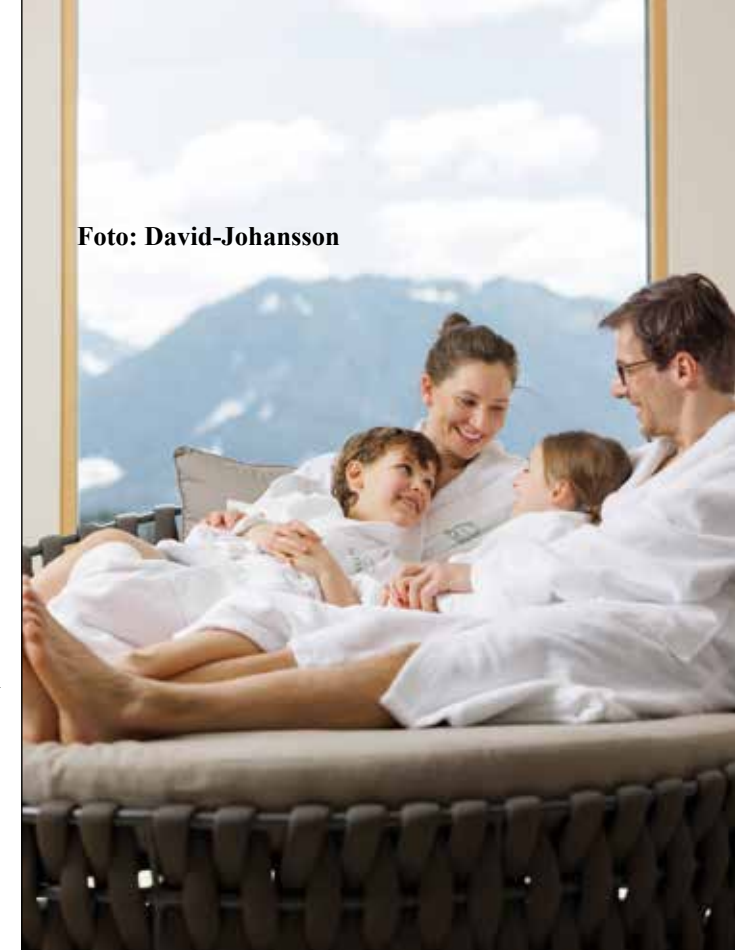
Rückzugsorte nur für Frauen. **Paare** profitieren von exklusiven Spa-Zeiten. Massagen und Beauty-Anwendungen sorgen für zusätzliche Erholung.

Auch für **Familien** ist der Spätwinter im Schalber entspannt und abwechslungsreich. Gemeinsame Skitage wechseln sich mit Quality Time im Hotel ab. Ein eigener **Familien-Wellnessbereich** mit Hallenbad,

Rutsche und Familiensauna sorgt für gemeinsame Erlebnisse, während die **Fun-&-Action-Area** mit Kletter- und Boulderwand, Trampolinen und Indoor-Spielmöglichkeiten Kindern und Jugendlichen Freiraum bietet. Die **Kinderbetreuung** ermöglicht Eltern unbeschwerte Zeit für sich und sorgt dafür, dass der Urlaub für alle entspannt ist.

Kulinarisch begleitet das Schalber den Tag mit einer Küche, die weiß, was ein aktiver Winterurlaub braucht. Morgens kräftig, mittags leicht, abends fein. Ein exzellentes Küchenteam garantiert für **höchste Kochkunst**. Ein köstliches Menü, ein gutes Glas Wein - der perfekte Abschluss nach einem Tag zwischen Sonne und Schnee.

Foto: David-Johansson



Weitere Informationen:

Wellnessresidenz Schalber*****s
Familie Alois Schalber
A-6534 Serfaus
Dorfbahnstraße 15
Tel.: +43 5476 6770
E-Mail: info@schalber.com
www.schalber.com





Foto: apartment_studio_hotel



Foto: max_steinbauer_photography



Foto: gerhard_wolkersdorfer

Sonnenski. Freiraum. Bergparadies Lässige Base für Sonnentage in Gastein

Sonnenskitage, klare Bergluft und ein Ort, an dem man sich sofort wohlfühlt. Im **Bergparadies Apartment & Studio Hotel** in **Dorfgastein** ist das Leben unkompliziert und angenehm entspannt. Man ist per Du, lässt den Alltag hinter sich und genießt den Winterausklang in Gastein genau so, wie er gedacht ist: ohne Verpflichtungen, mit viel Freiheit.

Das familiär geführte **Apartment & Studio Hotel** bietet Raum zum Ankommen und die Freiheit, den Urlaub ganz nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Vom **gemütlichen Zimmer für zwei** bis hin zum **großzügigen Luxus-Penthouse für bis zu zehn Personen** ist das Bergparadies eine lässige Base für entspannte Tage in den Bergen. Ein besonderes Plus für alle Wellnessliebhaber: Gäste genießen **kostenlosen** und **unbegrenzten Zutritt** zum 36.000

Quadratmeter großen Wellnessareal der **Alpentherme Bad Hofgastein**.

Jetzt ist **Sonnenski-Zeit** in Gastein. Direkt neben dem Bergparadies startet die Fulseck-Gipfelbahn, die den Zugang zu den 210 Pistenkilometern der

Ski amadé eröffnet. Weite Abfahrten für Familien, sportliche Hänge, Snowparks und Ski-tourenrouten sorgen für Abwechslung.

Sonnenterrassen der Skihütten laden zu entspannten Pausen ein, während

die Kinderwiese direkt neben dem Haus ideale Bedingungen für die ersten Schwünge bietet. Hausgäste profitieren zudem von Vergünstigungen bei Skiverleih und Skikursen.

Auch im Haus setzt sich das **entspann-**

te Urlaubskonzept fort. Dank haus-eigener Tischlerei sind Zimmer und Apartments hochwertig gestaltet und besonders gemütlich.

Voll ausgestattete Küchen bieten maximale kulinarische Freiheit, der

Brötchenservice liefert frisches Brot direkt ins Apartment. In der Lobby stehen rund um die Uhr Köstlichkeiten aus dem **Automaten** bereit: hausgemachte Gerichte, Produkte vom **hauseigenen Biobauernhof**, Suppen, Knödel und klassische Schmankerl. Wer sich am Abend verwöhnen lassen möchte, bucht das **Vier-Gänge-Menü** in Buffetform dazu - abwechslungsreich, saisonal und unkompliziert.

Vom kostenlosen Privatparkplatz über Skiaufbewahrung und Skischuhtrockner bis hin zu Babyequipment, kostenlosem WLAN, **Gastein Card**, täglich besetzter Rezeption und Digital Concierge ist im Bergparadies an alles gedacht. Ein Ort, der Freiheit gibt, Komfort bietet und den Winterausklang in Gastein besonders leicht macht.



Foto: gerhard_wolkersdorfer

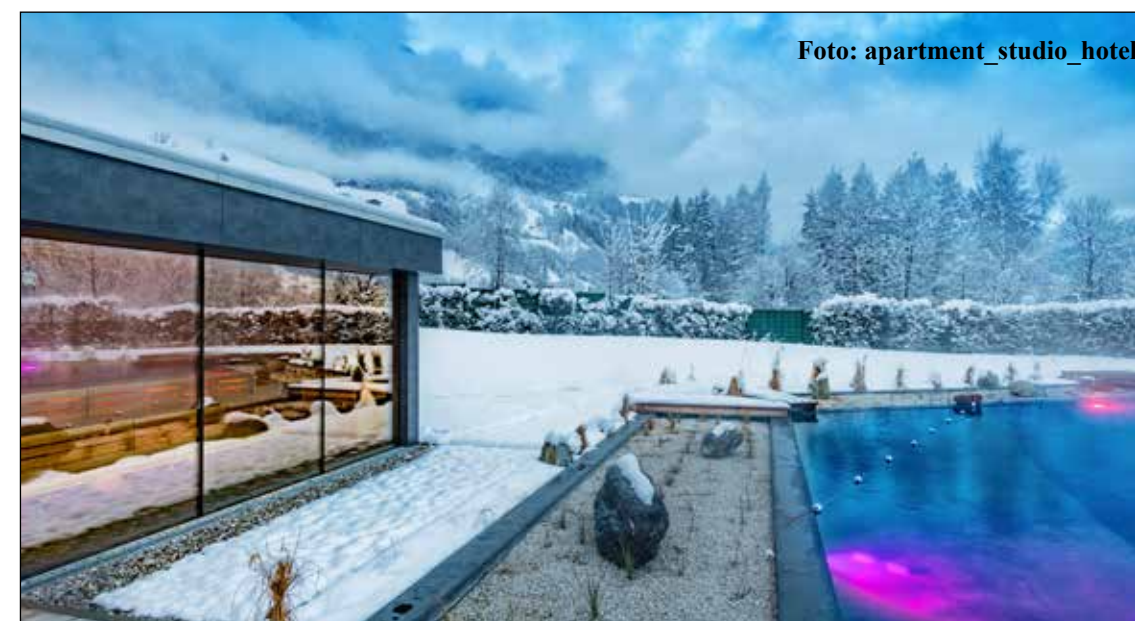


Foto: apartment_studio_hotel

Weitere Informationen:

Bergparadies
Peter Gratz GmbH & Co KG
A-5632 Dorfgastein
Bergbahnstraße 25
Tel.: +43 6433 7444
office@bergparadies.at
www.bergparadies.at



Foto: vitalhotel_gosau

Winter in Bestform

Sonnenskilauf, Osterzeit und Weltkultur ganz nah

Der Winter ist noch da und er zeigt sich von seiner besten Seite. In **Gosau**, einem idyllischen Bergdorf inmitten der **UNESCO-Welterberegion Dachstein Salzkammergut**, liegt der Schnee auf den Bergen, die Sonne gewinnt an Kraft und die Pisten befinden sich in hervorragendem Zustand. Genau diese Mischung macht den Spätwinter im **Vitalhotel Gosau** so attraktiv.

Nur wenige Minuten vom Hotel entfernt liegt mit **Dachstein West** eines der größten Skigebiete Oberösterreichs.

Der **kostenlose Skibus** bringt Gäste bequem auf die Pisten. Längere Pausen auf den Sonnenterrassen und das Panorama des Dachsteinmassivs, das bei jedem Schwung beeindruckt, sorgen für entspannten Skigenuss.

Familienzeit rund um Ostern

Die Wochen rund um Ostern sind ideal für Familien, die den Winter noch einmal richtig auskosten möchten. Während in den höheren Lagen weiterhin Ski gefahren wird, hält im Tal bereits der Frühling Einzug. Kinder freuen sich über Skitage im Schnee und kleine Abenteuer wie die **Osternestsuche**. Gemeinsame Erlebnisse stehen im Mittelpunkt, sei es bei einer **Fackelwanderung** oder bei guter Stimmung in der **Chill-Lounge**.

Geselliger Winterausklang

Wenn die Sonne hinter den Bergen verschwindet, wird es gemütlich. **Cocktailabende**, **Livemusik** in der Hotelbar und **Après-Ski** im Eventstadl bereichern die Abende und laden zum Verweilen

ein. In den letzten Winterwochen wird der **Glühweinstand im Hotelgarten** noch einmal zum beliebten Treffpunkt und macht den Winterausklang besonders genussvoll.

Rückzug und neue Energie

Die **großzügigen Zimmer** und **Juniorsuiten** mit Balkon bieten Raum, um anzukommen und durchzuatmen. In der **Vitaloase** steht die Regeneration im Mittelpunkt. Zwischen Schwimmen in der Grotte, wohliger Wärme in der Sauna und Entspannung im Ruheraum klingen Spätwintertage sanft aus. Wer sich gerne bewegt, nutzt die **Tennis-halle** oder trainiert im **Technogym-Fitnessstudio**.

Der Tag beginnt entspannt mit einem ausgiebigen Frühstück. Am Abend wechseln sich **Themenbuffets** und **mehrgängige Gourmetmenüs** ab. Saisonale und regionale Produkte prägen die Küche und spiegeln den Charakter der Region wider. Ausgewählte Weine aus dem hauseigenen Keller begleiten den Abend und ein Drink an der Bar rundet ihn stilvoll ab.

Natur erleben, Kultur entdecken

Gosau überzeugt nicht nur durch seine alpine Ruhe, sondern auch durch seine zentrale Lage. Das Bergdorf liegt inmitten der UNESCO-Welterberegion und ist nur wenige Fahrminuten von weltbekannten Orten entfernt. **Hallstatt** mit seinem historischen Ortskern, **Bad Ischl** mit kaiserlichem Flair und die **Kulturstadt Salzburg** sind bequem erreichbar

und laden zu abwechslungsreichen Ausflügen zwischen Natur und Geschichte ein.

Wenn der Frühling langsam übernimmt

Irgendwann wird er spürbar: der leise Wechsel der Jahreszeiten. Die ersten schneefreien Wege zeigen sich rund um das Hotel und die Sonne bleibt länger. Dann kündigen sich wieder **Wanderungen**, **Radtouren** sowie **Bike- und Hike-Touren** im Grünen an.

Im Vitalhotel Gosau gehen Winter und Frühling fließend ineinander über. Es gibt beste Bedingungen zum Skifahren, Sonne auf den Bergen, erste Frühlingsmomente im Tal und viel Raum für Erholung. Eine Zeit für alle, die den Winter noch voll auskosten möchten und gleichzeitig Lust auf das nächste Kapitel haben.



Foto: Michael-Groessinger



Foto: RudiKainPhotografie



Foto: Hotelbar-Ranch-Vitalhotel-Gosau

Weitere Informationen: Vitalhotel Gosau Betriebs GmbH
A-4824 Gosau, Steinermühlenweg 18, Tel.: +43 6136 88110
E-Mail: info@vitalhotelgosau.at, www.vitalhotelgosau.at

4=3 Last Minute Winterurlaub (bis 01.02.26)

Leistungen: 4 Nächte zum Preis von 3 im DZ mit Balkon und herrlichem Ausblick auf die Berge, 1 Flasche Prosecco zur Begrüßung im Zimer, 4 x reichhaltiges Frühstück, 4 x Mittagssnack, 4 x Abendessen vom Themenbuffet, gratis Skibus direkt vom Hotel, Winter Wochenhighlights, hotel-eigener Wohlfühlbereich - Preis p. P.: ab 414 Euro

Oster Snow & Family Fun (27.03.–07.04.26)

Leistungen: 5 Nächte in der Junior Suite mit atemberaubendem Bergblick, 5 Nächte bleiben, nur 4 Nächte bezahlen, Oster-Familienprogramm mit Livemusik, Fackelwanderung, Après Ski Party für Groß und Klein, Osternesterlsuche, Skipass-Service im Hotel, Chill-Lounge in der Ranch mit Musik & Snacks, Skiraum und Trockenraum, Frühstück, Mittagssnack, Abendessen vom Buffet, Getränke von 10 bis 21 Uhr inklusive (Bier, Wein, Softdrinks), Osterfrühstück für Langschläfer bis 11.30 Uhr - Preis p. P.: ab 600 Euro

Bike & Hike (ab 03.05.26)

Leistungen: 3 Nächte mit Verwöhhnpension, kostenloser E-Mountainbike Verleih nach Verfügbarkeit, 1 x Lunchpaket für einen Ausflug in die Natur, kostenlose Wander- und Radkarten u. v. m. - Preis p. P.: ab 360 Euro

Freundinnentage (ab 03.05.26)

Leistungen: Übernachtung im DZ, 30 % Ermäßigung für die 3. Person auf der gemütlichen Schlafcouch, Flasche Prosecco am Zimmer, Verwöhhnpension, Getränke von 10 bis 21 Uhr inklusive (Bier, Wein, Softdrinks, heimischer Obstbrand), 10 Euro Gutschein für eine Massage pro Person, hauseigener Wohlfühlbereich, 1. Stunde Tennis in der hauseigenen Tennishalle frei, Wochenhighlights, Salzkammergut Card - Preis p. P.: ab 120 Euro/Nacht



Foto: Biohotel-Eggensberger-basenfasten

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.

Kopf wird klarer. Oft ist das Basenfasten der erste Schritt in eine nachhaltigere Lebensweise.

Es schärft das Bewusstsein für hochwertige Lebensmittel 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 Well-



Foto: Allgaeu-Krone-Natur-Landhaus

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.

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 entwick-

kelt. 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 Nah-

rung erlaubt. Hunger spielt hier keine Rolle. Im Mittelpunkt stehen stattdessen ausgewählte, **natürliche** und **frische Lebensmittel**, die den Organismus entlasten und gleichzeitig nähren.

Was dem Körper guttut, darf auch schmecken

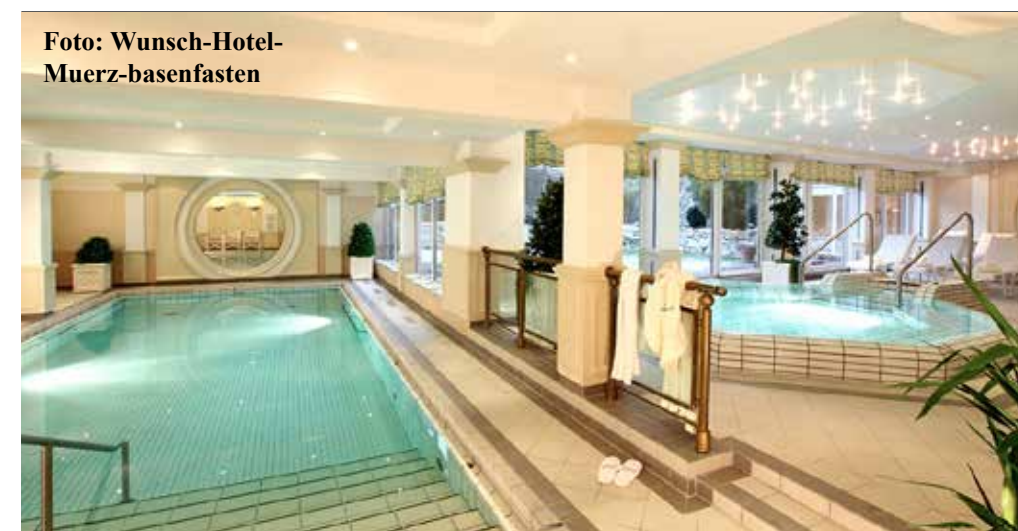


Foto: Wunsch-Hotel-Muerz-basenfasten



Foto: NAKUK-c-NAKUK-basenfasten

ness-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.

Hier geht's zu den basenfasten Hotels.

Weitere Informationen:

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



Foto: Spa-Rosenalp-Gesundheitsresort-und-Spa

Alpzitt und die Kunst, nichts zu müssen

Ein Winter voller Ruhe, Gemütlichkeit und echter Augenblicke im Allgäu



Fotos: studioWaelder-Alpzitt-Chalets

Wenn draußen Schnee die Wiesen bedeckt und drinnen Kerzenlicht die Räume erfüllt, erleben die Gäste der **Alpzitt Chalets** Stunden, in denen der Alltag leiser wird und das Wesentliche spürbar ist. Das familiengeführte Chaletdorf liegt am Fuße des Grüntens, inmitten eines Naturidylls. Es lädt ein, den Winter bewusst zu erleben und zur Ruhe zu kommen.

Die Alpzitt Chalets fügen sich nahtlos in die alpine Umgebung des Allgäus

ein. Holz, Stein und Glas prägen das harmonische Design. Jedes Chalet bietet **viel Privatsphäre**, großzügigen Raum und ein Gefühl von Geborgenheit. „Ein bisschen, wie es früher war, ein bisschen, wie es sein sollte, ein Stück heile Welt“, beschreibt es Gastgeberfamilie Gilb.

Was die Alpzitt Chalets so besonders macht, zeigt sich in den Details: im Duft von Altholz, im Knistern des Kamins, in handverlesenen Materialien, weichen Stoffen und wohnlichem

Licht. Eine Atmosphäre, die nicht laut wirkt, sondern nachhaltig ist und Zeit schenkt, einfach zu sein.

Private Wellness gehört hier selbstverständlich dazu. In der sogenannten „**SpaZitt**“ genießen Gäste ihre eigene Sauna im Chalet, einen Outdoor-Whirlpool unter freiem Himmel sowie erholsamen Schlaf in Zirbenholzbetten. Ergänzt wird das Angebot durch einen **neuen Spa-Bereich** mit Fitnessraum, Behandlungsräumen und stilvollem Ruheraum.

Wer mag, wagt nach der Sauna einen Sprung in den Natursee - eisklar, erfrischend und belebend. Wer es lieber gemütlich hat, taucht in den **ganzjährig beheizten Outdoor-Pool** ein, wo Winterstille und Wasserdampf miteinander verschmelzen.

Der Allgäuer Winter liegt vor der Tür. **Langlaufloipen, Winterwander- und Schneeschuhwege** führen hinaus in die Natur. Skibegeisterte finden alles, was sie möchten.

Beschauliche **Familienskigebiete**, modernste Bergbahnen und **2-Länder-Skigebiete** sind in wenigen Minuten

erreichbar. Wenn der Tag langsam in den Abend übergeht, rückt der Genuss in den Mittelpunkt. Das hauseigene **Genusswerk** setzt kulinarische Akzente:

Mit Tischre-servierung erleben Gäste hier **Fine Dining** ebenso wie köstliche **À-la-carte-Kreationen**. Alternativ schätzen Feinschmecker **im eigenen Chalet** alpine Klassiker wie Raclette und Käsefondue oder nutzen das beliebte **Wintergrill-Paket**.

Ein abendlicher Spaziergang durch das stimmungsvoll beleuchtete Dorf lässt den Tag ruhig ausklingen.

Winter in den Alpzitt Chalets (bis 30.03.26)

Leistungen: ab 3 oder 5 Übernachtungen, 5 % Rabatt auf die Logis, hausgemachter Punsch und süße Köstlichkeit zur Begrüßung, täglich Frühstück, Genussabend im Chalet, kleine Aufmerksamkeit zum Abschied -
Preis p. P.: 3 Nächte ab 580 Euro (Ferienwohnung), ab 888 Euro (Chalet), 5 Nächte ab 875 Euro (Ferienwohnung), ab 1.464 Euro (Chalet)



Foto: www.studiowaelder.com

Und wenn man schließlich ins warme Chalet zurückkehrt, die Sauna eingeheizt ist, ein Glas Rotwein oder eine Tasse heißer Tee bereitstehen und draußen die Feuerschale flackert, dann

zeigt sich, wofür die Alpzitt steht: für echte Augenblicke und für den **Luxus, nichts zu müssen**.

Weitere Informationen:

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



Foto: Alpzitt-Chalets



Foto: bodgnova.de

war es, die Wirkung von Yoga auf körperliche, biochemische und psychische Gesundheitsparameter bei Autoimmunerkrankungen zu untersuchen.

Die Analyse basierte ausschließlich auf randomisierten, kontrollierten Studien, um eine fundierte Einschätzung der Evidenzlage zu ermöglichen.

Im Fokus standen dabei 5 häufig untersuchte Autoimmun- bzw. immunvermittelte Erkrankungen: Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, ankylosierende Spondylitis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) und autoimmun-

Systematischer Review und Metaanalyse über 26 Studien

Insgesamt wurden 26 Studien mit 1 960 Teilnehmenden und Interventionszeiträumen von 8 bis 24 Wochen ausgewertet. Es wurden 12 Studien als methodisch gut, 8 als mittelmäßig und 2 als von geringer Qualität eingestuft. Bei Menschen mit Multipler Sklerose zeigte Yoga positive Effekte auf Fatigue, Gleichgewicht, Lebensqualität und depressive Symptome. Bei rheumatoider Arthritis kam es zur Senkung entzündlicher Biomarker und einer Reduktion depressiver Beschwerden. Auch bei ankylosierender



Foto: BARMER

Yoga bei Autoimmunerkrankungen: Positive Effekte auf Körper und Psyche

Ein systematischer Review mit Metaanalyse von 26 randomisierten, kontrollierten Studien konnte zeigen, dass Yoga körperliche und psychische Beschwerden bei immunvermittelten oder Autoimmunerkrankungen lindern kann. Besonders bei Multipler Sklerose, rheumatoider Arthritis und ankylosierender Spondylitis zeigte Yoga positive Wirkungen auf Fatigue, Entzündungswerte, psychische Symptome und Lebensqualität.

Yoga ist eine ganzheitliche Körper-Geist-Therapie, die zunehmend zur unterstützenden Behandlung bei

Autoimmunerkrankungen eingesetzt wird. Trotz der weiten Verbreitung fehlte bislang eine systematische Übersichtsarbeit über die tatsächlichen gesundheitlichen Effekte von Yoga auf Menschen mit immunvermittelten oder Autoimmunerkrankungen. Einzelne Studien deuteten bereits auf positive Wirkungen hin, aber eine zusammenfassende wissenschaftliche Bewertung randomisierter kontrollierter Studien stand noch aus.

Yoga: Effekte bei Autoimmun- und Immun-vermittelten Erkrankungen?

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse aus Indien

ne Parodontitis. Bei CED handelt es sich nach aktuellem Verständnis um eine immunvermittelte Erkrankung. Für die systematische Analyse wurde eine umfassende Literaturrecherche in den Datenbanken Scopus, Web of Science, PubMed, Medline und PsycINFO durchgeführt, die den Zeitraum von Januar 2000 bis Juni 2024 umfasste.

Eingeschlossen wurden nur randomisierte, kontrollierte Studien, bei denen Yoga mindestens über 8 Wochen angewendet wurde. Die Studien mussten sich dabei auf eine der 5 genannten Erkrankungen beziehen.

Spondylitis wurden Verbesserungen in Bezug auf körperliche Funktion, Krankheitsaktivität und Lebensqualität festgestellt. In der Behandlung von autoimmuner Parodontitis konnte eine Verringerung des klinischen Attachmentverlusts dokumentiert werden. Die Studienlage zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, ankylosierender Spondylitis und autoimmuner Parodontitis ist jedoch begrenzt.

Es wurden keine Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Yoga-Praxis berichtet, jedoch war die Aussagekraft einiger Studien durch kleine Stichprobengrößen und kur-

ze Interventionszeiträume eingeschränkt.

Yoga als ergänzende Therapie vorteilhaft

Die Ergebnisse dieser Metaanalyse deuten darauf hin, dass Yoga körperliche, psychische und biochemische Parameter bei immunvermittelten und Autoimmunerkrankungen verbessern kann. Die stärksten Hinweise auf Wirksamkeit liegen

derzeit für Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis vor. Es wurden keine Nebenwirkungen berichtet. Laut der Studienautoren kann Yoga deshalb als ergänzende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie in Betracht gezogen werden.

Dennoch besteht weiterer Forschungsbedarf, insbesondere in Form von Studien mit größeren Stichproben und längerer Studiendauer.



Foto: meinmed.de

Immunsystem boosten: Mit wohltuenden Saunabädern und frischer Salzluf durch die Erkältungszeit



Fotos: KLAFS

Frische Luft und gemütliche Abende. Doch mit den kälteren Tagen kommen auch Husten, Schnupfen und Heiserkeit - die Erkältungszeit ist da. Besonders unsere Atemwege und Stimmbänder sind nun anfällig, belastet von trockener Heizungsluft, sinkenden Temperaturen und Viren. Jetzt heißt es: vorbeugen, um die stimmungsvolle Winterzeit und das Frühjahr genießen zu können.

KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, setzt mit seinen innovativen Lösungen genau da an. Mit regelmäßigem Saunieren und Trockensalzinhalation lassen sich die Abwehrkräfte stärken und die Atemwege reinigen - ein Booster für Körper und Geist.

Wärme und Salzluf: natürlich stark gegen Erkältungen

Unsere Schleimhäute sind die erste

Schutzbarriere gegen Krankheitserreger. Doch trockene Heizungsluft und kalte Außentemperaturen setzen ihnen zu.

Um den Viren etwas entgegenzusetzen, entwickelt KLAFS vielseitige Anwendungen, die über Entspannung hinausgehen und aktiv die Gesundheit fördern. Neben einem wohltuenden

Saunabad ist vor allem die Trockensalzinhalation äußerst wirksam: So werden in der Sauna die Atemwege durch die Wärme besser durchblutet und befeuchtet, während der feine Trockensalznebel des KLAFS Microsalt SaltProX sie zusätzlich reinigt und stärkt. Die mikroskopisch kleinen Salzaerosole wirken antibakteriell, schleimlösend und regenerierend.



Mit wohltuenden Saunabädern und frischer Salzluf durch die Erkältungszeit

Dank des kompakten, handlichen Designs kann das Microsalt SaltProX flexibel eingesetzt werden - sei es zu Hause oder auf Reisen, als Ergänzung in der Sauna oder in jedem beliebigen Raum. So ist die heilsame Wirkung der salzhaltigen Luft jederzeit zur Hand, selbst wenn ein Spaziergang am Meer gerade nicht möglich ist.

Einatmen, durchatmen, gesund bleiben

Wie wirkungsvoll die Inhalation feiner Salzpartikel ist, zeigt die Erfahrung in der Praxis: Der deutsch-österreichische Opernsänger Jonas Kaufmann nutzt die Anwendung mit dem KLAFS Microsalt SaltProX täglich, um seine Stimme zu pflegen.

«Am Meer regenerieren sich die Schleimhäute bekanntlich schneller. Und auf diese Weise kann ich mir die Meeresbrise einfach nach Hause holen oder auf Reisen mitnehmen», sagt er. Für den Sänger, dessen Stimmbänder Höchstleistungen erbringen, ist diese besonders natürliche Form der Pflege und Regeneration längst ein unverzichtbarer Begleiter geworden.

Das in der KLAFS-Technologie verwendete Salz ist ein naturbelassenes Steinsalz von höchstem Reinheitsgrad. Unabhängig geprüft und zertifiziert, steht es für Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit.

Das Microsalt SaltProX ist exklusiv im KLAFS-Saunashop erhältlich.

Unser Tipp: Im November gibt es das innovative Inhalationsgerät zum Aktionspreis - für alle, die sich selbst etwas Gutes tun oder Wohlbefinden verschenken möchten.

Sauna: das bewährte Immuntraining für Körper und Geist

Neben der Salzluf spielt natürlich auch die Sauna selbst eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Der Wechsel von Hitze und anschließender Abkühlung wirkt wie ein gezieltes Training für das Immunsystem. Während des Saunagangs steigt die Körperkern-temperatur an, ähnlich wie bei einem leichten Fieber. Dieser Temperaturanstieg aktiviert Immunzellen, regt die Bildung von Antikörpern an und verbessert die Abwehrfähigkeit gegenüber Viren und Bakterien.

Zusätzlich werden durch die Hitze Heat-Shock-Proteine gebildet, spezielle Botenstoffe, die den Stoffwechsel beschleunigen, Entzündungsprozesse hemmen und die Regeneration von Zellen fördern. Beim anschließenden Abkühlen reagiert der Körper erneut: Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, die Durchblutung wird stimuliert und das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.

Dieser Wechsel zwischen Wärme und Kälte sorgt dafür, dass der Körper flexibler auf Temperaturunterschiede reagiert, das Immunsystem insgesamt gestärkt wird und der Organismus besser gegen Erkältungen gewappnet ist. Studien zeigen, dass regelmäßiges Saunieren die Anfälligkeit für Erkäl-



tungen um bis zu 50 Prozent senken kann. Wer regelmäßig sauniert, friert zudem weniger, denn der Körper lernt, die eigene Temperatur effizient zu regulieren und sich den wechselnden Bedingungen anzupassen.

Wellness zu Hause - mit KLAFS für jeden Raum

Wer die gesundheitsfördernde Wirkung von Sauna und Trockensalz regelmäßig genießen möchte, kann sich zu Hause seine ganz eigene Wellnessoase schaffen. Denn KLAFS bietet nicht nur funktionale Lösungen, sondern gestaltet Saunen, die sich harmonisch in jeden Wohnstil einfügen und dort selbst zum Designobjekt werden.

Jede Sauna wird in Größe, Ausstattung und Materialwahl individuell geplant. So entsteht ein Rückzugsort, der perfekt zu den eigenen Bedürfnissen und zum persönlichen Lebensstil passt.

Mit der ausfahrbaren S1 SAUNA ist Saunieren auch auf kleinsten Raum

möglich: Auf Knopfdruck verwandelt sie sich in nur 20 Sekunden von einem dezenten Wohnmöbel mit gerade einmal 60 cm Tiefe in eine vollwertige Sauna. Damit fügt sie sich mühelos in nahezu jede Umgebung ein - ob Bad, Arbeits- oder Gästezimmer. Durch ihr wohnliches Design tritt sie als elegantes Highlight in Erscheinung, das Erholung, Ästhetik und Funktionalität in sich vereint.

Die optimale Kombination für gestärkte Abwehrkräfte im Winter

Im Zusammenspiel entfalten die Wärme der Sauna und die Trockensalzinhalation ihre volle Wirkung, um Infektionen vorzubeugen und die Abwehrkräfte gezielt zu unterstützen: Heiße Luft öffnet die Poren, regt die Durchblutung an und befeuchtet die Atemwege, während der feine Salznebel sie bis in die kleinsten Lungenbläschen reinigt.



So werden Viren und Bakterien deaktiviert und die Schleimhäute gestärkt. Mit innovativen Lösungen und modernen Saunakzepten macht KLAFS diese gesundheitsfördernde Kraft für jeden zugänglich - für ein starkes Immunsystem, mehr Wohlbefinden und

einen vitalen Start in die kalte Jahreszeit.

Infos: KLAFS GmbH
Tel.: +43 5335 2330 122
E-Mail: petra.stegmaier@klafs.at
www.klafs.at

fig bei Frauen nach der Menopause zusammen.

Unzureichende Fitness bei älteren Frauen mit Vitamin-D-Mangel und Übergewicht

Eine randomisierte kontrollierte Parallelgruppenstudie aus dem Iran untersuchte nun die Auswirkungen eines Wassertrainings im aeroben Bereich und einer Vitamin-D3-Supplementierung auf den Body-Mass-Index (BMI) und die körperliche Leistungsfähigkeit bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas sowie unzureichenden oder mangelhaften Vitamin-D-Serumspiegeln.

Teilnehmerinnen wurden zufällig einer von 4 Gruppen zugewiesen: Wassertraining + Vitamin D (WTD), Wassertraining (WT), Vitamin D (D) und Kontrollgruppe. Das Trainingsprogramm (aerobes Training) und die Vitamin-D3-

des statischen Gleichgewichts beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$).

Die Wassertraining-Gruppe zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine verbesserte Griffkraft sowie Verbesserungen im statischen Gleichgewicht beider Beine und der Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur D- und Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Die Vitamin-D3-Supplementierung allein verbesserte die Griffkraft im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,05$).

Wassertraining verbesserte körperliche Fitness, stärkster Effekt mit Kombination

Ein wasserbasiertes Training verbesserte somit mit oder ohne Vitamin-D3-Supplementierung signifikant die körperliche Fitness, wobei die Kombination die stärksten Effekte zeigte.



Eine alleinige Vitamin-D3-Supplementierung hatte keinen signifikanten Einfluss auf die meisten Fitnessparameter.

Wassertraining verbessert körperliche Fitness bei übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren



Foto: www.gesundheitszentrum-khpo...

Eine Studie aus dem Iran konnte zeigen, dass Wassertraining in Kombination mit einer Vitamin-D3-Supplementierung bei postmenopausalen Frauen mit Übergewicht oder Adipositas eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Body-Mass-Index bewirken kann.

Adipositas ist mit einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit verbunden, insbesondere bei älteren Menschen. Die Fitness kann besonders leiden, wenn auch ein Mangel an Vitamin D besteht. All dies kommt häu-

Supplementierung wurden über 8 Wochen hinweg 3-mal wöchentlich durchgeführt. Messungen wurden vor und nach der Intervention vorgenommen.

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 4 Studiengruppen

Insgesamt nahmen 40 Frauen an der Studie teil. Die WTD-Gruppe zeigte im Vergleich zu allen anderen Gruppen eine signifikante Verbesserung des BMI, der Griffkraft und der Gehgeschwindigkeit ($p > 0,05$) sowie signifikante Verbesserungen



OXIDATIVER STRESS SCHALTET KREATINKINASE AN WICHTIGEN STELLEN AUS, SODASS DAS HERZ AUS DEM ENERGIEGLEICHGEWICHT KOMMT

Forschende aus dem Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz zeigen in einer internationalen, multizentrischen Studie im Journal Circulation, warum der Energietransport bei der Hypertrophen Kardiomyopathie (HCM) versagen kann und wie sich durch eine Verringerung der Herzbelastung und des oxidativen Stresses Rhythmusstörungen reduzieren lassen.

Würzburg. Die hypertrophe Kardiomyopathie (HCM) ist die häufigste erblich bedingte Herzerkrankung. Sie führt



Foto: Daniel Peter

Warum der Energietransport des Herzens bei Hypertropher Kardiomyopathie versagt

dazu, dass sich die linke Herzkammer verdickt, der Herzmuskel zu stark kontrahiert und übermäßig hart arbeitet. Diese zusätzliche Belastung strapaziert das Energiesystem der Zellen, die Mitochondrien, und kann das Risiko für gefährliche Herzrhythmusstörungen erhöhen. Eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts zwischen Energieverbrauch und -produktion (Energiehomöostase) spielt die Kreatinkinase.

Das Enzym hilft dem Herzen, Energie schnell zu recyceln, sodass jeder Herzschlag die benötigte Energie erhält. Welche Rolle die Kreatinkinase bei der HCM spielt, untersuchten Mitarbeiter des Departments Translationale Forschung am Deutschen Zentrum für

Herzinsuffizienz (DZHI) gemeinsam mit nationalen und internationalen Kooperationspartnern. Die Erkenntnisse wurden im Journal Circulation veröffentlicht.

Starke Herzkontraktionen erhöhen Wasserstoffperoxid in Mitochondrien - Kreatinkinase wird ausgeschaltet

„Wir stellten fest, dass eine Überlastung des Herzmuskels dazu führt, dass die Mitochondrien mehr Wasserstoffperoxid produzieren. Dieses reaktive Sauerstoffmolekül kommt in kleinen Mengen normalerweise als Nebenprodukt vor, zu viel davon jedoch kann die Zellen über längere Zeit stressen oder schädigen. Bei der HCM schaltet der sogenannte

oxidative Stress die Kreatinkinase an zwei wichtigen Stellen aus: an den Filamenten, wo die Muskelkraft entsteht, und an den Mitochondrien, wo Energie produziert wird“, erläutert Anton Xu, Doktorand am DZHI und Erstautor der Studie. „Das heißt: Wenn die Kreatinkinase ausgeschaltet ist, kann das Herz die Energie nicht dort konstant halten, wo sie am meisten benötigt wird. Das erhöht das Risiko von Herzrhythmusstörungen und verursacht zusätzlichen Stress.“

Mit Myosinhemmern die Kontraktionen verringern und so die Kreatinkinase schützen und Herzrhythmusprobleme reduzieren

Das Team konnte diese Veränderungen

in Herzbiopsien von Menschen mit HCM beobachten und sowohl die Ursache als auch die positive Wirkung eines Myosinhemmers in mehreren Labormodellen bestätigen. Myosinhemmer reduzieren die Wechselwirkung zwischen den Eiweißstoffen Aktin und Myosin, was zu einer entspannteren Herzmuskulatur führt.

„In unseren Untersuchungen konnten wir zudem zeigen, dass sich unter der Wirkung des Myosinhemmers der Wasserstoffperoxidspiegel senkte, die Kreatinkinase-Funktion erhalten blieb und sich abnormale Herzrhythmen verringerten“, berichtet Dr. Vasco Sequeira, Letztautor der Studie. „Unsere Ergebnisse deuten also darauf hin, dass Behandlungen, die die Arbeitsbelastung des Herzens reduzieren und oxidativen

Stress begrenzen, dazu beitragen können, das Energiegleichgewicht wiederherzustellen und die Behandlungsergebnisse bei HCM zu verbessern.“

Myosinmotoren des Herzens während jedes Herzschlags in Echtzeit beobachten

Im nächsten Schritt fokussiert sich das Team auf eine fortgeschrittene Form der Kardiomyopathie: die hypertrophe, obstruktive Kardiomyopathie (HOCM). Bei dieser Erkrankung verursacht eine Verengung im Ausflusstrakt der linken Herzkammer einen zusätzlichen Widerstand für das aus dem Herzen fließende Blut. Dadurch muss das Herz bei jedem Schlag noch stärker arbeiten.

Zusammen mit Partnern am National Cerebral and Cardiovascular Center in Osaka wollen die Forschenden aus Würzburg realistische Tiermodelle entwickeln. Mithilfe eines speziellen hochauflösenden Röntgensystems können sie dann am japanischen Synchrotron Radiation Research Institute Spring 8 in Harima die winzigen Myosinmotoren des Herzens, also die molekularen Maschinen für die Kontraktion, während jedes Herzschlags in Echtzeit beobachten.

„Dies gibt uns einen beispiellosen Einblick in die Arbeit des Herzens, Schlag für Schlag, und ermöglicht es uns, zu untersuchen, wie gut die kleinsten Blutgefäße den Herzmuskel mit Blut versorgen und wie effizient diese Zellen Energie produzieren und transportieren“, erzählt Vasco Sequeira begeistert.

Messwerte entwickeln, um Patienten zu identifizieren, die von der Behandlung profitieren

Um die Realität besser abzubilden, wird das Team auch metabolischen Stress untersuchen, beispielsweise die negativen Auswirkungen einer fettreichen Ernährung. Im Anschluss soll ebenfalls geprüft werden, ob die Verringerung der obstruktionsbedingten Belastung des Herzmuskels durch Myosinhemmer den Energietransport des Herzens wiederherstellt, die Energieversorgung stabilisiert und das Risiko von Herzrhythmusstörungen reduziert.

„Unser Ziel ist es, einfache Messwerte zu entwickeln, die Ärztinnen und Ärzten dabei helfen, diejenigen Patienten und Patientinnen mit HOCM zu identifizieren, die am ehesten von diesen entlastenden Behandlungen profitieren“, resümiert Prof. Dr. Christoph Maaack, Leiter der Trans-

lationalen Forschung und Sprecher des DZHI.

Multizentrische Zusammenarbeit und Förderungen

Neben dem Universitätsklinikum Würzburg (UKW) waren folgende Institutionen beteiligt: National Cerebral and Cardiovascular Center (Japan), Monash University und Victor Chang Cardiac Research Institute (Australien), Erasmus MC und Amsterdam UMC (Niederlande), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf/DZHK, University of Glasgow (UK) und University of Porto (Portugal) sowie Kooperationspartner in den USA wie die Mississippi State University und die Vanderbilt University.

Die Arbeit wurde durch nationale und internationale Einrichtungen unterstützt, darunter die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG), das Deutsche Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) und die Japan Society for the Promotion of Science (JSPS). Bristol Myers Squibb leistete Unterstützung im Zusammenhang mit dem in einigen Experimenten verwendeten Myosin-Inhibitor.

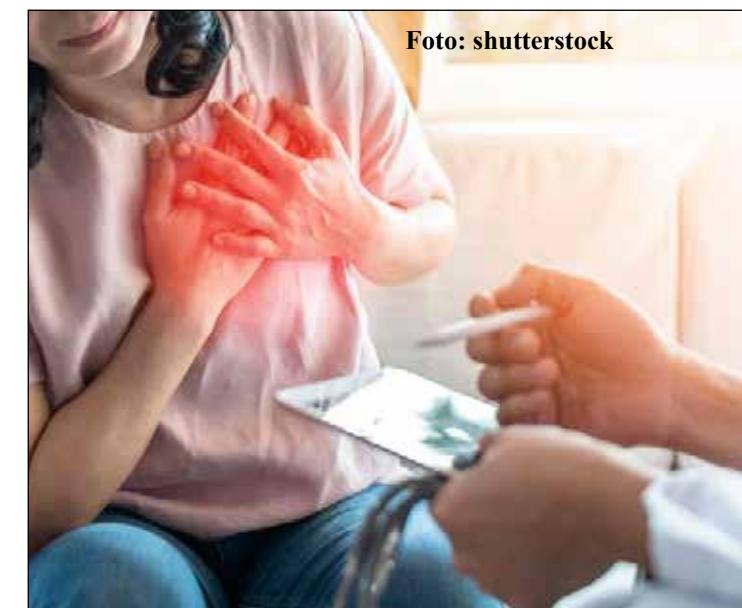


Foto: shutterstock

Wintersportverletzungen - Tipps von den Experten

Der Winter ist ideal für Skifahren, doch Verletzungen lassen nicht lange auf sich warten. Erster Oberarzt Dr. Matthias Leitner, MSc und Oberarzt Dr. Peter Ambrozy, Orthopäden und Traumatologen am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt kennen die häufigsten Wintersportverletzungen und erklären, wie man sie behandelt und vorbeugt.

Welche Verletzungen zeigen Sie im Wintersport?

OA Dr. Peter Ambrozy: Im Wintersport - besonders beim Skifahren - gehören Verletzungen der unteren Extremität zu den häufigsten. Das Knie ist dabei am meisten gefähr-



Knieverletzungen sind im Wintersport besondrs häufig, oft ausgelöst durch Rotationskräfte beim Sturz

„Das Knie ist am meisten gefährdet“

det, weil der Ski den Fuß fixiert und Drehkräfte bei Stürzen direkt auf das Gelenk übertragen werden. Die Schulter ist häufig betroffen, typischerweise bei Stürzen auf den ausgestreckten Arm. Die Hüfte zeigt vor allem bei älteren Skifahrern Verletzungen, etwa Schenkelhalsfrakturen, begünstigt durch Osteoporose und direkte Sturzbelastung.

Welche Knieverletzungen treten bei Wintersportler:innen typischerweise auf, und weshalb sind vor allem Kreuzband- und Meniskusschäden so verbreitet?

OA Dr. Ambrozy: Die häufigste schwere Knieverletzung ist der Riss des vorderen Kreuzbandes, ausgelöst durch Verdrehtraumen oder Verkanten des Skis.

Ebenfalls oft betroffen sind die Menisken, die bei solchen Stürzen einreißen können. Unbehandelt führen diese Verletzungen zu Instabilität, Belastungsschmerzen und langfristig sogar zu frühzeitiger Arthrose. Häufig treten Kreuzband- und Meniskusschäden gemeinsam auf.

Welche Schulterverletzungen beobachten Sie bei Wintersportler:innen am häufigsten, und wie entstehen sie meist?

OA Dr. Ambrozy: Besonders häufig sind Schulterluxationen, also Herauspringen des Oberarmknochens bei Stürzen auf den Arm. Rotatorenmanschettenrisse und Schlüsselbeinbrüche sind ebenfalls häufig, vor allem bei älteren Patient:innen. Bei jüngeren Patient:innen überwiegen Kapsel-Band-Verletzungen, während bei älte-

ren Patient:innen häufiger Sehnenrisse auftreten.

Stoßen Sie in Ihrer täglichen Praxis häufiger auf langanhaltende Knie- oder Schulterprobleme, die auf frühere Wintersportunfälle zurückgehen?

EOA Dr. Leitner, MSc: Im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt behandeln wir überwiegend länger bestehende Beschwerden und Spätfolgen früherer Wintersportunfälle, etwa anhaltende Knie- oder Schulterprobleme. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf Prävention, um unsere Patient:innen bestmöglich dabei zu unterstützen, sicher und gut vorbereitet in die Wintersaison zu starten.

Wie wird eine Verletzung diagnostiziert?

OA Dr. Ambrozy: Die Diagnostik beginnt immer mit einer gründlichen klinischen Untersuchung, die bei Verdacht auf einen Knochenbruch durch eine Röntgenaufnahme ergänzt wird. Um Bänder, Menisken oder Sehnen exakt beurteilen zu können, ist die Magnetresonanztomografie das Verfahren der Wahl, zumal sie Weichteile besonders gut darstellt.

Wann ist eine Operation notwendig? EOA Dr. Leitner, MSc:

Ob eine Operation notwendig ist, hängt vom Ausmaß der Verletzung ab. Instabile Kreuzbandrisse, komplette Sehnenrupturen, wiederholte Schulterluxationen und komplexe Frakturen erfordern in der Regel einen operativen Eingriff, während kleinere Bandverletzungen, Prellungen, stabile

Brüche oder Muskelverletzungen konservativ behandelt werden können. Faktoren wie das Alter, Schwellung, Begleitverletzungen und Aktivitätsniveau der Patient:innen beeinflussen die Therapieentscheidung maßgeblich.

Wann ist eine Endoprothese sinnvoll? EOA Dr. Leitner, MSc:

Eine Endoprothese wird nur eingesetzt, wenn das Gelenk irreparabel geschädigt ist, etwa durch schwere Arthrose oder komplexe Frakturen bei älteren Menschen.

Bei akuten Verletzungen sollte eine Prothese möglichst vermieden werden, da die Ergebnisse in dieser Situation oft schlechter sind; stattdessen wird bevorzugt eine gelenkerhaltende Versorgung durchgeführt und eine Prothese, falls notwendig, zu einem späteren Zeitpunkt geplant.

Was raten Sie für Patient:innen mit künstlichem Gelenk?

OA Dr. Ambrozy: Für Menschen mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk eignen sich sanfte Wintersportarten wie klassisches Langlaufen oder leichtes Skifahren auf einfachen Pisten, während intensives Snowboarden, Freeriden oder Sportarten mit starken Stoß- und Rotationsbelastungen gemieden werden sollten, um das Gelenk zu schützen.

Wie lange nach einer Endoprothesen-Operation ist Wintersport möglich? EOA Dr. Leitner, MSc:

Die Dauer hängt vom individuellen Mobilisationszustand nach der Operation ab und ist vor allem vom skifahrerischen Können des Patienten abhängig. Wenn Sie vor der Verletzung oder dem Unfall gut Skifahren konnten, besteht grundsätzlich die Möglichkeit, auch nach einem Gelenkersatz wieder Ski zu fahren. Prinzipiell empfiehlt es, dem Körper etwa 6 Monate für die Rehabilitation zu gönnen, bevor man wieder Wintersport treibt. Eine individuelle Beratung durch den behandelnden Arzt ist jedoch immer ratsam, um die persönliche Genesung optimal zu planen.

Was können Wintersportler tun, um Verletzungen zu vermeiden?

OA Dr. Ambrozy: Zur Vorbeugung von Verletzungen empfiehlt sich vor allem ein gezieltes Kraft- und Stabilisationstraining für Beine, Rumpf und Schultern.

Zudem hilft es, sich vor dem Wintersport aufzuwärmen, die Skiausrüstung korrekt einzustellen, das Fahrverhalten an Können und Pistenbedingungen anzupassen und bei einem Sturz die Arme eng am Körper zu halten. Auch regelmäßige Pausen tragen dazu bei, Ermüdungsverletzungen zu vermeiden.



Kurzsteckbrief EOA Dr. Matthias Leitner, MSc Facharzt für Orthopädie und Traumatologie

- Schwerpunkte: Gelenkserhaltende Kniechirurgie (Meniskus, Kreuzbandoperationen und Knorpelmanagement)
- Hüft- und Knieendoprothetik (Hüftprothese in muskelschonender minimal invasiver Technik AMIS, totale Knieendoprothese oder halber Gelenkersatz)
- Erster Oberarzt an der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt zuvor Univ. Klinik für Unfallchirurgie AKH Wien und Unfallchirurgie der Klinik Diakonissen in Schladming.



Foto: OA Dr. Peter Ambrozy Facharzt für Orthopädie und Traumatologie

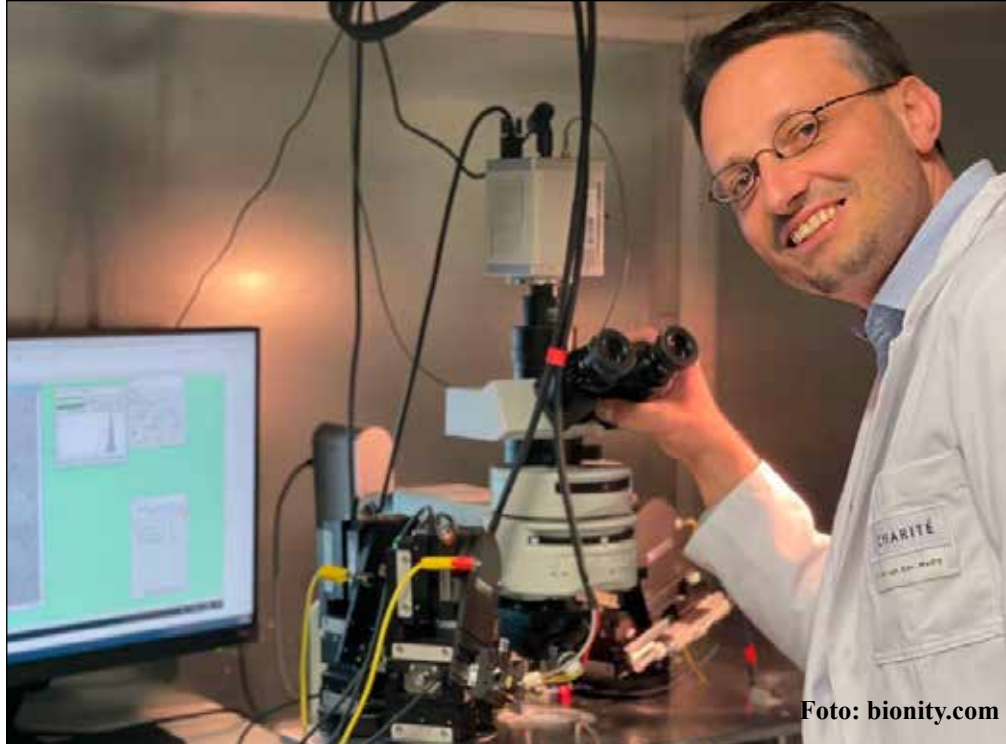


Foto: bionity.com

Intracellular Channel 1) in den Mikrogliazellen bei zwei Mechanismen eine entscheidende Rolle spielt.

Zum einen steuert CLIC1 die Beweglichkeit der Mikroglia-Fortsätze und damit die Effizienz der Wächterfunktion. Im Falle einer sich anbahnenden Alzheimer-Erkrankung bedeutet dies, dass die Immunzellen im frühen Krankheitsstadium optimal dafür gerüstet sind, lösliches Amyloidbeta zu beseitigen, bevor schädliche Plaques entstehen. „Ohne CLIC1 verlieren

dry. „Wir konnten zeigen, dass CLIC1 den Entzündungs-Komplex NLRP3 in Mikroglia steuert. Dieser ist bei Alzheimer und anderen entzündlichen Erkrankungen des Nervengewebes überaktiviert und maßgeblich für diese Fehlsteuerung verantwortlich. Wenn man CLIC1 blockiert, kann man die übermäßige Entzündungsreaktion stoppen.“

Neue Therapieansätze: CLIC1 gezielt beeinflussen

Von entscheidender medizinischer Bedeutung war außerdem die Übertra-

und die Mikroglia überaktiv werden, könnte eine gezielte Blockade von CLIC1 helfen, schädliche Entzündungsprozesse zu dämpfen. So ließen sich Nervenentzündungen bremsen und das Fortschreiten der Alzheimer-Erkrankung verlangsamen.

Laut Prof. Madry hat das Protein darüber hinaus einen entscheidenden Vorteil für eine mögliche therapeutische Nutzbarmachung. „CLIC1 kommt im menschlichen Gehirn fast ausschließlich in Mikroglia vor.

Erkrankung, an der Mikroglia nicht beteiligt sind“, betont Madry. „Ihre Fähigkeit, Entzündungen zu initiieren und zu regulieren, macht sie zu einer der wichtigsten Stellschrauben im Krankheitsverlauf. Wenn wir sie verstehen und gezielt beeinflussen, können wir den Verlauf von Alzheimer entscheidend verändern.“

Das Forschungsteam entwickelt derzeit ein Alzheimer-Mausmodell ohne CLIC1, um die Rolle des Proteins in den verschiedenen Krankheitsphasen

Alzheimer mit dem Immunsystem bekämpfen?

Wie CLIC1 die „Wächter“ des Gehirns steuert - und neue Therapien möglich machen könnte

Die Bedeutung des Immunsystems wird wissenschaftlich immer besser verstanden und rückt auch bei Alzheimer zunehmend in den Fokus. In einer neuen Studie hat das Team von Prof. Dr. Christian Madry vom Institut für Neurophysiologie der Charité - Universitätsmedizin Berlin das Protein CLIC1 als zentralen Schalter in den Immunzellen des Gehirns, den sogenannten Mikrogliazellen identifiziert. Die Ergebnisse wurden jetzt im Fachjournal Science Advances veröffentlicht. Gefördert wurde die Studie unter anderem von der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) mit 120.000 Euro.

Mikrogliazellen - Wächter und Müllabfuhr des Gehirns

Mikrogliazellen sind die Immunzellen

des Gehirns. Sie fungieren gleichzeitig als Wächter und Müllabfuhr: Sie spüren Krankheitserreger, Zellreste oder schädliche Ablagerungen auf und beseitigen diese. Dafür sind sie mit unzähligen hochbeweglichen Fortsätzen ausgestattet, mit denen sie das Hirngewebe rund um die Uhr abtasten. „Man kann sich Mikroglia wie einen Tintenfisch vorstellen, der mit seinen Tentakeln ständig seine Umgebung überprüft“, erklärt Prof. Madry. „Diese Beweglichkeit ist im Gehirn einzigartig, aber bisher wussten wir nicht genau, wie sie funktioniert.“

Doppelt wichtig: Das Schlüsselprotein CLIC1

Madry und sein Team, mit Ali Rifat und Tom Bickel in federführender Rolle, konnten in ihrer Studie zeigen, dass das Protein CLIC1 (Chloride

die Zellen ihre typische Verästelung und ihre Fähigkeit, das Gewebe zu überwachen. Dadurch können sie schädliche Veränderungen, etwa alzheimer-typische Amyloidbeta-Ablagerungen, weniger effektiv erkennen und beseitigen“, erklärt Madry.

Zum anderen kontrolliert CLIC1 die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe. Bei normalen Immunreaktionen ist diese Entzündung hilfreich, denn sie schützt das Gehirn vor weiteren Schäden. Bei Alzheimer jedoch läuft die Reaktion zunehmend aus dem Ruder: Mikroglia werden überaktiv, setzen immer mehr entzündliche Stoffe frei und tragen so selbst zum Fortschreiten der Erkrankung bei.

„Die Mikroglia verlieren ihre Balance. Statt zu schützen, beginnen sie, Nervenzellen zu schädigen“, so Ma-

gung der an Tiermodellen gewonnenen Erkenntnisse auf Mikroglia des Menschen. Dafür wurden Stammzellen sowie menschliches Hirngewebe verwendet, das im Rahmen unvermeidlicher Operationen und unter Erfüllung strenger ethischer Auflagen für Forschungszwecke freigegeben wurde. Die so gewonnenen Ergebnisse eröffnen zwei potenzielle Therapieoptionen für unterschiedliche Krankheitsphasen:

Frühe Phase: Mikroglia stärken

In frühen Stadien der Erkrankung könnte die CLIC1-gesteuerte Beweglichkeit der Mikroglia gezielt unterstützt werden, um die natürliche „Wächterfunktion“ der Zellen zu fördern. Dadurch ließen sich giftige Amyloidbeta-Spezies frühzeitig erkennen und abbauen, bevor sie größeren Schaden anrichten.

Späte Phase: Entzündung bremsen

Wenn die Krankheit fortschreitet

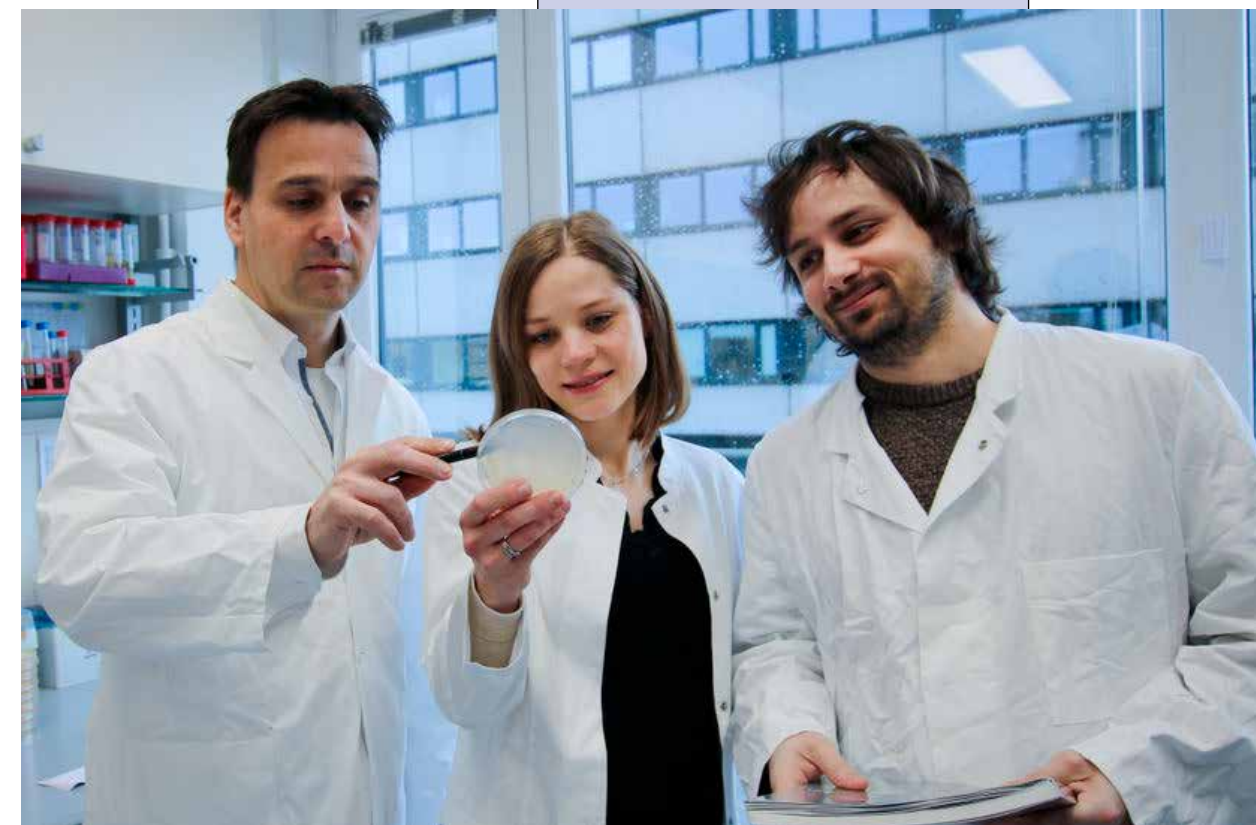
Das eröffnet die Möglichkeit, Behandlungen zu entwickeln, die nur gezielt in diesen Zellen wirken. So könnten Nebenwirkungen minimiert werden.“

Immunzellen als Schlüssel zur Therapie

„De facto gibt es keine neurologische

genau zu untersuchen. Gleichzeitig werden die Ergebnisse an menschlichem Hirngewebe überprüft als entscheidenden Schritt, um die Erkenntnisse auf den Menschen zu übertragen.

Foto: Prof. Marc Bramkamp, Manuela Weiß, Dr. Giamoneli.(v.l.)



Die KI-Analyse der Bildgebungsdaten von 42 000 Personen vor und teils nach Pandemiebeginn fand, dass die Pandemie messbar zur schnelleren Alterung unserer Gehirne beigetragen hat. Kognitive Effekte schien dies jedoch innerhalb des betrachteten Zeitraums nicht zu haben - lediglich Personen, die an COVID-19 erkrankten, erlitten hierbei Einbußen.

Eine Coronavirus-Infektion kann mit COVID-19 zu einer schweren Erkrankung führen, häufig auch zu langwierigen Symptomen (Long-COVID). Die Pandemie hatte jedoch darüber hinaus Einfluss auf unsere Gesundheit mit oft notwendigen Einschränkungen, anhaltendem Stress und Sorgen. Wissenschaftler stellten nun die Hypothese auf, dass die Coronavirus-Pandemie



Foto: www.fernarzt.com

der Pandemie. Die Analyse betrachtete Effekte separat für Gehirnstrukturen, die vorwiegend aus Nevenbahnen bestehen (weiße Substanz) und Strukturen mit überwiegend Zellkörpern der Neuronen (graue Substanz) und ermittelte zudem mögliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Einschätzung des Gehirnalters durch KI über 42 000 Personen vor und nach Pandemiebeginn

Dabei war es unerheblich, ob Personen vor dem zweiten Scan an COVID-19 erkrankten oder nicht (134 Personen mit COVID-19, 298 Personen ohne COVID-19). Es waren sowohl Frauen und Männer betroffen, allerdings wurde eine um 33 % stärker beschleunigte Hirnalterung bei Männern in der Pandemie festgestellt als bei Frauen. Je nach Betrachtung der grauen oder weißen Substanz sowie unterschiedlicher

Corona senkte Denkleistung

sowie die Coronavirus-Infektion selbst nachteilige Effekte auf die Gehirngesundheit hatten, die sich als beschleunigte Hirnalterung nachweisen lassen könnten. Um dies zu testen, nutzten die Autoren Bildgebungsdaten aus der UK Biobank (UKBB-Studie) und trainierten damit eine KI.

Gehirnalterung durch die Pandemie oder durch Coronavirus-Infektion?

Etablierte Modelle zur Gehirnalter-Vorhersage sind auf Basis von Bildgebungsdaten gesunder Personen trainiert. Die Autoren nutzten diese Modelle zur Analyse einer Kohorte gesunder Personen (ohne chronische Vorerkrankungen) mit zwei MRT-Scans (Magnetresonanztomographie) vor der Pandemie und einer Kohorte mit gesunden Menschen mit einem Scan vor und einem nach Beginn

der Pandemie. Das Gehirnalter-Vorhersagemodell wurde mit MRT-Daten vor der Pandemie (vor März 2020) von 15 334 gesunden Teilnehmern mittleren und höheren Alters trainiert. Dieses Trainingsset umfasste 8 407 Frauen, das durchschnittliche Alter aller Teilnehmer war 62,6 Jahre (+/- 7,6 Jahre). Der vollständige MRT-Datensatz umfasste mehr als 42 000 Personen ohne chronische Erkrankungen, mit Messintervallen in der Kontrollgruppe von etwa einem Jahr, in der Pandemiegruppe von im Schnitt 2,25 Jahren. Der Vergleich zwischen Gruppen vor der Pandemie sowie zu zwei Zeitpunkten vor der Pandemie zeigte eine hohe Stabilität der Einschätzung des Gehirnalters.

Die Scans in der Pandemie zeigten ein signifikant höheres Gehirnalter im Vergleich zu den Kontrollen ($p < 0,0001$).

Charakteristika der Teilnehmer ermittelte die Studie Unterschiede zwischen 1 Monat und 5,8 Monaten, mit einem Durchschnitt von 5,5 Monaten.

In kognitiven Tests zur Einschätzung eines eventuellen Demenzrisikos stellten die Autoren jedoch ausschließlich in der Gruppe mit COVID-19-Erkrankung einen signifikanten kognitiven Leistungsabfall fest.

Pandemie beschleunigte Hirnalterung, COVID-19 beeinflusst Denkleistung

Die Autoren schließen, dass die Pandemie messbar zur schnelleren Alterung unserer Gehirne beigetragen hat. Kognitive Effekte schien dies jedoch innerhalb des betrachteten Zeitraums nicht zu haben - lediglich Personen, die an COVID-19 erkrankten, erlitten Einbußen.

Wenn die Grippe das Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringt

Eine Infektion mit dem Influenzavirus kann sehr unterschiedlich verlaufen - von milden Erkältungssymptomen bis hin zu schweren, potenziell lebensbedrohlichen Lungenentzündungen. Besonders problematisch ist, dass eine Grippe die Lunge anfälliger für zusätzliche bakterielle Infektionen macht. Diese sogenannten Sekundärinfektionen können den Krankheitsverlauf erheblich verschlechtern und im Extremfall zu einer Sepsis führen.

Ein internationales Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. Susanne Herold, wissenschaftliche Koordinatorin des DZL-Krankheitsbereichs *Pneumonie & Akutes Lungenversagen*, hat nun einen zentralen Mechanismus identifiziert, der diese erhöhte Anfälligkeit erklärt - und gleichzeitig einen vielversprechenden Ansatzpunkt für zukünftige Therapien aufgezeigt. Die Ergebnisse wurden im renommierten *Journal of Clinical Investigation* veröffentlicht.

Im Mittelpunkt der Studie stehen gewebresidente Alveolarmakrophagen. Diese spezialisierten Immunzellen befinden sich direkt in den Lungenbläschen und bilden eine entscheidende erste Verteidigungslinie gegen eingeatmete Krankheitserreger.

Bei schweren Influenzainfektionen kommt es jedoch häufig zum Verlust dieser schützenden Zellen - mit weitreichenden Folgen für die Immunabwehr der Lunge.



Foto: riffreporter.de

Die Forschenden konnten zeigen, dass während einer schweren Grippe vermehrt Neutrophile in das Lungengewebe einwandern. Diese Immunzellen setzen den Signalstoff TNFSF14 frei, ein Mitglied der Tumornekrosefaktor-Superfamilie, die für die Auslösung von Zelltod bekannt ist.

Wird TNFSF14 von Alveolarmakrophagen aufgenommen, führt dies zu deren Absterben. Dadurch verliert die Lunge einen essenziellen Schutzmechanismus, was das Eindringen bakterieller Erreger begünstigt und schwere Krankheitsverläufe nach sich ziehen kann.

„Unsere Ergebnisse verdeutlichen, wie früh eine Virusinfektion die lokale Immunabwehr der Lunge schwächen kann“, erklärt Dr. Christina Malainou, ebenfalls wissenschaftliche Koordinatorin des DZL-Krankheitsbereichs

PALI. „Gleichzeitig eröffnen sie neue Möglichkeiten, gezielt in diesen Prozess einzugreifen und die Immunfunktion der Lunge zu erhalten.“ Solche therapeutischen Strategien könnten nicht nur bei Influenza-Pneumonien, sondern auch bei anderen schweren viralen Lungenerkrankungen - einschließlich Covid-19 - von Bedeutung sein.

Neben Forschenden des Deutschen Zentrums für Lungenforschung (DZL) waren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Gießen und Marburg (UKGM), der Justus-Liebig-Universität Gießen, des Deutschen Zentrums für Infektionsforschung (DZIF), des Cardiopulmonary Institute (CPI) sowie weiterer Universitäten und Forschungseinrichtungen in Deutschland, Spanien (Universidad de León) und Argentinien (IBioBA) an der Studie beteiligt.

Ein höheres Alter ist der wichtigste Risikofaktor für die Alzheimerkrankheit. Allerdings erhalten mehr Frauen als Männer diese Diagnose. Der Alterungsprozess des Gehirns, zeigte eine Längsschnitt-Studie über fast 5 000 Personen nun, weist systematische, wenn auch moderate, strukturelle Unterschiede zwischen Männern und Frauen auf. Diese boten jedoch, so das Fazit, keine Erklärung für die häufigere Alzheimerdiagnose bei Frauen.

Die Diagnose einer Alzheimerkrankheit wird häufiger bei Frauen als bei Männern gestellt. Warum dies so ist,



Foto: t-online.de

weißen Substanz sowie alle Hirnlappen-Volumen ein.

Männer wiesen eine größere Abnahme des Volumens des Okzipitallappens auf sowie der Oberflächen der fusiformen und postzentralen Areale.

Bei Frauen nahm das Volumen des Frontallappens stärker ab sowie die Oberfläche des superioren temporalen Sulcus. Im postzentralen Cortex zeigte sich der größte

Unterschied: Männer verloren hier jährlich -0,2 % (von 8 279,55 mm² auf 8 116 mm²), während Frauen -0,12 % jährlich verloren (von 8 076 mm² auf 7 982 mm²).



Foto: www.campus.uni-saarland.de

Gehirnalterung bei Männern und Frauen kein Grund für Unterschiede in Alzheimerdiagnosen

ist eine der zentralen Fragen in der Alzheimerforschung. Ein höheres Alter ist der wichtigste Risikofaktor für die Alzheimerkrankheit. Ob sich der Alterungsprozess des Gehirns bei Männern und Frauen unterscheidet und die unterschiedliche Häufigkeit der Alzheimer-Diagnosen je nach Geschlecht erklären könnte, ist jedoch unklar. Dies untersuchte nun eine Studie.

Kann strukturelle Gehirnalterung häufigere Alzheimer-Diagnosen bei Frauen erklären?

Die Studie nutzte Längsschnitt-Untersuchungen, in denen das Gehirn erwachsener Teilnehmer mit Hilfe bildgebender Verfahren (Magnetresonanztomographie, MRT) mit mindestens zwei Scans je Person untersucht wurde.

In der Analyse verglichen die Autoren Geschlechtsunterschiede in strukturellen Veränderungen der Gehirne im Zeitverlauf.

Längsschnitt-Untersuchungen von Gehirnvolumen bei fast 5 000 Menschen

Die Analyse umfasste 12 638 Gehirn-Längsschnittaufnahmen mittels MRT von 4 726 Personen. Dies schloss 2 181 Männer und 2 545 Frauen, alle ohne kognitive Beeinträchtigung, aus 14 Kohorten ein. Im Mittel lagen 3,3 Jahre (+/- 2,4 Jahre) zwischen den (mindestens) 2 Scans jedes Teilnehmers. In 20 % der betrachteten Parameter zeigte sich ein stärkerer Abbau mit zunehmendem Alter bei Männern als bei Frauen ($p < 0,05$). Dies schloss die Gesamthirnmasse, Masse jeweils der grauen und



Foto: Archiv

Altersabhängig zeichneten sich speziell Effekte auf subkortikales Volumen und die Oberfläche des rostralen anterioren Cingulum. Bei älteren Erwachsenen wurde eine stärkere Abnahme bei Männern im Caudatus, Nucleus accumbens, Putamen und Pallidum festgestellt. Bei Frauen erhöhte sich hingegen das Volumen des Globus pallidum mit der Zeit, zudem wurde bei Frauen eine größere Ausdehnung der Ventrikel im Zeitverlauf festgestellt. Das Volumen des Hippocampus änderte sich nicht geschlechtsabhängig.

Stärkere Gehirnalterung bei Männern, keine Erklärung für häufigeres Alzheimer bei Frauen

Demnach bestehen moderate, aber systematische Geschlechtsunterschiede

in der altersabhängigen Abnahme des Gehirnvolumens und Oberflächen von Gehirnarealen. Bei Männern zeigten sich Verluste in mehr Gehirnregionen als bei Frauen, die zudem weniger Effekte in der Gehirnrinde (Cortex) aufwiesen, aber stärkere Vergrößerungen der Ventrikel.

Dies entspricht, so das Fazit, einer stärkeren Gehirnalterung bei Männern im Vergleich zu Frauen. Die Autoren schließen, dass die höhere Prävalenz der Alzheimerkrankheit bei Frauen eher nicht auf altersabhängige, strukturelle Gehirnveränderungen zurückzuführen ist, die sich zwischen Männern und Frauen unterscheiden.

Neue Zahncremes im Fokus - Natürlicher Wirkstoff Zeolith längst wissenschaftlich bestätigt

Parodontitis: Klinische Studie belegt Wirkung von PMA-Zeolith in Zahncreme gegen Parodontitis: Aktuell sorgt eine neue Zahnpasta aus der Forschung vom Fraunhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie (IZI) in Halle an der Saale für große mediale Aufmerksamkeit. Zahlreiche Medien berichten über einen innovativen Wirkstoff, der gezielt Parodontitis-Erreger hemmen soll - die Zahnpasta ist bereits kurz nach Markteinführung ausverkauft. Der Hype zeigt vor allem eines: Das Bewusstsein für Parodontitis als ernstzunehmende, systemisch relevante Erkrankung wächst.

Was dabei kaum erwähnt wird: Eine Zahncreme mit klinisch unter suchtem Wirkprinzip zur Unterstützung bei Parodontitis gibt es bereits seit Längerem. Und sie basiert nicht auf einem neuartigen chemischen Wirkstoff, sondern auf einem natürlichen Mineral - dem Wirkstoff PMA-Zeolith, einem speziell optimierten Wirkstoff aus dem Vulkan-Gestein Zeolith, dessen Variante Klinoptilolith-Zeolith in der Medizin mittlerweile weitläufig eingesetzt wird.

Parodontitis: Volkskrankheit mit systemischer Relevanz

Parodontitis zählt weltweit zu den häufigsten chronischen Entzündungs-

erkrankungen. Entzündete Zahnfleischtaschen sind dabei nicht nur ein lokales Problem. Bakterien, deren Stoffwechselprodukte und entzündliche Botenstoffe können über das stark durchblutete Zahnfleisch in den Blutkreislauf gelangen und dort systemische Entzündungsprozesse fördern. Studien zeigen immer deutlicher Zusammenhänge mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vor allem mit der koronaren Herzerkrankung - KHK), Diabetes, rheumatischen Erkrankungen sowie neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer.

“Der Mund ist keine isolierte Körperregion - er ist eine sozusagen stets offene Wunde und damit ein zentrales Einfallstor für Entzündungen und Schadstoffe”, erklärt dazu Dr. Dr. med. Hans Krehn, Arzt, Zahnarzt und Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, im Interview mit dem Fach-Informationsportal ZEOLITH WISSEN, das sich mit dem Zeolith in der Medizin, aber auch mit dem Mikrobiom und genereller Prävention wissenschaftlich beschäftigt.

Neue klinische Studie: Wirkstoff PMA-Zeolith verändert das orale Milieu - auf sanfte Weise

Eine aktuelle klinische Studie untersuchte den Einsatz von PMA-Zeolith bei Patientinnen und Patienten mit Parodontitis chronica. Die Ergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen zentraler klinischer Parameter, darunter eine Reduktion der Taschentiefe, eine Abnahme des Blutungsindex sowie

eine deutliche Rückbildung entzündlicher Veränderungen des Zahnfleisches. Besonders relevant: Die begleitende Mikrobiomanalyse zeigte, dass der PMA-Zeolith nicht einfach nur einzelne Keime bekämpft oder in ihrem Wachstum hemmt, sondern das entzündliche Milieu im Mund nachhaltig verändert. Entzündungsassoziierte Bakterien nahmen ab, gesundheitsfördernde Mikroorganismen nahmen zu - das orale Mikrobiom kam wieder ins Gleichgewicht. Wichtig dabei: Beim PMA-Zeolith handelt es sich um eine besondere, speziell optimierte Variante der handelsüblichen Zeolith-Produkte. Die Studienergebnisse sind daher nicht auf andere Zeolithe übertragbar!

“Genau dieser Ansatz ist entscheidend”, so Dr. Dr. Krehn. “Parodontitis ist keine klassische Infektion, sondern eine komplexe Entzündungserkrankung. Wer langfristig helfen will, muss das Milieu stabilisieren - nicht nur einzelne Keime eliminieren.”

Care Zeolith Zahncreme gegen Parodontitis: Natürliche Unterstützung für das orale Mikrobiom

Die Erkenntnisse der Studie lassen sich auch praktisch umsetzen: Die Care Zeolith Zahncreme nutzt den klinisch untersuchten Wirkstoff PMA-Zeolith zur täglichen Unterstützung der Mundgesundheit. Sie setzt nicht auf aggressive antimikrobielle Substanzen, sondern auf einen sanften, nichtantibiotischen Ansatz, der das natürliche Gleichgewicht im Mund respektiert und unterstützt.

Gerade vor dem Hintergrund zunehmender Antibiotika-Resistenzen und der bekannten Nebenwirkungen klassischer antiseptischer Mundpflegeprodukte rückt dieser Ansatz stärker in den Fokus moderner Prävention.

Chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf, Diabetes oder Parkinson: Prävention beginnt im Mund

Aus Sicht von Dr. Dr. Krehn ist die Mundgesundheit ein zentraler, oft unterschätzter Baustein der Prävention. Neben regelmäßiger Zahnpflege und professioneller Kontrolle spielen Umweltbelastungen, Ernährung, Stress und das orale Mikrobiom eine entscheidende Rolle. “Gesundheit beginnt im Mund”, so der Experte - “und wer hier früh ansetzt, kann vielen chronischen Erkrankungen vorbeugen.”

Das vollständige Interview mit Dr. Dr. med. Hans Krehn, inklusive wissenschaftlicher Hintergründe, Präven-

tionsansätzen und praktischer Einordnung der Studie, finden Sie auf dem Fach-Informationsportal ZEOLITH WISSEN: <https://www.zeolith-wissen.de/zeolith-news/interviews/zahnarzt-dr-dr-hans-krehn-interview-parodontitis-zaehne-praevention>



Foto: Dr-Dr-Hans-Krehn-Zahnarzt-Medi-Kuss-Hamburg



Foto: ZEOLITH WISSEN



Foto:istock



Foto: Stock Adobe

Mehr als Blutzucker- Gewichtskontrolle: Semaglutid schützt Herz und Gefäße

Die SELECT-Studie untersuchte den Einsatz von Semaglutid bei Patienten mit Übergewicht/Adipositas und nachgewiesener Herz-Kreislauf-Erkrankung (KHK), aber ohne Diabetes. Schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse (MACE, major adverse cardiovascular events) konnten dabei um 20 % reduziert werden. Welchen Einfluss Ausgangswerte (Gewicht, Bauchumfang) und erzielter Gewichtsverlust hatten, wurde in einer aktuellen Auswertung der SELECT-Studiendaten ermittelt.

Innerhalb der SELECT-Studie ging die Einnahme von Semaglutid bei Patienten mit Übergewicht oder Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK) mit einer verringerten Zahl schwerwiegender Ereignisse aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK) einher. Zu den schwerwiegenden Ereignissen (MACE, major adver-

se cardiovascular events) gehören Todesfälle durch KHK sowie Herzinfarkte und Schlaganfälle, die nicht tödlich verlaufen. Semaglutid zählt zur Gruppe der GLP-1-Rezeptoragonisten, die u. a. zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht eingesetzt werden. In der aktuell publizierten Analyse der SELECT-Studiendaten standen Ausgangsgewicht und Taillenumfang, Veränderungen dieser Werte durch Semaglutid und nachfolgende Veränderungen des Risikos für MACE im Mittelpunkt.

Semaglutid und KHK-Risiko bei übergewichtigen Patienten ohne Diabete. Die Studienteilnehmer (Alter ≥ 45 Jahre, BMI ≥ 27 kg/m²) wurden nach dem Zufallsprinzip mit Semaglutid (2,4 mg) oder Placebo behandelt. Primäre Zielgröße war die Zeit bis zum ersten MACE. Die Behandlung mit Semaglutid erfolgte im Mittel über 33,3 Monate.

Neben dem Körpergewicht wurde der Taillenumfang gemessen. Nach 20 Wochen wurde das Risiko für MACE zu Veränderungen von Gewicht und Bauchumfang in Beziehung gesetzt. -Eine zweite Auswertung erfolgte nach 104 Wochen.

Semaglutid senkt Risiko für MACE Die Behandlung mit Semaglutid senkte im Vergleich zu Placebo die MACE-Häufigkeit bei 17 604 Patienten der SE-LECT-Studie - dies galt für alle Kategorien des Ausgangsgewichts und Taillenumfangs. Ein niedrigeres Ausgangsgewicht und geringerer Taillenumfang gingen in der Semaglutid-Gruppe mit einem niedrigeren MACE-Risiko einher: Risikoreduktion um 4 % für ein um 5 kg niedrigeres Körpergewicht (Hazard Ratio, HR: 0,96; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,94 - 0,99; p = 0,001) bzw. einen 5 cm geringeren

Bauchumfang (HR: 0,96; 95 % KI: 0,93 - 0,99; p = 0,004).

Bei den mit Semaglutid behandelten Patienten bestand keine lineare Beziehung zwischen dem erzielten Gewichtsverlust (Woche 20) und dem MACE-Risiko. Eine ausgeprägtere Verringerung des Taillenumfangs ging allerdings mit einer Senkung des MACE-Risikos einher. *Semaglutid - mehr als Blutzucker-Kontrolle und Gewichtsverlust.* Die gefäßschützende Wirkung von Semaglutid war dieser Studie zufolge unabhängig vom Ausgangsgewicht der Patienten und dem frühzeitig erzielten Gewichtsverlust. Zwischen der Verringerung des Bauchumfangs und dem Risiko für MACE konnte ein - wenn auch nicht ausgeprägter - Zusammenhang nachgewiesen werden. Ergebnisse deuten darauf hin, dass neben Blutzucker-Kontrolle und Gewichtsabnahme weitere Mechanismen dazu beitragen, Herz und Gefäße schützt.

Vedolizumab senkt Risiko für postoperative Morbus-Crohn-Rezidive

Aktuelle Studiendaten zeigten, dass Vedolizumab die Wiederkehr von Morbus Crohn nach ileokolischer Resektion signifikant reduzieren kann. Im Vergleich zum Placebo wies Vedolizumab eine höhere Wahrscheinlichkeit für niedrigere Rutgeerts-Scores und weniger schwere Rezidive auf.

Etwa die Hälfte der Menschen mit Morbus Crohn benötigt eine ileokolische Resektion und 50 % von diesen Patienten zeigen innerhalb eines Jahres ein endoskopisches Rezidiv. Das Ziel einer europäischen Forschungskoope-ration war es, die Wirksamkeit und Sicherheit von Vedolizumab zur Vorbeugung eines postoperativen Wiederauftretens von Morbus Crohn zu evaluieren.

Therapie mit Vedolizumab nach ileokolischer Resektion bei Morbus Crohn: Rezidiv-Risiko?

Die multizentrische, doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie wurde in 13 akademischen Krankenhäusern in Frankreich, Italien, den Niederlanden und Spanien durchgeführt. Studienteilnehmer, die eine ileokolische Resektion erhielten, wurden innerhalb von 4 Wochen nach der Operation zufällig (1:1) Vedolizumab (300 mg intravenös) oder Placebo zugeteilt. Die endoskopische Beurteilung erfolgte in Woche 26 mittels modifiziertem Rutgeerts-Score (i0 bis i4). Der primäre Endpunkt war die Verteilung der modifizierten Rutgeerts-Scores zwischen den Behandlungsgruppen in Woche 26. Der wichtigste

sekundäre Endpunkt war der Anteil der Studienteilnehmer mit schwerwiegendem endoskopischen Rückfall von Morbus Crohn in Woche 26 (modifizierter Rutgeerts-Score \geq i2b).

Randomisierte, kontrollierte Studien an verschiedenen Zentren in Europa Zwischen dem 16. Mai 2017 und dem 8. April 2022 wurden 84 Patienten randomisiert den Gruppen zugeteilt. In Woche 26 betrug die Wahrscheinlichkeit eines niedrigeren modifizierten Rutgeerts-Scores unter Vedolizumab im Vergleich zu Placebo 77,8 % (95 % Konfidenzintervall, KI: 66,4 - 86,3; p < 0,0001). Ein schweres endoskopisches Rezidiv wurde bei 10/43 Patienten (23,3 %) in der Vedolizumab-Gruppe versus 23/37 Patienten (62,2 %) in der Placebo-Gruppe beobachtet (Differenz: -38,9 %; 95 % KI: -56,0 - -17,3; p = 0,0004). Schwerwiegende Nebenwirkungen traten bei 3/43

Patienten (7,0 %) auf, die Vedolizumab erhielten (Abszesse, Hämorrhoiden und Pankreasadenokarzinome) und bei 2/37 Patienten (5,4 %), die ein Placebo erhielten (Darmperforation im Zusammenhang mit Morbus Crohn und starke abdominale Schmerzen).

Vedolizumab konnte Risiko für endoskopische Rezidive reduzieren

Die Behandlung mit Vedolizumab innerhalb von 4 Wochen nach einer ileokolischen Resektion reduzierte mit höherer Wahrscheinlichkeit das Risiko für einen endoskopischen Morbus-Crohn-Rückfall als ein Placebo. Laut der Studienautoren stellt diese Therapie eine vielversprechende Option für das postoperative Management bei Morbus-Crohn-Patienten mit Risikofaktoren für Rezidive dar. Größere Studien mit längerer Nachbeobachtungszeit sind allerdings erforderlich, so das Fazit der Autoren.



Foto: iStock



Foto: Getty Images | Unsplash+

Impressum

Redaktion:

OA Dr. Kristina Wrodingg, Prof. Dr. Carsten Porth, Dr. Andreas Müller-Schiffmann, Prof. Dr. Jan-Thorsten Gräsner, Prof. Dr. Silke Kauferstein, OA Univ.-Prof. Dr. Ahmed Othman, Prof. Dr. Scheller-Bruno, Prof. Dr. rer. nat. Ulrich Speck, Dr. Stephan Scheike, Dr. Vasco Sequeira, EOA Dr. Mathias Leitner, OA Dr. Peter Ambrosy, Prof. Dr. Christian Madry, Dr. DR. Hans Krehn, Prof. Marc Bramkamp, Prof. Dr. Susanne Herold, Dr. Glamoreli, Manuela Boldt, Cordula Weimann.

Coverfoto: GTeam | Adobe Stock

Namentlich gezeichnete Beiträge sind die persönliche wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck mit Quellennachweis und schriftlicher Genehmigung gestattet. Die Beiträge "Kurz notiert" 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

„IC7Fc“ bekämpft Herz-leiden sowie Diabetes

Präparat der Monash University und des Universitätsklinikums Leiden zeigt doppelte Wirkung

Das neue experimentelle und damit noch nicht zugelassene Medikament „IC7Fc“ bekämpft Typ-2-Diabetes und mindert das Risiko von Herzerkrankungen, indem es den Cholesterinspiegel senkt und Entzündungen verhindert. Entwickelt und erfolgreich an Mäusen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen getestet haben es Forscher der Monash University und des Universitätsklinikums Leiden.

Bekannte Hilfe bei Diabetes

Mit dem Präparat lässt sich möglicherweise ein zunehmendes Risiko bekämpfen, denn weltweit steigt die Zahl der neuen Fälle von Typ-2-Diabetes rapide. Prognosen zufolge werden bis 2050 mehr als 1,3 Mrd. Menschen von dieser Erkrankung betroffen sein. Gleichzeitig sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die häufigste Todesursache. Beide Erkrankungen treten häufig gemeinsam auf.

„Früheren Studien hatten schon gezeigt, dass IC7Fc bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes, einer Stoffwechselerkrankung, helfen kann“, sagt Mark Febbraio von der der Hochschule in Melbourne. „Unsere neue Studie zeigt, dass es auch Arteriosklerose reduzieren kann. Es verlangsamt die Ablagerung von Fetten in den Arterien, die die Versorgung des Herzens mit Sauerstoff gefährden, weil der Blutfluss gehemmt wird.“

Protein mit besserer Wirkung

IC7Fc ist ein künstliches Protein, das die natürliche Signalübertragung der körpereigenen Chemikalie Interleukin-6 nachahmt, allerdings mit einer wesentlichen Einschränkung.

Dessen schädliche Wirkung, die Auslösung von Entzündungen, haben die Forscher eliminiert. Übrig geblieben ist die erwünschte Fähigkeit zur Regulierung des Stoffwechsels und zur Reparatur von Gewebe.

Die Forscher haben IC7Fc an weiblichen Mäusen getestet, die sie genetisch so verändert haben, dass sie einen menschenähnlichen Cholesterinstoffwechsel aufwiesen und Arteriosklerose entwickelten - eine Fettablagerung in den Arterien, die Herzerkrankungen zur Folge haben kann. Gefüttert wurden die Tiere sieben Wochen lang mit einer cholesterinreichen Nahrung.

Eine Gruppe erhielt zweimal wöchentlich IC7Fc-Injektionen, die zweite Statin, den Cholesterinsenker Atorvastatin, die dritte sowohl IC7Fc als auch ein Statin und die vierte ein Placebo.

Die Forscher ermittelten die Triglyceride und das Gesamtcholesterin, die Veränderung der Ablagerungen in den Arterien, die Leberaktivität, insbesondere wie sie Fette und Cholesterin produzierte oder abbauete, sowie Entzündungsmarker in Gewebe und Blut.

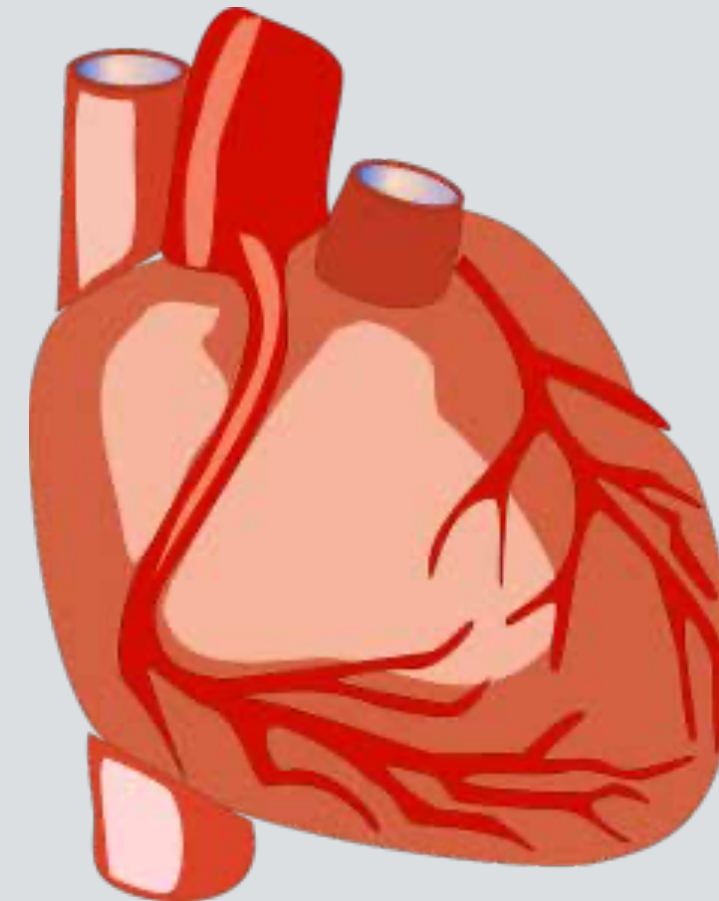


Foto: www.presettext.com

Die nur mit IC7Fc behandelten Tiere schnitten am besten ab.

Die Ablagerungen in ihren Arterien waren am geringsten und der Insulinspiegel lag in einem ungefährlichen Bereich. Zudem stellten die Forscher kaum Entzündungen fest.

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 200 älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau fand, dass Chorsingen genauso wirksam ist wie ein strukturiertes Gesundheitsbildungsprogramm. Beide Interventionen senkten das Risiko für Depressionen und Angststörungen.

Depressionen und Ängste können kognitiven Abbau bei älteren Menschen beschleunigen. Es besteht zudem ein



Chorsingen gegen Depressionen

Foto: Monkeybusiness-online

großer Bedarf an nicht-medikamentösen Präventionsmaßnahmen. Bisher gibt es nur wenige randomisierte kontrollierte Studien, welche die Effekte von Chorsingen bei älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau und Demenz untersucht haben. Frühere Studien nutzten zudem passive Kontrollgruppen, wodurch unklar blieb, ob die positiven Effekte tatsächlich auf das Chorsingen zurückzuführen waren.

Chorsingen gegen Depression und Ängste?

Im Rahmen einer offenen, parallel geführten Studie wurden 200 selbstständig lebende ältere Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau zufällig entweder der Gruppe mit Chorsingen oder einer aktiven Kontrollgruppe mit einem Gesundheitsbildungsprogramm zugeteilt. Beide Interventionen bestanden aus

wöchentlichen 1-stündigen Gruppensitzungen über einen Zeitraum von 2 Jahren.

Als sekundäre Endpunkte wurden das Auftreten von Depressionen und Angststörungen zu Beginn, nach 1 Jahr und nach 2 Jahren gemessen.

Vergleich von Chorsingen und aktiver Kontrollgruppe mit Gesundheitsbildungsprogramm

Die Teilnehmenden der Chorsingen-Gruppe zeigten im Vergleich zu der Kontrollgruppe mit Gesundheitsbildung über alle Zeitpunkte hinweg ähnlich verringerte Wahrscheinlichkeiten für Depressionen und Angststörungen.

Unterschiede ergaben sich nur in den Verläufen der Verbesserung, nicht aber im Gesamtergebnis.

Vergleichbare Wirksamkeit von Chorsingen und Gesundheitsbildung

Während frühere Studien mit passiven Kontrollgruppen für Chorsingen deutliche Vorteile berichteten, zeigen die aktuellen Daten, dass Chorsingen und Gesundheitsbildung in ihrer Wirksamkeit vergleichbar sind.

Beide Interventionen verzögern das Fortschreiten zu klinisch relevanten Depressionen und Angststörungen bei älteren Menschen mit Risiko für kognitiven Abbau. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung aktiver Vergleichsgruppen bei nicht-medikamentösen Interventionsstudien, so das Fazit der Autoren.

